

5 TRUCURI PENTRU SĂNĂTATEA CELOR MARI ȘI A CELOR MICI



E-book **GRATUIT** oferit de

yugo

&



Lăna Scutecel[®]
by Anamaria Ivan

5 TRUCURI PENTRU SĂNĂTATEA CELOR MARI ȘI A CELOR MICI

- “ - Mama, cum pot deveni mare și puternic ca tati? mă întreabă Alexandru des.
- Având grijă de corpul nostru și hrănindu-l cu ce este mai bun.
- Joaca e bună?
- Cea mai bună dragul meu. Și pentru tine și pentru noi
- Atunci vreau joacă dimineața, la prânz și seara, și mai ales înainte de somn.
- Pentru asta ai nevoie de multă energie bună!”

A început să râdă și m-a pupat mult când a auzit de energie.

De fapt, copiii nu duc lipsă de energie, important este ca noi să avem grijă să le-o hrănim pe cea bună și nu pe cea care îi face agitați.

Ce ‘trucuri’ folosesc eu cu Maria (6 ani), Alexandru (4 ani și jumătate) și Achim (curând 2 ani) pentru a deveni puternici ca tati?



1

MICUL DEJUN ESTE SUPERPUTEREA MEA DE MAMĂ

Prin faptul că le ofer copiilor cereale neprocesate cu semințe și alune crude de cea mai bună calitate. De curând Maria vrea să ne pregătească singura micul dejun, iar eu abia așteptam acest moment.

Tot dimineața le ofer câte o linguriță din Borcanul Copiilor (un amestec natural de miere, plante, fructe, uleiuri și seminte ce contribuie la îmbunătățirea imunității).



2

GUSTĂRILE DE PESTE ZI

Sunt partea unde le ofer fructe naturale sau deshidratate (mai ales când nu este sezonul lor, așa cum sunt afinele) sau le gătesc în diverse deserturi delicioase și sănătoase. Niciodată nu refuză waffles cu cremă de miere cu alune sau miere cu fulgi de migdale.



3

ÎNTĂRIREA IMUNITĂȚII CU MIERE DE CEA MAI BUNĂ CALITATE

Este cel mai sănătos energizant atât pentru copii, cât și pentru adulți. Noi suntem mari consumatori de miere, copiii mei preferând mierea în clătite, cu banane și nuci, fiind preferata lor. Nouă ne place mierea de brad care pe lângă că este foarte sănătoasă, are o aromă diferită de cea obișnuită.



4

EXERCIȚIILE ȘI SPORTUL

Făcute în fiecare dimineață, ne ajută organismul să își intre în ritm. Vara pedalând mult la biciclete sau mergând în drumeții, aerul curat și mișcarea fiind ce putem face mai bun pentru corpul nostru. Echiparea face mereu diferența mai ales când copiii sunt prioritatea noastră.



5

JOACA ÎN FAMILIE

Râsul ne face fericiți și niciunde nu suntem mai fericiți ca atunci când suntem alături de cei dragi. Conexiunea cu copiii se face prin joacă, iar cel mai bine este să avem jucăriile potrivite pentru ca toată lumea să se distreze. De la jocuri de societate, la jocuri de rol sau jocuri educative, toate ne aduc un moment de neuitat.



yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan