

SNÍDAŇOVÉ KOKTEJLY

dodávají tělu tolik potřebné vitamíny a minerály. A nejen ty...

Rozličnost světa, ve kterém žijeme, charakterizuje různorodost, mnohost, variabilita. Totéž platí i u potravin. Položili jste si už někdy otázku, proč dnešní supermarket nabízejí tak úzký profil zboží? Že nesouhlasíte a podotýkáte, že zboží je v obchodech mnoho? Odpověď zní: to sice ano, je ho mnoho, ale všechno je „na stejné brdo“. Můžete si vybrat mezi špatným a ještě horším chlebem, popřípadě mezi otlučenou nebo plesnivou okurkou. Ale mnohost, kterou máme kolem sebe, nám supermarket nenabízejí. Vždyť kolik jen druhů obilí existuje! A my koupíme jeden dva druhy chleba, přičemž oba jsou z devadesáti procent tvořeny bílou pšeničnou moukou.

Nejde jen o to, že zboží není v obchodech, ve skutečnosti jde o systém, který nám brání užít si rozmanitosti světa. Systém nechce, abychom se příliš kolem sebe rozhlíželi, abychom srovnávali a nedej bože ještě i přemýšleli a analyzovali. Nicméně lidé nejsou ovce a v oblasti kritického myšlení se toho za poslední dobu událo víc než dost.

Nevěříte? Proč tedy neustále roste popularita po biopotravinách? A proč lidé hledají alternativní obchůdky, aby prali v šetrných práscích a jedli pokrm bez glutamátů? Lidstvo se probouzí z dlouhého spánku, v němž bylo svázáno vědeckými konvencemi, prohlášeními autorit a tlaky systému. Ne že bychom tlaky dnes nepociťovali, to je samozřejmě nesporné. Ale kritické myšlení se zvyšuje a s ním i uvědomění si sama sebe, svého života, zvyšuje se vědomí zodpovědnosti za své činy. A více vnímáme i důsledky spojené s tím, jak se stravujeme. A protože kdo se dnes chce dozvědět něco nového, tak informace celkem snadno najde, máme tu vlastně široké spektrum všeho. Možná se zdá, že si protiřečí se začátkem článku, ale opak je pravdou:

mnohost tu je, ale zatím je skrytá, sice už klopotá těsně pod povrchem, ale přesto je třeba si přidřepnout a poodhrnout hlínu, abychom ji viděli. Zatím ji nemáme v regálech obchodů v úrovni očí. Ale to nevadí. Pokud má člověk něco zadarmo, neváží si toho. Pokud musí vyvinout nějakou energii, je to jiné a vydané úsilí je častěji korunováno úspěchem.

Začali jsme u potravin a u jídla i zůstaneme. Co byste říkali na snídani, po které se vám nebude chtít spát? Ba naopak, budete cítit velký příliv energie, rozsvítí se vám oči, úsměv od ucha k uchu, budete spokojenější sami se sebou i se situacemi, na které budete narážet, a s těmito pocity vydržíte až do oběda. Ptáte se, co je to za zázračnou snídaňovou medicínu? Nic převratného, vědeckého, ani dříve lidem neznámého. Je to návrat ke kořenům. Je to syrové ovoce podpořené semínky, ořechy, kakaovými boby a kvalitními rostlinnými proteiny.

Tyto snídaně se mohou buď mixovat, nebo z nich můžeme dělat kaše. Vzniknou tak buď velmi chutné koktejly, nebo ovocné výživy, kde hustota závisí na množství ovoce.

Čistá BIO a RAW kvalita pro Vás

SUPER POTRAVINY
IMUNITNÍ SYSTÉM
PROBIOTIKA
ENERGIE
PROTEINY
VITAMÍNY
ZAŽÍVÁNÍ A TRÁVENÍ
DETOXIKACE

Proteinové nápoje pro vegany
Chlorella, Maca, Spirulina, B12

Bio aktivní ječmen
Chia, Konopná semínka

Nepražené kakaové produkty

SLEVA 5 %
Slevový kód: VIBE použijte při dokončení objednávky na vitalvibe.cz. Platnost do 1.6.2012

Vitalvibe
Vitalvibe.cz - životodárné přírodní potraviny

Vitalvibe.cz
Vitalvibe.cz - životodárné přírodní potraviny

KAKAOVÉ PRODUKTY



Například sezónní ovoce pomixujeme v mixéru s troškou medu, včelího pylu, konopnými semínky a vanilkovým hráškovým proteinem. Získáme tak hutnou a vydatnou snídani, kterou můžeme dennodenně obměňovat pomocí různého ovoce, semínka můžeme zaměnit za jakékoli ořechy (ty namáčíme ideálně na osm hodin před konzumací, aby se staly lehceji stravitelnými), kakaové boby za kakaový prášek nebo skořici. Dochutit můžeme Macou, stévií, Lucumou nebo proteinem jiné příchutě. Do těchto koktejlů můžeme také namíchat různé zelené směsi s vysokým obsahem chlorofylu jako je Ormus Supergrrens nebo Vitamineral Green. Tím získáme naprosto jinou chuť a navíc snídaňovou vitamínovou bombu.

Nicméně, ne všichni mají doma mixér. Potom je vhodné využít chia semínka, která dáme do misky (dvě polévkové lžíce na osobu) a zalijeme vodou. Chia do sebe nasáknou za pár minut vodu (je dobré směs občas promíchat) a máme základ kaše, který můžeme doplnit jakýmkoli ořechy, konopnými, slunečnicovými, sezamovými nebo lněnými semínky, sušeným ovocem, medem, kakaem, palmovým cukrem s nízkým glykemickým indexem, vitamínem C nebo dalším čerstvým ovocem.

Obměn je nekonečně mnoho a vás tak čekají snídaně, kdy žádná nebude stejná jako ta předchozí. Tato snídaňová rozličnost nám může pootevřít dveře v našich skutečných možnostech, a to nejen u potravin a jejich kombinací, ale i u života samotného, u jeho různorodosti a bohatosti.

Přejeme Vám dobrou chuť!