



*Μαρία-Μαρίνα
Λεραφειμίδου*

ΩΡΑ

ΝΑ

ΛΑΜΨΕΙΣ

Συμβουλές, μυστικά και συνταγές
για υγεία, ομορφιά
και θετική στάση ζωής!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΩΡΑ ΝΑ ΛΑΜΨΕΙΣ

ΜΑΡΙΑ-ΜΑΡΙΝΑ ΣΕΡΑΦΕΙΜΙΔΟΥ

ΩΡΑ ΝΑ ΛΑΜΨΕΙΣ

Συμβουλές, μυστικά και συνταγές
για υγεία, ομορφιά
και θετική στάση ζωής!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΩΡΑ ΝΑ ΛΑΜΨΕΙΣ

Συγγραφέας: Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου

Φωτογραφία εξωφύλλου: Σοφία Μπούση

Επιμέλεια: Αριστέα Σταυροπούλου

Διόρθωση: Όλγα Παπακώστα

© 2017, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2017



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-569-111-0

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενότητα 1: Η φιλοσοφία της Μαρίνας

Γιατί χρειάζεστε αυτό το βιβλίο; Οφέλη στην υγεία, στην ψυχολογία, στην εμφάνιση, στο περιβάλλον, στο πορτοφόλι. Ποιότητα ζωής και χρυσές συμβουλές του «ευ ζην»9

Ενότητα 2: «Πολυμήχανα» υλικά

Καθημερινά υλικά από το «ντουλάπι της κουζίνας» και οι κυριότερες ιδιότητές τους για την υγεία και την ομορφιά. Επιλεγμένες συνταγές με πρωταγωνιστές αυτά τα υλικά 19

Ενότητα 3: Διατροφή και συνταγές μαγειρικής με... στόχο!

Η «άλλη όψη» της διατροφής: Από μέσα προς τα έξω, καταρρίπτοντας μύθους, «ναι» και «όχι». Χυμοί, smoothies, μείγματα βοτάνων, σούπες, σαλάτες, γεύματα και ποτά – εύκολες συνταγές για αποτοξίνωση, τόνωση, απώλεια βάρους και άλλες «αποστολές»69

Ενότητα 4: Φυσικό φαρμακείο

Χειροποίητα μείγματα και συνταγές για να καταπολεμήσετε φυσικά και αγνά τις πιο συνηθισμένες παθήσεις 117

Ενότητα 5: Πρακτική ζωή

Καθαριστικά χωρίς χημικά, μυστικά οργάνωσης, νοικοκυριού και οικιακής οικονομίας, που θα κάνουν τη ζωή σας εντός σπιτιού ευκολότερη, πιο οικολογική και λιγότερο δαπανηρή 133

Ενότητα 6: Ερωτήσεις & απαντήσεις

Γρήγορες απαντήσεις στις πιο συνηθισμένες και καίριες ερωτήσεις που αφορούν την ομορφιά, την υγεία στην καθημερινότητα, τη σιλουέτα και τη δημιουργική ευζωία 155

Ενότητα 1

Η φιλοσοφία της Μαρίνας

Εχω βρεθεί πολλές φορές στη θέση όπου με ρωτούν διάφοροι –κυρίως γυναίκες– που παρακολουθούν εμένα και τη δουλειά μου μέσα από το διαδίκτυο, τα περιοδικά και την τηλεόραση, πώς θα καταφέρουν εύκολα, γρήγορα και οικονομικά να κοιτάζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και να χαίρονται με αυτό που βλέπουν! Η απάντηση ξεκινά πάντα με την ίδια φράση: «Εύκολα δεν γίνεται! Γίνεται όμως οικονομικά και με φυσικό τρόπο!»

