

Το σημαντικότερο συστατικό για να πετύχει η συνταγή είναι η καλή μας διαθεση.

Λαχανοντολμάδες

Το λάχανο είναι ένα υπέροχο χειμωνιάτικο τρόφιμο Μαγειρικής Οικονομίας. Είναι οικονομικό, υγιεινό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς έξυπνους τρόπους. Μπορεί να μπει σε ένα σωρό σαλάτες, να γίνει τουρσί ή και να μαγειρευτεί και να βγάλει όλη του τη γλυκάδα. Τρελένομαι για μαγειρεμένα λάχανο. Στο site της Μαγειρικής Οικονομίας υπάρχει μία απλή συνταγή για λαχανοντολμάδες. [Πατήστε εδώ για να τη δείτε.](#) Καλό Μαγείρεμα και καλή όρεξη!



Μύθοι και πραγματικότητα

Εξακολουθούν να υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από τη διατροφή, όπως για παράδειγμα το ότι οι βιταμίνες βοηθούν στην απώλεια βάρους, τα ένζυμα στην καύση του λίπους, ότι η αύξηση του σωματικού βάρους οφείλεται αποκλειστικά στην κατανάλωση τροφών με πολλά λιπαρά, επομένως τα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά είναι η λύση, κι ότι η παχυσαρκία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη μόνο με την διατροφή. Αντί για την χρήση υπεραπλουστευμένων γενικεύσεων, είναι σημαντικό να εντάσσουμε στην καθημερινή μας διατροφή προϊόντα από όλες τις ομάδες τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών και των ζωικών προϊόντων, καθότι αυτά αφαιρούν τις τοξίνες από το έντερο και ενισχύουν τον οργανισμό με φυσικές βιταμίνες και μέταλλα. Είναι καλό να τρώμε μικρές ποσότητες, αλλά συχνά - τέσσερις έως πέντε φορές την ημέρα, για το λόγο ότι έτσι μειώνεται η πιθανότητα παραγωγής πλάκας στο αίμα κι εμποδίζεται η αποθήκευσή της στο εσωτερικό των οργάνων και των αρτηριών. Έχει διαπιστωθεί ότι οι περισσότερες σωματικές ασθένειες, ιδίως η πρώτη αιτία θανάτου - η καρδιακή προσβολή - προκαλούνται από την ακατάλληλη διατροφή.

Ο μόνος τρόπος για να αποτύχεις είναι να τα παρατήσεις.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

The key is to keep company only with people who uplift you, whose presence calls forth your best. ~ Epictetus

Διαγωνισμός με πλούσια δώρα στο Click@life

Έχεις δει το Click@life; Πολύ όμορφο Portal και online οδηγός ψυχαγωγίας γεμάτο χρήσιμα και ενδιαφέροντα άρθρα. Έχουν διαγωνισμό με πολύ cool δώρα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις για να πάρεις μέρος είναι να γραφτείς στο Newsletter. Παίρνει λιγότερο από 1 λεπτό. Πατήστε στην εικόνα.. Καλή επιτυχία!



Σούπα Μπρόκολο

Ότι και αν πούμε για τις διατροφικές αρετές του μπρόκολο θα είναι λίγο. Το μπρόκολο είναι ένας διατροφικός σούπερσταρ! Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να απολαύσεις το μπρόκολο αλλά πιστεύω πως αυτή η εύκολη σούπα είναι ότι πρέπει για όσους δεν πολυσυμπαθούν το μπρόκολο και κυρίως την υφή του. Αυτός είναι ένας πανέξυπνος τρόπος να φάνε μπρόκολο ακόμα και τα παιδιά. Βάζοντας λιγότερο νερό και κάνοντας τη σούπα πιο πηχτή μπορεί να αποτελέσει μία νόστιμη και υγιεινή σάλτσα για μακαρόνια!



- 1 κιλό μπρόκολο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές κουκουνάρι

Κόβεις το μπρόκολο σε κομμάτια και το βάζεις μαζί με 2 ποτήρια νερό σε μια κατσαρόλα. Βάζεις να βράσει και το κοτσάνι αφότου το καθαρίζεις λίγο. Καθαρίζεις και κόβεις το κρεμμύδι στα 4. Το ρίχνεις και αυτό στην κατσαρόλα μαζί με 1 κουταλάκι αλάτι. Καθαρίζεις και προσθέτεις στην κατσαρόλα και τις 2 σκελίδες σκόρδο. Κλείνεις το καπάκι και βράζεις για 6 λεπτά. βγάζεις το μπρόκολο από την κατσαρόλα και το βάζεις μέσα σε κρύο νερό για να σταματήσει το μαγείρεμα. Το ζεστό νερό στο οποίο έβρασες το μπρόκολο το κρατάς και το βάζεις μέσα στο μπλέντερ μαζί με το βρασμένο μπρόκολο, το βρασμένο σκόρδο και το βρασμένο κρεμμύδι. Προσθέτεις το χυμό από 1 λεμόνι, το ελαιόλαδο, 1 χούφτα φρέσκο πλυμένο άνηθο και 1 κουταλιά κουκουνάρι. Χτυπάς να γίνουν κρέμα και σερβίρεις πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στολίζοντας το μπολ με λίγους κουκουναρόσπορους.

Tip Μαγειρικής Οικονομίας: Αντί για κουκουνάρι που είναι πανάκριβα μπορείς να χρησιμοποιήσεις φιστίκια κάσιους ή αμύγδαλα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr

Σκέψεις, Λέξεις, Πράξεις

Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει γύρω μας, ανεξάρτητα από την οικονομία της χώρας, τι μπορούμε εμείς να κάνουμε για να καλύτερεύσουμε την κατάσταση σε προσωπικό, οικογενειακό και ευρύτερα κοινωνικό επίπεδο; Υπάρχουν πράγματα που δε μπορούμε να αλλάξουμε, ένα από αυτά είναι το παρελθόν. Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να επηρεάσουμε, όπως το αποτέλεσμα των εκλογών, με την ψήφο μας. Υπάρχουν και πράγματα που ελέγχουμε και που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την όποια κατάσταση αντιμετωπίζουμε. Το πιο σημαντικό είναι η διάθεσή μας!

Σκέψεις

Το πρώτο και πιο σημαντικό πράγμα για το οποίο έχεις την απόλυτη ελευθερία είναι το περιεχόμενο των σκέψεών σου. Αν φυσικά όλη μέρα διαβάζεις εφημερίδες, βλέπεις τηλεόραση και ακούς ειδήσεις είναι πολύ πιθανό να έχεις παραδώσει τον έλεγχο του μυαλού σου σε άλλους. Είναι όμως στο χέρι σου να σκεφτείς όμορφες, θετικές σκέψεις. Να περάσεις χρόνο με αυτούς που αγαπάς και να τους δείξεις ότι τους αγαπάς. Να νιώσεις ευγνωμοσύνη για αυτά που έχεις, πχ για τη δυνατότητα που έχεις να διαβάζεις αυτό το κείμενο τώρα. Ξέρεις πόσοι άνθρωποι στη Γη δεν ξέρουν να διαβάζουν; Για σκέψου και τους τυφλούς που δεν μπορούν να διαβάσουν.

Λέξεις

Μετά τις σκέψεις, κάτι άλλο σημαντικό που μπορείς να ελέγξεις είναι οι λέξεις. Τι λες και τι ακούς. Μην αφήνεις αρνητικές λέξεις να μπαίνουν στο μυαλό σου. Μην αφήνεις το μυαλό σου να μονολογεί αρνητικά. Διάβασε, μίλα, τραγούδα χρησιμοποιώντας λέξεις που σου δημιουργούν όμορφα συναισθήματα. Πες σε κάποιον «Σ?αγαπώ». Πες «Ευχαριστώ». Γράψε ένα όμορφο γράμμα ή απλά άφησε ένα σχόλιο με μία όμορφη κουβέντα κάτω από αυτό το κείμενο. Χρησιμοποίησε τη δύναμη των λέξεων για να φτιάξεις τη διάθεσή σου.

Πράξεις

Τρίτο βήμα για να αλλάξεις διάθεση και να ελέγξεις τα συναισθήματά σου είναι με τις πράξεις σου. Τι κάνεις με το σώμα σου και πως το φροντίζεις. Η φυσιολογία είναι το πάν. Όταν έχεις ενέργεια και ευεξία μπορείς να αντιμετωπίσεις με περισσότερη αποτελεσματικότητα κάθε δυσκολία. Φρόντισε λοιπόν το σώμα σου. Φάε σωστά, γυμνάσου τακτικά και ξεκουράσου αρκετά. Πίνε πολύ νερό, τρώγε αληθινές ανεπεξέργαστες τροφές και απόφυγε τη ζάχαρη και τα υδρογονωμένα λιπαρά. Περπάτα, τρέχα κάνε βάρη και τεντώσου με κάθε ευκαιρία. Κοιμήσου, ξεκουράσου και ανέπνεε βαθιά. Φρόντισε το σώμα σου και όταν δεις τη διαφορά που κάνει στη ζωή σου, μοιράσου το και με άλλους για να τους εμπνεύσεις να κάνουν και αυτοί το ίδιο.

Ανεξάρτητα λοιπόν με το τι συμβαίνει γύρω σου, μάθε να επηρεάζεις τη διάθεσή σου. Χρησιμοποίησε το τρίπτυχο Σκέψεις-Λέξεις-Πράξεις για να μπεις στη θετική συναισθηματική κατάσταση που θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις πιο αποτελεσματικά κάθε δυσκολία. Από ότι φαίνεται σαν χώρα έχουμε πολλές δυσκολίες να αντιμετωπίσουμε. Όσο περισσότεροι είμαστε σε καλή κατάσταση, τόσους περισσότερους μπορούμε να βοηθήσουμε και τόσο γρηγορότερα θα ανακάμψουμε. Από εμάς ξεκινάει.. Μπες στη δράση!

