

**Μην παίρνεις τον εαυτό σου τόσο στα σοβαρά. Κανείς άλλος δεν το κάνει.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

**Όσο καλή ή κακή κι αν είναι μια κατάσταση, θα αλλάξει.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

**Ο χρόνος θεραπεύει σχεδόν τα πάντα. Δώσε χρόνο στο χρόνο.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

**Το τι πιστεύουν οι άλλοι για σένα δεν είναι δική σου δουλειά.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## Ένα ταξίδι χιλίων χιλιομέτρων αρχίζει με ένα βήμα. ~Λαο Τσε

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## Τα Γεμιστά που μιλάνε!

Αν τα γεμιστά μιλούσανε, τι θα λέγανε; Μάθετε από πρώτο χέρι γιατί η ντομάτα νιώθει “γεμάτη” και η πατάτα είναι “κομμάτια”. Η κουβέντα τους στο πιάτο πριν σερβιριστούν. Δείτε το βίντεο στο [gemista.gr](http://gemista.gr) και αφήστε τα σχόλια σας!...

[Πατήστε εδώ](#)



---

## Η αδράνεια εξασθενίζει τη δύναμη του νου. ~Λεονάρντο Ντα Βιντσι

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

# Σωστές επιλογές Σαλάτας

Οι σαλάτες είναι απαραίτητες για να έχουμε ενέργεια και ζωντάνια αλλά είναι σημαντικό να κάνουμε έξυπνες επιλογές. Πρέπει να επιλέγουμε με προσοχή έτοιμες σαλάτες γιατί πολλές φορές περιέχουν πολλές ανθυγιεινές θερμίδες στα βαριά dressing τους.



- Διαβάστε τα συστατικά που περιέχουν.
- Αποφύγετε σάλτσες που βασίζονται στη μαγιονέζα.
- Επιλέξτε ελαιόλαδο και αβοκάντο σαν βασική λιπαρή ύλη.
- Αν η σαλάτα έχει κοτόπουλο, ψάρι ή τυρί χρειάζεται ελάχιστο λάδι.
- Επιλέξτε σαλάτα που να περιέχει και ωμά λαχανικά, κυρίως πρασινάδες.
- Αποφύγετε τις σάλτσες που έχουν ζάχαρη ή σιρόπι γλυκόζης.
- Χρησιμοποιήστε έξυπνους τρόπους για να κάνετε τη σαλάτα ζουμερή. πχ dressing με 1 λιωμενο βραστό παντζάρι και 1 μόνο κουταλιά λάδι.

Διαβάστε αυτό το [αποκαλυπτικό άρθρο στο click@life](#) για τις έτοιμες σαλάτες και μπίτε στο [salata.gr](#) για να βρείτε συνταγές για νόστιμες και εύκολες σαλάτες που μπορείτε να φτιάξετε στο σπίτι.

Καλή Σαλατοφαγία!

---

## 3 απλές Συμβουλές Διατροφής για περισσότερη Ενέργεια

Συμπλήρωσε την παρακάτω φόρμα για να δεις τα **βίντεο Θετικής ενέργειας** και για να κατεβάσεις δωρεάν ένα **εγχειρίδιο με 10 απλές συμβουλές για περισσότερη Ενέργεια**.

Βάλε όνομα και email και αφού επιβεβεώσεις, θα λάβεις ένα email με το video και το εγχειρίδιο.

Ευτύχης



Η Ακαδημία Θετικής Ενέργειας είναι ένα πρόγραμμα στο οποίο θα μάθεις να αυξάνεις τη φυσική σου ενέργεια και να σκέφτεσαι θετικά. Είναι πράγματα που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τη ζωή σου σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Στην Ακαδημία Θετικής Ενέργειας θα μάθεις:

- πως μπορείς να αποκτήσεις περισσότερη φυσική ενέργεια.
- Τι πρέπει να τρως για να έχεις ενέργεια όλη μέρα.
- Ποιές είναι οι σκέψεις που σε βοηθάνε να εκπέμπεις θετική ενέργεια.
- Τι κάνουν όλοι όσοι δείχνουν να έχουν πάντα αποθέματα ενέργειας.
- Πως να οργανώνεις τις υποχρεώσεις σου και να οργανώνεσαι
- Απλές συμβουλές για να βάζεις στόχους και να τους πετυχαίνεις!
- Πως να κοιμάσαι αποδοτικά και να ξυπνάς το πρωί με ενέργεια.
- Τι να κάνεις για να αυξήσεις την απόδοσή σου σε κάθε δραστηριότητα.
- Τι θα σε βοηθήσει να απολαμβάνεις περισσότερο κάθε στιγμή της ζωής σου.\

[thetikienergia.com](http://thetikienergia.com)



**Η σκοτεινότερη ώρα είναι πριν την αυγή. ~ Thomas Fuller**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---