Διότι ακόμα και η πιο απλή, καθημερινή καλή συνήθεια που μπορούμε να υιοθετήσουμε για να δείχνουμε και να είμαστε υγιείς και όμορφοι απαιτεί σταθερότητα – να μην την ακολουθούμε δηλαδή για λίγο καιρό και μετά να την ξεχνάμε. Απαιτεί επίσης να ξέρουμε γιατί κάνουμε κάτι και να πιστεύουμε σε αυτό, αληθινά και απόλυτα. Άλλωστε, το να δείχνουμε νεότεροι ή διαφορετικοί απ’ ό,τι είμαστε είναι εκ των πραγμάτων αρκετά αγχωτικό. Και επιπλέον, η απεριόριστη πληροφόρηση που λαμβάνουμε καθημερινά από διάφορες πηγές, σχετικά με το τι είναι καλό και τι πρέπει να αποφεύγουμε στη διατροφή μας, ή τι να βάζουμε στο δέρμα μας ή πώς να φροντίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και το σπίτι μας, περισσότερο φορτώνει το μυαλό μας και μας μπλοκάρει παρά μας δίνει λύσεις.

Επειδή, λοιπόν, πιστεύω –και αληθινά και απόλυτα– ότι ο καθένας μας μπορεί να νιώθει και να είναι πραγματικά καλά με τον εαυτό του, χαίρομαι να μοιράζομαι με όλους τη φιλοσοφία μου και τους τρόπους με τους οποίους την κάνω πράξη.

Έτσι, στο πρώτο μου βιβλίο, *Μαγειρεύω καλλοντικά*, συγκέντρωσα μερικές από τις πιο δοκιμασμένες και αποτελεσματικές φυσικές συνταγές περιποίησης της επιδερμίδας. Το να καταφέρνει κάποιος να κάνει το δέρμα του να λάμπει φτιάχνοντας μόνος του όσα χρειάζεται, με υλικά που έχει στο σπίτι του, χωρίς τίποτα χημικό και χωρίς να πρέπει να δαπανήσει υπέρογκα ποσά, είναι, αφενός, η προσωπική μου φιλοσοφία και στάση ζωής εδώ και πάρα πολλά χρόνια

και, αφετέρου, ο στόχος που έχω θέσει –και απολαμβάνω να βλέπω να υλοποιείται– τα τελευταία χρόνια για τους ανθρώπους γύρω μου.

Ωστόσο, η ομορφιά και η ευζωία δεν αφορούν ούτε μόνο την εξωτερική εμφάνιση, ούτε καν μόνο τον εαυτό μας. Αφορούν τον οργανισμό μας, τις συνήθειές μας όλο το 24ωρο και τον χώρο όπου ζούμε. Αν αυτά που τρώμε δεν είναι προσεγμένα και ισορροπημένα, καμία ενυδατική κρέμα –όσο καταπληκτική κι αν είναι– δεν θα μπορεί να «σώσει» την επιδερμίδα μας. Αν για καιρό ο ύπνος μας δεν είναι αρκετός και ποιοτικός, κανένα ρόφημα δεν θα μπορεί να μας τονώσει. Και αν το περιβάλλον στο οποίο κινούμαστε και αναπνέουμε, το ίδιο μας το σπίτι, δεν είναι φυσικά καθαρό και οργανωμένο όπως το θέλουμε, καμία μάσκα ομορφιάς δεν θα είναι αρκετή για να αμυνθεί ενάντια στο στρες που βιώνουμε.

Γι' αυτό, θέλοντας να προσφέρω έναν ολοκληρωμένο οδηγό για μια καλή ποιότητα ζωής, οραματίστηκα και έγραψα το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Να σημειώσω όμως ότι οι σελίδες που ακολουθούν δεν είναι γεμάτες θεωρίες. Η θεωρία είναι σαφώς απαραίτητη. Θέτει, άλλωστε, τις βάσεις μιας φιλοσοφίας. Ωστόσο, το πιο ενδιαφέρον είναι οι τρόποι, οι μέθοδοι, οι πρακτικές με τις οποίες γίνονται πράξη όλα αυτά που κρίνουμε ως καλά για εμάς και το περιβάλλον μας. Και εδώ θεωρώ ότι εντοπίζεται η πιο σημαντική διαφορά σε όσα γράφω και μοιράζομαι μαζί σας: αποτελούν εύκολες, χειροποίητες και φυσικές επιλογές που εγώ η ίδια εφαρμόζω πρώτα απ' όλα στη ζωή μου, στον εαυτό μου και στο σπίτι μου. Κι αν ο καθένας για τον εαυτό του θέλει το καλύτερο –κι έτσι πρέπει να είναι–, μπορείτε να καταλάβετε ότι με χαροποιεί ιδιαίτερα που μπορώ να μεταδίδω και να προσφέρω τους «θησαυρούς» μου.

