

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A TARTALOMBÓL



Karácsony



Ünnepi asztalra



Ájurvédikus életmód





108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1135 Budapest, Szent István krt. 6, III/12. (27-es csengő) • Tel.: (30) 464-7760 • info@108.hu • www.108.hu

2011. december – 2012. január tanfolyamaink

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Vegetáriánus Cook and Run	dec. 15., 22 – 18.30-tól jan. 13., 27. – 18 órától	90 perc	2.990 Ft-tól	
Indiai főzőtanfolyam	jan. 14-15.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai ünnepi, egzotikus menü		2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	jan. 21-22.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	jan. 28-29.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	febr. 5.	4 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Hatha jógatanfolyam	januártól indul	10 x 2 óra	18.000 Ft	
Gyakorló jógaórák				
Hatha-jóga gyakorló			Első alk. 1000 Ft, 1 alk. 1800 Ft, 10x bérlet 15000 Ft	
Ájurvéda tanfolyam		2 x 4 óra	12.000 Ft	
Aromaterápia tanfolyam		2 x 3 óra	10.000 Ft	

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezőszám mellett indítjuk.

Kedves Olvasónk!

Mi már javában készülünk az év végi ünnepekre. Tanfolyamaink a karácsony jegyében zajlanak: mézeskalácsból készítünk gyerekek segítségével díszes süteményeket, karácsonyfadíszet, gyertyatartót. Ünnepi menüket főzünk, tojásmentes süteményeket sütünk.

Magazinunk e száma is ünneplőbe öltözött: a karácsony hangulatát járjuk körbe. Ötleteket adunk ahhoz, hogy a gyerekek mit készíthetnek ajándékba a családnak, és kibővített ünnepi receptajánlóval jelentkezünk. Más témák is helyet kaptak kiadványunkban: beszélünk arról, hogy miben segíthet egy dietetikus, s egy cikk erejéig az ájurvédikus étkezésről is szót ejtünk.

Kellemes karácsonyi készülődést kívánunk!



Új helyszínen:

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,

E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Tartalom

Karácsony	4
Egy inspiráló történet	6
Ájurvédikus életmód	7
Ajándékozni öröm!	8
Ünnepi asztalra – Töltött káposzta	10
Francia saláta	11
Sós túrórúd	12
Reform mézes puszedli	13
108 Vegetáriánus Főzőklub	14
Ajándék ötletek gyerekeknek	16
Szeretem az ünnepeket	18
Jóga ászana	19
Teacseppek – Zsálya tea	20
A talpmasszázs gyógyító ereje	24
Vegyszerallergia	25
Finomat, egészségesen!	26

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

2011/12. szám

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézetét.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSÁI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dász)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dászi)

KIADJA: © Lalita Kft.

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Karácsony



Közeleg a karácsony. Hajnalban már fehér a derengő táj, igaz még csak a dértől és a zúzmarától. Talán a hideg gyújtja fel bennem a vágyat a melegre, a melegségre, de ilyenkor már várom a karácsonyt, azt a furcsa, meditatív állapotot, mikor kicsit szótlanabb az ember, többet érzélgösködik, gondol a szeretteire, készül az ünnepekre. Mégiscsak a szeretet ünnepe. Bár tisztában vagyok a történeti és vallásfilozófiai háttérrel, nekem ez mégsem egy vallási ünnep. Ha az, hát ökümenikus. Mint a szeretet ünnepét, éppúgy megünnepelik zsidó barátaim, mint a buddhisták, éppúgy fát díszítenek Krisnavölgyben a krishnások, mint a keresztény családom. Szeretném hinni, hogy ilyenkor egy

kicsit eltűnnek a határok, hogy az emberek közelebb kerülhessenek egymáshoz. A húgoddal ilyenkor, november végén már tele vagyunk receptekkel, és órákon át telefonálunk, hogy hogy legyen a karácsony, mit főzünk, mit süssünk. Tavaly nála voltunk, idén nálunk leszünk, mindent kitalálunk, megvitatunk. A gyerekekkel már javában tart a kézműves műhely, délutánonként a nappaliban, papának tolltartó, mamának könyvjelző készül. Nem nagy dolgok, de nem is kell, hogy az legyen. A gyerek boldog míg csinálja, boldog, míg vár, hogy átadhassa, boldog, mikor majd kibontják. Mi szülők boldogok vagyunk, mert sugároznak a gyerekeink, és a szüleink is boldogok, hiszen nekik mi vagyunk a boldog gyerekek. És ez így szép. Elszorul a szívem, mikor azt hallom, hogy idén ne adjunk ajándékot, mert így meg úgy, vagy csak a gyerekek kapjanak, mert gazdasági válság van. Ilyenkor szeretném megkérdezni tőlük, hogy „Az istenért emberek, meggárgyultatok?” Mit gondoltok, a nagyanyáink idejében a szegényebb családok mit ajándékoztak egymásnak? Nem voltak plázák meg okostelefonok. Került egy kis dió meg lisztecske a sütéshez, vagy egy guriga motring a hímzéshez, és időt és energiát áldoztak rá, hogy kitalálják, majd elkészítsék azt, ami a másoknak megmelengeti a szívét. Mert ez az ünnep erről szól.

