

Συνεχίζουμε τη Νηστεία... για Οικονομία

Στις εποχές που ζούμε, είναι πλέον επιτακτική ανάγκη να αυξήσουμε την διατροφική μας ευφυΐα. Να μπορούμε να κάνουμε πιο έξυπνες επιλογές που είναι θρεπτικές, υγιεινές και οικονομικές. Να μπορούμε να ετοιμάσουμε απλά γεύματα μόνοι μας και να οργανώσουμε τα ντουλάπια μας με τα απαραίτητα. Με σωστές και έξυπνες επιλογές μπορούμε να ξοδεύουμε λιγότερα και να τρώμε καλύτερα.



Μία απλή συμβουλή Μαγειρικής Οικονομίας είναι να βάλουμε τη νηστεία στη ζωή μας όλο το χρόνο, για μερικές μέρες την εβδομάδα. Η Νηστεία δεν είναι μόνο για πριν το Πάσχα. Δεν είναι απλά μία διατροφική μόδα. Ούτε είναι κάτι που «αναγκάζομαστε» να κάνουμε μόνο αν πιστεύουμε. Η νηστεία μία διατροφική συνήθεια που μας χρειάζεται για πολλούς λόγους. Στο βιβλίο [«Ακίνητοι Νηστεία»](#) αλλά και στα δωρεάν βιντεομαθήματα που μπορείς να δεις στο nistisima.gr περιγράφω τα οφέλη της νηστείας, δηλαδή τους λόγους για τους οποίους είναι καλό να νηστεύουμε.

Από όλους τους λόγους αναφέρω εκεί, πιστεύω πως το πιο σημαντικό στις μέρες μας το θέμα της οικονομίας. Οι τιμές των τροφίμων αυξάνονται ταχύτατα και θέλουμε δε θέλουμε θα αναγκαστούμε σύντομα να νηστεύουμε περισσότερο. Αυτό δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Αν νηστεύεις σωστά μπορείς να τρως ισορροπημένα και σωστά. Νηστεία μερικές μέρες την εβδομάδα σημαίνει ότι θα δίνεις την ευκαιρία στο σώμα σου να αποτοξινωθεί. Και αν έχεις νόστιμες νηστίσιμες συνταγές, μπορείς να νηστεύεις και να απολαμβάνεις την κάθε μπουκιά.

Για τους παραπάνω λόγους κυκλοφόρησα ένα νέο βιβλίο με νηστίσιμες συνταγές και συμβουλές για έξυπνη νηστεία. Για το μήνα Απρίλιο σας το κάνω δώρο με κάθε παραγγελία της Μαγειρικής Οικονομίας. Αν ήδη έχετε τη Μαγειρική Οικονομία, μπορείτε να επωφεληθείτε από την προσφορά, να κρατήσετε το «Ακίνητοι.. Νηστεία» και να κάνετε ένα χρήσιμο δώρο σε κάποιον φίλο σας!

Για να παραγγείλετε τη Μαγειρική Οικονομία [πατήστε εδώ](#) και στα σχόλια γράψτε «Ακίνητοι... Νηστεία». Καλή δύναμη! Φιλιά πολλά!