Ελπίζω και πιστεύω ακράδαντα ότι όλα αυτά θα σας βοηθήσουν καθοριστικά, ώστε να γίνετε πιο υγιείς, πιο όμορφοι, πιο χαρούμενοι, πιο εσείς.

Μαρίνα Σεραφειμίδου

ΚΑΝΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ!

Τι χρειάζεται να κάνετε για να αποκτήσετε ενέργεια, υγεία, ομορφιά και ίσως μικρότερα νούμερα στα ρούχα σας, προστατεύοντας παράλληλα το περιβάλλον; Μικρές, αλλά σημαντικές, αλλαγές. Μέρα με τη μέρα, ένα βήμα κάθε φορά. Ένας μάλιστα από τους πιο βασικούς τρόπους για να κάνετε τη διαφορά είναι αλλάζοντας τη διατροφή σας. Κι αυτό, διότι το πώς τρώμε σχετίζεται με πολλές και διαφορετικές επιλογές που επηρεάζουν άμεσα τον πλανήτη μας.

Έχετε σκεφτεί ποτέ ποιο είναι το δικό σας αποτύπωμα πάνω στη Γη; Αν οι καθημερινές σας επιλογές, που αφορούν το φαγητό ή την περιποίηση του εαυτού σας και του σπιτιού σας, έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον; Είναι ασφαλώς ανέφικτο να γίνουμε οι τέλειοι «πράσινοι καταναλωτές». Ωστόσο, υπάρχουν απλά και σταθερά βήματα που μπορείτε να κάνετε καθημερινά προς αυτή την κατεύθυνση, αφού κάθε μέρα με τα χρήματα που διαθέτετε, κάνετε δεκάδες τέτοιες επιλογές. Γιατί, λοιπόν, αυτές οι επιλογές να μη λειτουργούν περισσότερο θετικά παρά αρνητικά, για την οικογένειά σας, για το περιβάλλον, για όλους μας;

Δεν προτείνω να πάψετε να αγοράζετε όλα όσα αγοράζατε έως τώρα και να στραφείτε, για παράδειγμα, αποκλειστικά στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων. Αυτό που προτείνω είναι η ισορροπία και η προσοχή στις επιλογές, η σοφή αξιοποίηση των πρώτων υλών –που ευτυχώς στην Ελλάδα είναι άφθονες και καλής ποιότητας–, η οικολογική συνείδηση και, σαφώς, η οικονομία για την τσέπη μας.

Ξεκινήστε, λοιπόν, διαμορφώνοντας πρώτα απ' όλα το όραμά σας για το πώς θέλετε να είστε εσείς και η ζωή σας. Ποιες αλλαγές θέλετε να πραγματοποιήσετε; Προσωπικά, εδώ και χρόνια έχω επιλέξει να είμαι όσο πιο υγιής μπορώ και να καταναλώνω –σε τρόφιμα αλλά και σε καλλυντικά και καθαριστικά– όσο το δυνατόν πιο φιλικά για μένα και το περιβάλλον προϊόντα. Επέλεξα συνειδητά να πω «υγιής» αντί «λεπτή», διότι η υγεία στο σώμα και το δέρμα είναι εξίσου ελκυστική!