Tavaly karácsonykor nekem két huszonéves fiú, egy testvérpár ajándéka volt a legfelelőbb. A fiatal, trendi húszéves nekiállt és két kezével kötött egy sapkát a bátyjának. Tudom, nem nagy dolog, a nagy dolog az volt, mikor a testvére kibontotta, meglátta, megtetszett neki, és rájött, hogy az öccse maga készítette. Azt a pillanatot sosem felejttem el. Igazán éreztük a szeretetet, az összetartozást, ami köztük van, mi is, akik még ott voltunk. Ezt nem lehet pénzen megvenni. Ez az igazi ajándék. Valami olyan, amiből a másik rájön, hogy igazán fontos neked. Egy jól megválasztott fotó,



még ha magunk kereteztük is, egy doboz süti, amit mi sütöttünk, egy jól kiválasztott könyv egy antikváriumból, vagy pár üveg befőtt egy helyes kis kosárban többet elárul rólunk és többet ad a másoknak, mint amit drága pénzen megvehetnénk. Hideg van kint és zord a világ. Nincs munka, pénz és ki tudja mennyi minden hiányzik még az embereknek. De lesz pár nap, amikor hazamehetünk, együtt időt tölthetünk, megpihenhetünk, elgondolkozhatunk, talán Istenen, talán az egyetemes univerzumon, Jézus születésén, vagy csak a családunkon. De szerethetünk, odafigyelhetünk és talán kicsit ezzel feltölthetünk egy hosszú év után.

Bánki Viktória



**Gold Prema füstölő –
Shanti illat**

Nyugtató illatkompozíció, amely
ösztönzi a szeretet érzését.
Emeli a karácsonyi ünnep hangulatát.

Nézd meg itt a többi illatot is!

Egy inspiráló történet



Megtisztelő kérdésnek teszek eleget, azzal hogy tollat ragadtam. Én is azok közé tartozom, aki igen pesszimisták és gyanakvóak minden új vonatkozásában. Állandó ellenérveket keresnek mindennel szemben, ami nem „a jól bevált” jelzővel illethető.

Azt gondolom, illetve be is bizonyítottam saját magamnak, de talán közvetlen és távoli környezetemnek egyaránt, át kell lépni saját korlátainkat és meg kell vívunk önmagunkkal szembeni csatánkat.

Hogy mi is az oka hosszúra nyúlt bevezetőmnek? Két évvel ezelőtt teljesen véletlenül, egy rutin vérvétel alkalmával derült ki, hogy a pajzsmirigyem igen lomhán működik. **Tanulság:** figyeljünk jobban magunkra – a sok-sok apró jel figyelmeztet.

Hogy változtatni kellene?! Azt már nem, elfogadjuk a „hallott szlogenekeket: úgy sem lehet...” és ezzel már meg is nyugtattuk magunkat. Állandó gyógyszeresedés? – teljes elutasítás, nekem erre nincs szükségem. Sok mozgás, szakember a helyes étrend megtervezéséhez? – ugyan már! Az én esetemben a lehetőség pedig csak egy karnyújtásnyira volt. A leányom végzett dietetikus – és én mégis mindig kitaláltam valamit, hogy most miért nem! Nehéz volt leküzdeni saját magam, de ma már örülök a lányom állhatatosságának.

A kitartás azonban meghozta gyümölcsét! És az eredmény 14 kg súlycsökkenés 8 hónap alatt, ami pajzsmirigybetegség esetében nem könnyű – mint mondják. A közérzetem is sokkal jobb, nincs stressz amiatt, hogy vajon egy hét alatt mennyivel mutat többet a mérleg, nem fáradok el hamar.

Az első három hónap következetes étrendjének betartása megtanított a helyes étkezésre, egy új szemlélet magamévá tételére. A kezdet nem volt zökkenőmentes. Mindig volt valami kifogásom, problémám – első pozitívum részemről, hogy beszereztem egy digitális konyhai mérleget. Sokat lázadoztam, hogy én ezt nem vagyok hajlandó csinálni (mérégetni, porciózni, előre beszerezni minden „más” alapanyagot, minimális mennyiséggel pepecselni. Addig jól bevált ételeket kiiktatni, teljesen újjakkal megismerkedni. **Ráadásul naponta ötször étkezni!**

Aztán szép lassan belém ivódott, rutinszerűvé vált mindaz, ami miatt addig puffogtam és igyekeztem ellenállni. A legfontosabb, hogy bebizonyítottam saját magam számára – példát mutatva minden hasonszőrű kétkedőnek –, hogy legyünk nyitottak és éljünk a lehetőséggel, ami megvan, csak el kell fogadni.

Elfogadtam és megtanultam, melyek azok az ételek, amelyek a pajzsmirigyre jótékony hatással lehetnek, melyek a nem ajánlatos választások. **Ne álljuk ellen** – akkor nem veszíthetünk betegségünkkel és saját magunkkal szemben sem.

Nem mondom, hogy maradéktalanul sikerül mindent helyesen cselekednem... néha én is elcsábulok, de nyugodt lelkiismerettel folytatom utamat egy megkezdett ösvényen.

Nánási Ilona

Szeretnél te is részt venni egy ilyen átváltozásban? Keresd táplálkozási tanácsadókat!

Link: www.108.hu/dietetika

email: jb@108.hu

Mobil: 06-30-584-6592

Ájurvédikus életmód



Az Ájurvéda, úgy is mint a jóga-
nak egy ágazata, tulajdonképen
a gyógyításnak egy békés,
(szattvikus) módja. A szattvikus
gyógymódok természetesen,
erőszakmentesen, nem okoznak
megrázkódtatást, jelenlétük nem
tolakodó. Aromaterápiás, gyógy-
füvekkel és étrenddel operáló,
jóga- és testgyakorlatokon alap-
uló módszerekkel dolgozik.

A szattvikus étrendet eredetileg a jóga gyakorlására és az elme fejlesztésére dolgozták ki. Nagy hasznát vehetik azok, akik gyakran tornáztatják elméjüket, mert a szattvikus étrend javítja az elme minőségét és pozitívan hat a mentális energiára. Az elmebetegségek kezelésénél segíthet visszaállítani az elme harmóniáját és egyensúlyát.

A szattvikus étrend a tisztító-
rákat vagy betegségeket követő
lábadozás időszakában is kiváló.
Frissít, és elősegíti a jobb minőségű szövetek újbóli felépítését.

Különösen azok vehetik hasznát, akik tudatállapotuk fejlesztésén munkálkodnak. Gyakran alkalmazzák fiatalító (raszájana) terápiákkal, főleg az elme újjászületésének (Brahma raszájana) terápiájával együtt.

A szattvikus étrend olyan tiszta, könnyű, enyhén hűvös energiájú ételekből áll, melyek nem zavarják az elme működését. Azok az ételek a legjobbak, melyek bővelkednek életerőben, azaz pránában. Ilyenek például a friss, organikusan termesztett zöldségek és gyümölcsök. A húst, a halat, és minden olyan ételt kerüljünk, amely más élőlények bántalmazásával járt. A mérgező környezetben elkészített, vagy agyon műtrágyázott és permetezett ételek szintén elfogadhatatlanok.

A szattvikus étrend mindhárom dósára nézve egészséges, és kiegyensúlyozó, persze egy kicsit másképp alakul minden dósánál.

Részlet Dr. David Frawley, Az ájurvédikus gyógyítás című könyvéből. Megvásárolható: aruhasz.108.hu

**Winter care
(téli gondoskodás) tea**

Gondosan válogatott gyógynövények és fűszerek kombinációját tartalmazó ájurvédikus tea a téli megbetegedések tüneteinek enyhítésére.

Nézd meg további ájurvédikus készítményeinket!



Ajándékozni öröm!



Az Ételt az Életért Szegényélelmezési Program 1989 óta működik hazánkban, bejegyzett civil szervezetté azonban csak 1999-ben vált a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége, mint alapító jóvoltából. A szervezet egy nemzetközi humanitárius egységet (Food for Life) képvisel hazánkban. Az Alapítvány szegényélelmezéssel, illetve katasztrófa-segéllyel foglalkozik, és évente több mint 200 000 adag ételt és több tonna hidegéllelmiszert oszt szét az országban.

A Krisna-hívők tehát több mint 20 éve szolgálják a társadalom elesettjeit ételek ingyenes osztása útján. Karácsonykor rendezett

A karácsony az öröm ünnepe, mely összegyűjti a családot és barátokat. Sokan élnek viszont körülöttünk, akiknek nincs részük örömben, nincs családjuk vagy barátaik: árva vagy szegénységben élő gyerekek, beteg, magányos, hátrányos helyzetű emberek. Az Ételt az Életért Alapítvány karácsonyi rendezvénye által azonban ők is részesülnek az ünnep örömeiben!





A fővárosban december 24-25-26-án a **Blaha Lujza téren** folytatják az ételosztást. Mindhárom nap 1200 adag meleg ételt, teát, indiai édességet, és szintén egy gazdag élelmiszercsomagot osztanak szét a több zsák meleg ruha mellett. E program kb. 80 önkéntest mozgat meg a téli időszakban, és felhívja a figyelmet az egymás iránti tolerancia és együttérzés fontosságára. Az országos szeretetlakoma több megyében, közel 20 helyszínen különböző időpontokban zajlik, s összesen 6-7000 adag ételt szolgálnak fel ilyenkor.



akcióik az egész országra kiterjednek, ám természetesen a fővárosban talál gazdára a legtöbb adomány. Ezeken a helyeken meleg ételt és élelmiszercsomagot ajándékoznak a rászorulóknak, mely tartós élelmiszereket, gyümölcsöket, higiéniai eszközöket és édességeket tartalmaz. Elsősorban olyan családokhoz jut el az ajándékcsomag, akik nehéz helyzetben élnek, sok gyermekkel, alacsony jövedelemből, juttatásokból, vagyis ahol a legalapvetőbb élelmiszerek talán adottak, emellett azonban a vitaminszükséglet fedezéséhez, a változatos, tápláló étrend megteremtéséhez segítségre van szükség.

Mikulás alkalmával egy **gyermekotthon** 60 lakója számára szerveznek étel- és játékosztással egybekötött kulturális délutánt, majd december 17-én az **óbudai családsegítő központ** által javasolt családok számára 500 adag meleg étel, és egy bőséges élelmiszercsomag az ünnepi felajánlásuk, amivel lehetővé teszik a családok számára, hogy megtakarításra tegyenek szert az ünnepi készülődés javára.



Oszd ki TE az adományod!

