



DOBRÉ RADY OD HUGA





Mojim štartérom je každé ráno pohár teplej vody s citrónom. A vraj je to aj zdravé! Naštartuje metabolizmus a má to aj zdravotné benefity. A možno je to aj cesta ako vírusom ukázať kde je



východ z nášho domu.

Citrón klame chuťou pretože je kyslý, ale je to zásaditá potravina, ktorá nám po nočnom prekyslení pomáha získať rovnováhu v organizme.

Potom prídu na rad raňajky a samozrejme káva. (kávy nikdy nie je dosť).

Ja som si na tento rituál zvykol a vyhovuje mi. Vyskúšali ste to už aj vy? Čo vám ráno pomáha prebrať sa k životu?

Pekné ráno!

Váš Hugo