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΤΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΣΑΣ

Το λάθος που κάνουν πολλοί, είτε δίνοντας συμβουλές και προτείνοντας λύσεις είτε διαβάζοντας και προσπαθώντας να εφαρμόσουν όσα διάβασαν, είναι ότι θεωρούν πως όλα ταιριάζουν σε όλους. Δεν είναι όμως έτσι. Αυτό συμβαίνει γιατί, για παράδειγμα, δεν έχουν όλοι τον χρόνο ή τα χρήματα να ετοιμάζουν κάθε μέρα εντυπωσιακά πιάτα χαμηλών λιπαρών με εξεζητημένα υλικά.

Επίσης, ζούμε σε διαφορετικές περιοχές, έχουμε διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις, διαφορετικές οικογενειακές ανάγκες και υποχρεώσεις κ.ο.κ.

Γι' αυτό, εντοπίστε τις καλύτερες συμβουλές που πιστεύετε ότι ταιριάζουν στις δικές σας ανάγκες, στο δικό σας πρόγραμμα, στις δικές σας δυνατότητες. Ξεκινήστε με τα πιο απλά που μπορείτε να αλλάξετε ή να υιοθετήσετε και, σταδιακά, όσο η καθημερινότητα αλλά και η φιλοσοφία σας θα αλλάζουν, προχωρήστε σε πιο μεγάλες παρεμβάσεις ή σε πιο περίπλοκες επιλογές. Πάντα, όμως, με γνώμονα το τι είναι καταλληλότερο για τον οργανισμό σας και τις συνθήκες της δικής σας ζωής.

ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

Καθώς τα χρόνια περνούν, τα κύτταρά μας ανανεώνονται με όλο και πιο αργούς ρυθμούς, το δέρμα μας γερνάει και σταδιακά χάνει την υγρασία και την ελαστικότητά του. Παράγοντες όπως το κάπνισμα, το στρες, η φτωχή διατροφή ή μια δίαιτα που προκαλεί απώλεια πολλών κιλών σε μικρό χρονικό διάστημα επιταχύνουν αυτή τη διαδικασία. Επιπλέον, το υπερβολικό πλύσιμο αφυδατώνει τελικά την επιδερμίδα και «σκάβει» τις ρυτίδες.

Ωστόσο, η γήρανση του δέρματος, αν και είναι μια φυσιολογική διαδικασία, μπορεί να αντιστραφεί ή τουλάχιστον να επιβραδυνθεί. Είναι καθαρά δική μας επιλογή αν θα αυξήσουμε ή θα μειώσουμε τα σημάδια της. Μια επιλογή που έχει σχέση με την αγάπη και την προσοχή που δείχνουμε στο πρόσωπο, το δέρμα, το σώμα, τον οργανισμό μας ολόκληρο. Η θετική στάση ζωής και η καθημερινή φροντίδα με κρέμες και λοσιόν κατάλληλες για τον τύπο του δέρματός μας βοηθούν την ελαστικότητα και ελαχιστοποιούν τα όποια προβλήματα. Σε αυτή την «εκστρατεία» καλό είναι να επιστρατεύσουμε και τα αιθέρια έλαια, τα οποία, όπως δείχνουν πολλές έρευνες, εισχωρούν στο δέρμα μας μόλις σε 4 λεπτά και τροφοδοτούν τα κύτταρά μας με ευεργετικά στοιχεία. Γι' αυτό, άλλωστε, και η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται περισσότερο από δέκα αιώνες, καθώς έχει άμεση, θετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι ένα εργαλείο το οποίο, αν χρησιμοποιηθεί σωστά, επιφέρει τέτοια αποτελέσματα στην περιποίηση του εαυτού μας, που κανένα άλλο είδος θεραπείας δεν μπορεί να επιτύχει.

ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα είναι στην πραγματικότητα το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας, το οποίο μας προφυλάσσει από ποικίλους εξωτερικούς επιβλαβείς παράγοντες. Το όξινο «ph» του μας προστατεύει από βακτήρια και γι' αυτό είναι καλό

να μη χρησιμοποιούμε αλκαλικά σαπούνια που μπορεί να διαταράξουν την ισορροπία του.