Az ajándékozás a szeretet megnyilvánulása. Örömteli dolog bármilyen csekély ajándékot kapni, mert ez annak a bizonyítéka, hogy van, aki gondol ránk, s ez összekapcsol minket. Arra bízgatunk, ha adakozni vágysz, **adományodat ezekben a napokban te magad oszd ki**, hogy személyes kapcsolatba kerülhess más, nehéz sorsú emberekkel, s kialakulhasson köztetek egy minden nehézségen átívelő, őszinte, segítő kommunikáció. Látogass el az Alapítvány honlapjára, válaszd ki a számodra legmegfelelőbb módszert, és legyél te is az összefogás része! www.karitativ.hu

Ünnepi asztalra

A téli ünnepek kellemes velejárói ennek az évszaknak. Ilyenkor kalóriadúsabb ételeket is fogyaszthatunk, hiszen a hidegben szervezetünk több energiát használ fel.

A téli vitaminbevétel során tartsuk szem előtt, hogy a külföldről behozott zöldségek, gyümölcsök helyett inkább fogyasszunk inkább télen is könnyen elérhető terményeket: burgonyát, répát, sütőtököt, káposztaféléket, céklát, hüvelyeseket, almát, aszalt gyümölcsöket és magokat.



Töltött káposzta

A magyar karácsony elképzelhetetlen töltött káposzta nélkül. Ha valaki vegetáriánus, akkor sem kell lemondania erről a laktató, tipikusan magyaros ételről.

A töltelékhez: 3 ek olaj; 1/3 kk asafoetida; 1/3 kk feketebors; 1,5 kk pirospaprika; 8 dkg szójagranulátum; 1 kk majoránna; 2 kk házi ételízesítő (elhagyható); só; fél dl paradicsomlé; 20 dkg rizs.

A káposztához: 2 ek olaj; 1 ek liszt; 1/3 kk asafoetida; 2 kk pirospaprika; 1/3 kk bors; 1 kk őrölt fűszerkömény; fél dl paradicsomlé; 8 tölthető savanyú káposztalevél; 30 dkg savanyú káposzta; tejföl.

Először elkészítjük a tölteléket. A rizst bő, forrásban lévő sós vízben előfőzzük 3 percre. Egy edényben felmelegítjük az olajat, beletesszük az asafoetidát és a pirospaprikát, pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a szójagranulátumot, felöntjük a paradicsomlével, és vizet adunk hozzá, hogy kissé hígabb masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a majoránna és a házi ételízesítőt. 6-8 percre főzzük, s ha kész és kihűlt, összekeverjük az előfőzött rizzsel.

A vágott savanyú káposztát kimossuk és összevágjuk. A leveleknek kivágjuk a vastag, eres részét. Ráhelyezzük a tölteléket, majd felgöngyöljük úgy, hogy egyben maradjon, ne essen szét. Egy nagy lábosban felmelegítjük az olajat, beletesszük a lisztet, az asafoetidát és a pirospaprikát, majd kis lángon egy-két percre pirítjuk. Beletesszük a vágott káposztát, és felöntjük vízzel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a fűszerköményt, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, közé rakjuk a töltött káposztaleveleket, és lefedve kb. egy órán át főzzük. Ha elkészült, tejfölt kínálunk hozzá.

Francia saláta

Klasszikus főtt saláta, mely kiváló köret, nagyszerű vendégváró, ünnepi asztalok tartozéka.

Hozzávalók: 30 dkg zöldborsót; 20 dkg sárgarépa; 20 dkg krumpli; 1 közepes alma; 3 közepes méretű savanyú uborka; 4 dl tejföl; 2 tk mustár; 1 kk cukor; 2 kk só; 1 tk citromlé; ½ kk asafoetida; ½ kk frissen őrölt feketebors.

Előkészítjük a zöldségeket: megpároljuk a zöldborsót, a megtisztított, apró kockákra vágott sárgarépát. A krumplit héjában megfőzzük, majd kihűtjük és azt is apró kockákra vágjuk. Míg a zöldségek hűlnek, összekeverjük a mártást. Keverőtálba tesszük a tejfölt, hozzáadjuk a mustárt, a cukrot, a citromlevet, az asafoetidát, a feketeborsot és a sót. Jól kikeverjük.

Ha a zöldségek kihűltek, bele tesszük az apró kockákra vágott savanyú uborkát, a szintén apró kockákra vágott almát, ráöntjük a mártást, és az egészet alaposan elkeverjük. Néhány órára behűtjük, és hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

Asafoetida (hing)

Az óriás ánizskapor gyökerének aromás gyantája. Egyik összetevője a kén, ennek köszönheti jellegzetesen átható, mogyoróhagymára vagy fokhagymára emlékeztető ízét.

Itt megtalálod fűszerkinálatunkat!



Sós túróújd

Nagyszerű vendégváró sütemény, mely annál jobb, minél többet áll a hűtőben. Bár nem hajtogatott tészta, nagyon szép magasra emelkedik, egészen úgy néz ki, mintha hajtogatva lenne.

Hozzávalók: 50 dkg liszt; 50 dkg túró; 50 dkg vaj; 3 kk só.
A tetejére: 1/2 dl tej; 1 dkg vaj; némi köménymag

A hozzávalókat jól összegyúrjuk, a tésztát meghintjük liszttel és nejlonzacskóba tesszük. Legalább egy napig, de akár kettőig is a hűtőben pihentetjük. Sütés előtt egy órával kivesszük a hűtőből és ujjnyi vastagra nyújtjuk. A tésztában felolvasztjuk az 1 dkg vaját, majd kicsit hűlni hagyjuk. Amikor dermedni kezd, megkenjük vele a kinyújtott tésztát. Ezután fogjuk a köménymagot és megszórjuk vele a tetejét. Finoman meghintjük sóval, kicsit lenyomkodjuk a köményt, és az egészet ujjnyi csíkokra, majd tetszőleges hosszúságú rudacskákra vágjuk. Kikent tepsibe tesszük a rudakat, majd halványbarnára sütjük.