Φιλιά πολλά.

Πίνε πολύ νερό

Αυτή είναι η πιο απλή συμβουλή που μπορώ να δώσω σε κάποιον που θέλει να έχει περισσότερη ενέργεια και να νιώθει καλύτερα. Έχουμε όλοι διδαχθεί από το σχολείο ότι το νερό είναι εξαιρετικής σημασίας για το ανθρώπινο σώμα. Ίσως να μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τροφή για δύο με τρεις εβδομάδες, αλλά όχι περισσότερες από τρεις ημέρες χωρίς νερό. Πράγματι, το νερό αντιπροσωπεύει το 70 τοις εκατό της μάζας σώματος ενός ανθρώπου. Καθένας από εμάς χάνει περίπου 2 λίτρα νερό ημερησίως, ποσότητα που πρέπει να αναπληρώνεται. Προσλαμβάνουμε ορισμένη ποσότητα νερού μέσω των τροφίμων που καταναλώνουμε, αλλά την περισσότερη πρέπει απλώς να την πούμε. Εάν αυτό δεν συμβαίνει, το αποτέλεσμα είναι αφυδάτωση και κυτταρίτιδα, καθώς και πρόωρη γήρανση. Εκτός από το αγνό, καθαρό νερό, οι χυμοί φρούτων και το τσάι δεν είναι απλά χρήσιμα, αλλά απαραίτητα. Σύμφωνα με τον Ρώσο επιστήμονα Vladimir Βολκόφ, “η μείωση πρόσληψης νερού από το σώμα φράζει τα βιο-φίλτρα, προκαλεί διάφορες παθολογικές καταστάσεις και πρόωρη γήρανση.” Δεν μπορούμε να διαφωνούμε με το γεγονός ότι η ορθολογική και σωστή διατροφή μπορεί να βελτιώσει την υγεία μας, να μας κάνει πιο χαρούμενους, πιο έξυπνους και πιο όμορφους, να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής μας και, τελικά, να τονώσει την εσωτερική μας ύπαρξη και να μας βοηθήσει να κατακτήσουμε την απόλυτη ευτυχία.



Κάνε το χόμπι σου επάγγελμα

Αυτή την εποχή που τα πράγματα δυσκολεύουν ο μόνος τρόπος να επιβιώσεις είναι να κάνεις το χόμπι σου επάγγελμα. Οι νέες συνθήκες απαιτούν από όλους μας να δουλεύουμε περισσότερο και πιο αποδοτικά. Ο μόνος τρόπος για να δουλεύεις στο μέγιστο των ικανοτήτων σου είναι να αγαπάς αυτό που κάνεις. Αν δεν το αγαπάς δύσκολα θα αντέξεις την πίεση και τις υψηλές απαιτήσεις. Μόνο αν κάνεις κάτι που θα έκανες ακόμα και αν δεν πληρωνόσουν, θα το κάνεις καλά και θα νιώθεις όμορφα.

Να κάνεις το χόμπι σου επάγγελμα δεν είναι κάτι εύκολο αλλά σίγουρα μπορείς να ξεκινήσεις από κάπου. Μπορείς να αφιερώνεις τον ελεύθερο χρόνο σου σε αυτό που αγαπάς και να εξελίσσεσαι συνεχώς αναζητώντας τρόπους για να το κάνεις ακόμα καλύτερα και πιο επαγγελματικά. Αν έχεις έστω και λίγο χρόνο ελεύθερο, αυτή είναι η καλύτερη εποχή για να κυνηγήσεις τα όνειρά σου.

Πριν όμως από αυτό υπάρχει ένα ακόμα πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνεις: Να το βρεις!!

Να βρεις το πάθος σου. Να βρεις αυτό που σε γεμίζει. Αυτό που αγαπάς και αυτό στο οποίο θες να γίνεις expert. Σκέψου και γράψε τι θα έκανες αν δεν υπήρχε κανένας περιορισμός. Αν είχες την ελευθερία να διαλέξεις το επάγγελμά σου τι θα ήταν αυτό; Εκείνα ξεκαθαρίζοντας το τι ακριβώς θες να κάνεις. Όσο πιο ξεκάθαρα μπορείς να το περιγράψεις, τόσο καλύτερα. Αυτό είναι το πρώτο βήμα? Εκείνα γράφοντας σε μία πρόταση ή παράγραφο τι ακριβώς θες να κάνεις και τι θα ήθελες να προσφέρεις στον κόσμο. Μη σε νοιάζει το πως θα το πετύχεις. Απλά γράψε το τι θες. Αν θες μου στέλνεις αυτό που έγραψες και συνεχίζουμε τη διαδικασία... Υπάρχουν και άλλα 2 βήματα τα οποία ακολουθούμε όταν δουλεύω 1-to-1 με κόσμο. Το πρώτο όμως είναι αυτό: Ξεκαθάρισε αυτό που θες!