Η κατάσταση του δέρματός μας αποτελεί, γενικότερα, έναν καλό δείκτη για την υγεία μας. Ο τρόπος ζωής που ακολουθούμε, οι διατροφικές και άλλες συνήθειές μας (ποτό, ύπνος, γυμναστική κ.λπ.), το επάγγελμά μας και γενικώς η στάση ζωής μας είναι άμεσα συνδεδεμένα με την κατάσταση του δέρματός μας. Επομένως, η αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων πρέπει να είναι συνολική – δεν αρκεί μόνο η καλή ενυδάτωση, αν ζούμε κάθε λεπτό της καθημερινότητάς μας μέσα στο άγχος!

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΠΟΥ ΖΟΥΜΕ

Τα προβλήματα, ωστόσο, στο δέρμα, στην ομορφιά και την υγεία μας σχετίζονται και με τους χώρους όπου κινούμαστε. Τα σπίτια και τα γραφεία μας, ιδίως στις μέρες μας, υπερθερμαίνονται, δημιουργώντας ένα περιβάλλον πολύ ξηρό, γεγονός που έχει σημαντικό αντίκτυπο στο δέρμα και στα μαλλιά μας. Μία απλή λύση γι' αυτό είναι να τοποθετούμε πάνω στο καλοριφέρ ένα μπολάκι με νερό, όπου έχουμε προσθέσει λίγες σταγόνες από αιθέρια έλαια της επιλογής μας. Έτσι, μπορούμε να ρυθμίζουμε την υγρασία αλλά και να καταπολεμούμε τυχόν μικρόβια.

Επίσης, όσοι –ιδίως γυναίκες– περνούν πολλές ώρες εκτός σπιτιού, πρέπει να λαμβάνουν επιπλέον προστασία για το δέρμα τους, καθώς είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο, τη βροχή, τη σκόνη και τον αέρα, συνθήκες δηλαδή που ευνοούν τις ρυτίδες. Ειδικά στην Ελλάδα, όπου η ηλιοφάνεια είναι έντονη τόσο τον χειμώνα όσο και το καλοκαίρι, πρέπει να φοράμε αντηλιακή και ενυδατική κρέμα όλο τον χρόνο.

ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Η γυμναστική είναι εξίσου σημαντική. Μία ώρα γυμναστική την ημέρα συμβάλλει στην απόκτηση και τη διατήρηση μιας καλής ζωής. Έτσι το σώμα μας θα αποβάλλει πιο εύκολα ό,τι βλαβερό και θα γερνάει πιο δύσκολα. Διαφορετικά, οι τοξίνες που παραμένουν μέσα στο σώμα μας οδηγούν στη δημιουργία κυτταρίτιδας καθώς και σε μια σειρά άλλων προβλημάτων του σώματος και του δέρματος.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ

Το κυκλοφορικό μας σύστημα μεταφέρει τις διάφορες ουσίες που λαμβάνουμε

από τις τροφές σε όλο το σώμα μας. Χωρίς μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, τα κύτταρά μας δεν μπορούν να τραφούν σωστά, αφού παίρνουν ακατάλληλα στοιχεία από ακατάλληλες τροφές. Τι χρειαζόμαστε λοιπόν; Αφθονο νερό, φρέσκα –ει δυνατόν βιολογικά– φρούτα και λαχανικά και πιάτα από όλες τις κατηγορίες τροφών σε λογικές ποσότητες εβδομαδιαίως.