Indiai vegetáriánus főzőtanfolyam az alapoktól

Ajándékozz főzőtanfolyamot szeretteidnek!

A szórakoztató kurzusok vidám, családi hangulatban zajlanak, és ételkóstolóval zárulnak.

További tanfolyamainkat [itt találod](#)



Reform mézes puszedli

Az alábbi recept előnye, hogy nem kell hűtőbe tenni a tésztát, hanem azonnal készíthető.

Hozzávalók: 90 dkg liszt (60 dkg teljes kiőrlésű búza- vagy tönkölybúzaliszt+30 dkg finomliszt); 12-14 dkg barna cukor vagy nádcukor; 2 dl olvasztott méz; 10 dkg pálmazsír vagy vaj; 3 dl tej; 1 mk szódabikarbóna; 1 mk sütőpor; 1 lapos ek őrlt mézeskalácsfűszer-keverék (fahéj, ánizs, gyömbér, szegfűszeg)

Elkészítése:

- A vajat vagy pálmazsírt felolvasztom a mézzel és a cukorral együtt. Hozzáöntöm a tejet, elkeverem és hűlni hagyom.
- A kétféle lisztet összekeverem a fűszerrel, a sütőporral és a szódabikarbónával.

- A mézes elegyet összedolgozom a lisztes keverékkel.
- A tésztából kanál segítségével kis halmokat teszek egy sütőpapírral kibélelt tepsire.
- Tetejüket díszítem.
- Előmelegített sütőben -180 °C- világosra sütöm.

Tippek a díszítéshez:

Magvak: fél gerezd dió, mandula, mogyoró, szezám-mag, lenmag

Aszalványok: mazsola, apróra vágott aszalt ananász, papaya, sárgabarack, kandírozott gyümölcsök

Fehér cukormáz: porcukor és citromlé keverékéből (annyi citromlevet adok a porcukorhoz, hogy egyenesen keverhető, de ne folyósan híg állagú legyen)

Kálmán Renáta

108 Vegetáriánus Főzőklub

- Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!
- Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!
- Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!
- A programokat ételkóstoló zárja.

A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

Állandó tanfolyamok



Cook and run

90 perces minitanfolyam, ahol megfőzheted ebédedet vagy vacsorádat, majd folytathatod a napod.

Időpontok: Dec. 15. 18:30 óra

Jan. 13. 18:00 óra

Jan. 18. 18:00 óra



Magyaros vegetáriánus

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed!

Időpont: Jan. 28-29.



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

Időpontok:

jan. 14-15



Ájurvéda főzőtanfolyam

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

Időpont: Jan. 21-22.

A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE: 108 Életmódközpont • 1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12. (27-es csengő)
(Ha a digitális verziót nézed, akkor a tanfolyamok címére klikkelve további információkat találsz róluk.)



Indiai sós csemegék és csatnik

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.

Időpont: Febr. 5.



Karácsonyi édességek tojás nélkül

Tanuld meg a klasszikus karácsonyi édességek elkészítését tojás nélkül!

Időpont: Dec. 18.



Karácsonyi magyaros vegetáriánus menü

Készüljünk együtt a karácsonyestére egy hagyományos magyar fogásokból álló ételsorral!

Időpont: Dec 17.



Adventi mézeskalács sütés gyerekekkel

Gyere el hozzánk egy családi programra, ahol gyermekeddel vehetsz részt a mézeskalács készítésében. A főzést nem lehet elég korán kezdeni!

Időpont: Dec. 4.



India ünnepi, egzotikus menü

Ha te is rajongsz az indiai konyháért, tanuld meg egy egzotikus alapanyagokból összeállított, ünnepi menü elkészítését!

Időpont: Dec. 3-4.

Az időpontok tájékoztató jellegűek, pontos időpontokért keresd fel a honlapunkat. A tanfolyamok kellő számú jelentkező esetén indulnak.

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsolni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.



Főzőtanfolyam az otthonodban

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhájában!



Gasztrotúra Indiában

Gyere velünk egy gasztro kirándulásra Indiába! Ismerd meg a sokszínű országot egy kulturális és kulináris körút keretében.

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.

További információ és jelentkezés: www.108.hu/fozotanfolyam, info@108.hu, 06-30-464-7760

Ajándék ötletek gyerekeknek

A karácsonyi boldog család hangulatához nagyban hozzájárul, hogy a gyermekeink le vannak foglalva az ajándékok készítésével, s így nem ugrálnak a fejünkön. A nagyfiúnk már elbújik a szobájában és önállóan barkácsol, a kicsi meg a nappaliban szépen, csendben alkot. Idill az egész éves pezsgés után.

Illatpárna

Lányunknál idén is kedvenc ajándék az illatpárna. Most, hogy 8 éves lett és tanul hímezni, már egész komoly alkotások születnek a kezei alatt. Persze végig mellette vagyok, segítek neki tűbe fűzni, ezt-azt kivágni, de neki kell megcsinálni, amit kitalált. Az illatpárnát úgy készítjük, hogy varrunk kis párnát, 10-15 cm-eset, még kis madeira csipkét is varrunk a szélére, majd megtöltjük levendulával. Az idén még a nevét is ráhímezzük annak, akinek szánjuk.



Nagyszülőknek

A fiúknak fiús ajándékot gyártunk. Pl. a nagypapa asztali tolltartót kap. Egy papírtörő gurigáját három különböző darabra vágjuk, a hosszabb a tollaknak, a kisebb a radírnak, kapcsoknak. Ezeket egyenként bevonjuk. Lehet színes papírral, szalvétával, de akár anyaggal is. Majd egy kartontalpat is ragasztunk rá, és kész is az ajándék. Miután most mindenre hímzünk, először kivágtunk anyagot, arra rajzoltunk egy-egy kis virágot, azt a kislány kihímezte, és úgy ragasztottuk fel a gurigákra. Igen csinos lett. A nagyinak vettünk egy előnyomott könyvjelzőt (80 Ft-ba került!), most azt hímezzük éppen.

Sütisdoboz

Hátra vannak még a sütis dobozok, azt is szeretni szokták. Papírkartonból, pirosból, zöldből dobozokat ragasztunk, amit aztán a srácok megfesthetnek kedvük szerint. Az utolsó héten ezeket telesütjük sütivel, leginkább keksszel és mézeskaláccsal.

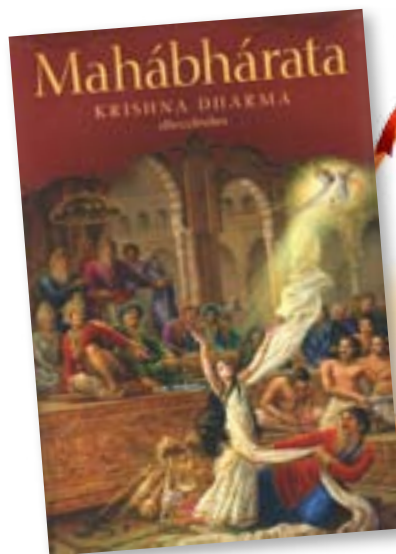
Kisebbek is elkezdhetik

A kicsik imádják az ajándékkészítést. A fiam még csak firkált, lehetett úgy 2-3 éves, mikor fűszerképeket kapott a család ajándékba. Fogtunk egy-egy képeslap méretű papírt, a kezébe adtam egy ragasztós tubust, és megkértem, hogy rajzoljon azzal, mintha zsírkréta lenne. Persze csak firkák voltak, de mikor színes fűszereket szórtunk a firkákra, paprikát, petrezselymet, borsot, azok beleragadtak a ragasztóba, és helyes kis avantgard képek születtek. A legkomolyabb az volt, amilyen címetek adott a képeinek az elkészültük után. Mamának a Cipő és a Vasaló című csendélet a mai napig ott ül a polcán. Ezeket kis üveglapos képkeretekbe tettük, és igen nagy sikert arattunk vele szeretteink közt.



Egy kis ötletességgel és nagy szeretettel remek dolgokat lehet készíteni ajándékba. Főleg ma, amikor tele a város erre szakosodott dekorboltokkal. Mindenféle színű papír, gyöngyök, ékszeralkatrészek, képkeretek, dobozok és ki tudja mennyi minden fellelhető bennük. Előbb azonban menjünk be a spájzba, keressünk egy szép szalvétát, sütőpapírt, régi poharat, görbe villát, és higgyétek el, ezekből mind-mind lehet ajándék.

Bánki Viktória



Mahabharata

A legismertebb indiai eposz.
A világirodalom egyik legrégebbi
és leghosszabb alkotása, az emberiség
kultúrkincsének egyik legfontosabb
gyöngyszeme.

További könyvajánlatunk

Szeretem az ünnepeket!

Az én életem motorja a szeretet, így aztán minden nap egy lehetőség annak kimutatására. Minden percben arra gondolok, hogy ez is egy pillanat, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni, hiszen miért ne épp most tegyek valamit a páromért, a körülöttem lévő emberekért? Ünnepeken ezt még fokozottabban lehet megtenni, élve annak minden kellékével.

Minden nap számít! Ez a pillanat is! Még nincs karácsony, de megteremthetjük akár most is a magunkét. Gyakorolhatjuk, hogy amikor ott a szent nap, akkor még tökéletesebb legyen. Egy csodálatos ünnepi hangulatot nem csak a szépen megterített asztal és a finomságok adják, nem csupán a fenyőfa a pazar díszekkel, hanem a lelkesedés és a szeretet. A szeretet, ami a legfontosabb „kelléke” a Karácsonynak.

Nem hinném, hogy hiteles az az „ünnepi” hangulat, amit veszekedés vagy épp sivárság előzött meg. Mit ér 2-3 nap, ha előtte nem volt meg a harmónia és a bensőségesség? Azonban ha merjük vállalni az érzéseinket és merünk odaadóak lenni akkor, amikor épp látszólag semmi okunk rá az év minden napján, akkor leszünk boldogok.

Ha a szeretet és a lélek tiszta megnyilvánulása lengi át a hangulatos szobát, ahol megcsillan a díszeken a gyertya lángja, akkor elmondhatjuk, hogy boldog karácsonyunk van.

Kívánok mindenkinek békével áldott és szeretetteljes karácsonyi ünnepeket!