ΕΝΑΣ «ΑΓΝΩΣΤΟΣ» ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Πολλοί από εμάς φιλτράρουμε πλέον το χλώριο από το νερό που πίνουμε. Τι γίνεται όμως με το νερό στο ντους και το μπάνιο μας; Οι αρνητικές επιπτώσεις που έχει το χλώριο είναι περισσότερες και σοβαρότερες από το ότι ξηραίνει το δέρμα και τα μαλλιά. Εξού και ότι γίνονται διάφορες μελέτες προκειμένου να εντοπιστεί η σχέση του χλωρίου με τον καρκίνο του δέρματος. Για παράδειγμα, έχει διαπιστωθεί ότι οι τοξίνες που απορροφά το σώμα μας από ένα 5λεπτο ντους είναι πολύ περισσότερες από εκείνες που εισέρχονται στον οργανισμό μας μέσω της κατανάλωσης χλωριούχου νερού μέσα σε μία μέρα! Είναι επομένως αρκετά σημαντικό να σκεφτείτε την εγκατάσταση ενός συστήματος φιλτραρίσματος του νερού σε όλο το σπίτι, ή έστω στις βρύσες της κουζίνας και την ντουζιέρα σας.

«Χρυσή» συμβουλή

*Μην ξεχνάτε ότι τα συναισθήματα και η ψυχολογική κατάσταση αποτυπώνονται στο δέρμα, στα μαλλιά, μέχρι και στα νύχια!
Μην αφήνετε, λοιπόν, τα αρνητικά συναισθήματα και το στρες να σας καταβάλλουν – μόνο έτσι αυτό που θα βλέπετε στον καθρέφτη σας θα είναι ένας περισσότερο υγιής εαυτός.*

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

Στα υλικά όλων των συνταγών θα βρείτε δοσολογίες σε ml, γραμμάρια, φλιτζάνια, κουταλιές, κουταλάκια και σταγόνες. Σημειώστε ότι όπου αναφέρεται «κουταλιά» είναι της σούπας, ενώ όπου αναφέρεται «κουταλάκι» είναι του γλυκού. Επίσης, λάβετε υπόψη σας τον παρακάτω πίνακα:

3 κουταλάκια = 1 κουταλιά

4 κουταλιές = 1/4 φλιτζανιού

8 κουταλιές = 1/2 φλιτζάνι

12 κουταλιές = 3/4 φλιτζανιού

16 κουταλιές = 1 φλιτζάνι

Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου

ΩΡΑ ΝΑ ΛΑΜΨΕΙΣ

Υπάρχουν βιβλία για ομορφιά. Βιβλία για τη διατροφή. Βιβλία για την οικολογία. Άλλα με συνταγές μαγειρικής και κάποια για το νοικοκυριό. Ακόμα, υπάρχουν βιβλία που δίνουν συμβουλές για μια καλή ζωή, μιλώντας με όρους φιλοσοφίας ή –του πιο σύγχρονου– life coaching.

Ωστόσο, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι κάτι από όλα αυτά, δεν θα το έλεγε κάποιος καν συνηθισμένο, διότι είναι... όλα αυτά μαζί: στις σελίδες του κρύβει μια ολόκληρη φιλοσοφία... στην πράξη! «Λάμψτε, μαγειρέψτε, ζήστε αλά Μαρίνα!» Πρακτικές συμβουλές και σπιτικές συνταγές για να δημιουργήσετε έναν τρόπο ζωής που θα κάνει καλό στο σώμα, στο δέρμα, στην εμφάνιση, στην υγεία, στην τσέπη, στο σπίτι σας και στον πλανήτη! Από το τι πρέπει να τρώτε για να αποτοξινώνετε τον οργανισμό σας –με προτεινόμενες συνταγές– έως ποιο υλικό της κουζίνας σας μπορεί να μειώσει τις ρυτίδες, να αντιμετωπίσει την ακμή ή να αφαιρέσει έναν λεκέ από το χαλί!

«Βουτήξτε» στον υπέροχο, γεμάτο λάμψη, νοστιμιά
και φυσικότητα κόσμο της Μαρίας-Μαρίνας Σεραφειμίδου,
βγάλτε τον καλύτερό σας εαυτό προς τα έξω
και απολαύστε τη νέα, πιο ήρεμη, όμορφη
και φυσική ζωή σας τώρα!

ISBN 978-960-569-111-0



9 789605 691110

Κωδ. μηχ/σης 25.089

www.epbooks.gr