Együd Marianna



Jóga ászana

E rovatban minden hónapban új ászanákat mutatunk be a helyes kivitelés módjával és kedvező hatásaival. Szeretnél jógázni? Próbáld ki nálunk! www.108.hu/joga

Gyomrot masszírozó, törzset elfordító póz

– Uttána pádászana

Részlet Gaura Krisna Dász, *Jóga tiszta forrásból* című könyvéből
Megvásárolható: aruhaz.108.hu

A kivitelezés lépései

A fekvő helyzetű ászanák kiindulási póza (szthiti): A földön hanyatt fekve a lábak lazán kis terpeszben egymás mellett nyugszanak. A karok kinyújtva a törzs mellett, a tenyerek az ég felé fordulnak. (Savászana)

1 A földön fekve beléggzéssel tegyük karjainkat oldalsó középtartásba. Karjaink a vállakkal egy vonalban helyezkedjenek el.

2 Zárjuk a lábainkat, majd kiléggzéssel emeljük fel őket együtt addig, amíg a talajra merőlegesen nem állnak. Feszítsük meg a lábainkat, s ne engedjük, hogy a térdnél behajoljanak. (1. kép)

3 Néhány másodpercig maradjunk ebben a helyzetben, s közben normál légzést végezzünk.

4 Ezt követően kiléggzéssel helyezzük a lábainkat bal oldalon a talajra úgy, hogy a lábfejek majdhogynem elérjék a bal kéz ujjait. Ügyeljünk arra, hogy altestünk csípőből forduljon el, s hogy a felsőtestünk ne kövesse azt. Hátunk és vállaink mindvégig maradjanak a talajon. Amikor a lábak a tenyerek közelébe kerülnek, akkor a hasunkat fordítsuk az ellenkező irányba, jobbra. (2. kép)

5 Tartsuk ki a pózt mintegy fél percig, majd kiléggzéssel emeljük fel a lábakat ismét a talajra merőleges helyzetbe.

Néhány mély légzés után ismételjük meg a gyakorlatot a másik irányba, jobbra is. (3. kép)

6 Ezt követően a lábakat először a talajra merőleges helyzetbe téve, majd ellazulva a kiindulási állapotba helyezve fejezzük be a gyakorlatot.

Az ászana hatásai

Ez a gyakorlat hatékonyan építi le a hasi, törzsi zsírpárnákat. A belső szerveket masszírozva nagy hatással energetizálja a gyomrot, a májat, lépet, a hasnyálmirigyet és a beleket. Helyrehozza a gyomorhurutot, valamint a hát és a csípő környéki rendellenességeket, esetleges idegbeccsapódásokat, s a gerincferdülés kezelésére is kiváló.

1.



2.



3.



A fotókon Medvegy Gergő jógaoktató szerepel

Zsálya tea

Jelenleg a harmadik fűszerkertemet építem-ültetem és elmondhatom, hogy bár sosem volt gondom a gyógynövények telepítésével, a zsálya különösen hálás növénynek bizonyult. Nem sok gondoskodást igényel, jól tűri a nyarat is a telet is. Metszeni vagy visszavágni sem szoktam, csak a jó nagyra fejlődött leveleket leszedem és a tövükben már ott nőnek a következők.

Teáját nélkülözhetetlennek tartom, a szem gyulladásos betegségeinél, mint a kötőhártya gyulladás, vagy a szájbán keletkező betegségek egy részénél, mint az afta vagy a herpesz. Szemre borogatásként inkább ajánlom, mint a kamillát. Az is kiváló gyulladás gátló, de szárító hatása miatt a zsálya kíméletesebben hat. Ha nincs saját növénye otthon a szem borogatására kiváló a filteres tea, hiszen kényelmes megoldás egyenesen a beáztatott filtert tenni a szemünkre.

Szajunk kezeléséhez, egyszerű teát készítek. Egy csészényi teához egy teáskanálnyi szárított növényt

használok, ugyanakkor vastag levelei miatt van, hogy főzöm, nem csak forrázom. Teszem mindezt fedő alatt kislángon és mindössze forrástól számított 5-7 percig. Fedő alatt hagyom annyira kihűlni, hogy kényelmesen öblögetni lehessen vele.

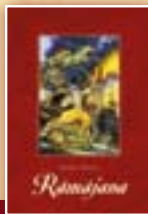
Az erek gyulladására gyakorolt jótékony hatása miatt, érdemes kipróbálni aranyér betegség esetén is, teából készített ülőfürdőként.

Böngészünk a neten

- Készíts adventi koszorút!
(tovább: femina.hu)
- Üssük ki a téli betegségeket
(tovább: napidoktor.com)
- Ne szedj feleslegesen antibiotikumot!
(tovább: wellnesscafe.hu)
- Hajfestés természetes alapanyagokkal
(tovább: femcafe.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószeresek • Lelki témájú könyvek



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,
e-mail: info@108.hu

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- fekete retek
- karalábé
- kelbimbó
- kínai kel
- padlizsán
- paprika
- sárgarépa
- sütőtök
- főzötök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- birsalma
- dió
- földimogyoró
- körte
- szőlő

December-
január



- Szeretnéd, ha valaki segítene a célkitűzésedben?
- Szeretnéd, hogy valaki végig kísérjen fogadalmad megvalósításában?
- Szeretnéd, ha valaki bátorítana, lelkesítene, megszidna amikor szükséges?
- Válaszd life coachunkat!

A múltkori nagy sikkere való tekintettel megismételjük az akciónkat:

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manorám segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

További információ: (30) 464-7760.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Egy forradalmi megközelítés: a hirdetéseknek nincs fix ára, hanem adományokért jelentetjük meg. További infó:

www.108.hu/hirdetes

A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai Mari térnél. **A 108 életmódközpont termei jógaoktatóknak és masszöröknek alkalmanként kiadó.**

Ha nincs állandó helyed és szeretnél egy jó lehetőséget, kedvező áron, hívj minket!

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**

Cikkírók jelentkezését várjuk!

Ha vannak olyan témáid, amelyek beleillenek a magazin profiljába, és van kedved írni is, várjuk cikkeidet az info@108.hu címen!

www.108.hu/cikkiras

Vegetáriánus Cook & Run

Ősztől ismét egy új főzőtanfolyammal jelentkezőnk, amely külföldön már jól ismert, hazánkban azonban még nem elterjedt, és a miénk az egyetlen vegetáriánus formája. A Cook & run egy expressz vegetáriánus főzőtanfolyam azoknak, akiknek nincs túl sok idejük, ám szeretik az ingyencségeket, és már megunták a hétköznapi kínálatot. Gyere el hozzánk ebéd- vagy vacsora időben, egy óra alatt megtanítjuk neked a receptet, elkészítjük az ételt, s az ízletes fogások elfogyasztása után visszatérhetsz a rohanó világba. Ingyensiklandó szórakozás, az étkezésre szánt idő eltöltésének tökéletes módja barátokkal, kollégákkal! Meghitt hangulatú, kis létszámú tanfolyamok.

Folyton újuló menü, az egzotikus ízeiktől a hagyományos ételek vegetáriánus változatáig.

www.108.hu/fozotanfolyam/vegetarianus-cook-and-run



ÚJ
SZAKÁCS-
KÖNYV!



HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

A könyv bolti ára 1990 Ft. **Neked, a 108.hu magazin olvasójának** lehetőséget adunk arra, hogy **25 % kedvezménnyel, azaz csak 1500 Ft-ért** kaphasd meg karácsonyi akciónk keretében.

A könyvet átveheted személyesen a 108 Életmódközpontban, de ha szeretnéd, postán is kiküldjük neked, ez esetben rászámoljuk a postaköltséget (990 Ft). A könyveket november második felében postázzuk.

RENDELD MEG ITT:

www.108.hu/szakacskonyv/vegetarianus-kalandozas-a-magyar-konyhaban

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Ha vegetáriánus vagy, vagy csupán szeretnéd egészségesebben elkészíteni a megszokott magyaros ételleket, akkor neked szól Hémangi új szakácskönyve.

- 54 klasszikus magyaros recept – vegetáriánus módon
- a hús elhagyásával sem lesznek az ételek kevesebbek, minőségi fogásokat kapsz
- többféle ötletet meríthetsz a hús pótlására
- kipróbált receptek, olyan egyszerűen leírva, hogy még te is el tudod készíteni
- garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- 30 különleges színes ételfotó
- 64 színes oldalon, A kerttől a konyháig szakácskönyvben megszokott színvonalas megjelenésben



Hémangi a népszerű
www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője. Vegetáriánus tanfolyamait kezdőknek és haladóknak a 108 Életmódközpontban tartja.

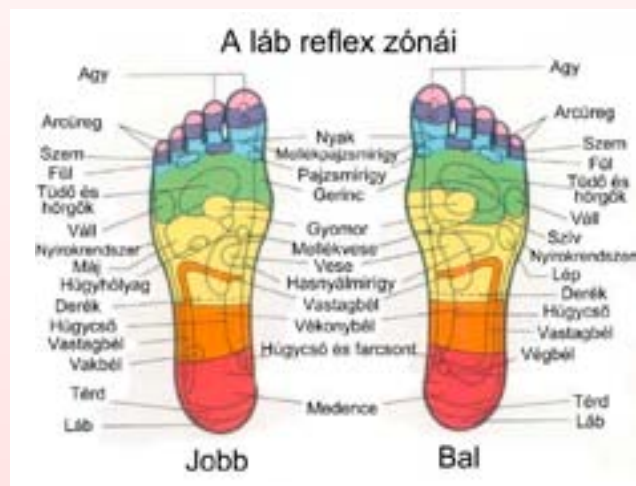


A talpmasszázs **gyógyító** ereje

A talp sokat elárul tulajdonosáról. Formája, színe, egy tyúkszem vagy bőrkeményedés mind mind jelzés a gyógyító számára.

A talpon minden szervnek megvan az idegképezése, melynek masszírozásával hatni tudunk a hozzá tartozó szervre, és képesek vagyunk beindítani a test öngyógyító mechanizmusát.

Hogy csak néhány példát említsék: fejfájásnál masszírozzuk meg alaposan a nagylábujjunkt és hamarosan észre vesszük, hogy enyhül vagy megszűnik a fájdalom. A számítógépek világában nagyon sok embernek – fiataloknak is – fáj a válla, csuklyásizma. Ilyenkor masszírozzuk végig az ujjak alatti párnát – nem mondom, hogy fájdalom mentes lesz – de érezni fogjuk jótékony hatását. Sok ember szenved derék és hátfájástól, masszírozzuk a talp belső élét, a nagy ujjtól egészen le a boka alatti részig. Így az egész gerincoszlop és a gerinc körüli terület ellazul, és megszűnik a görcsös izomösszehúzóds. Befejezésül egy saját tapasztalatot szeretnék megosztani Önökkel: Pár hete felkeresett egy fiatal ember, az orvosok mindkét csuklójánál ízületi problémát és cysztákat állapítottak meg. Nagyon el volt keseredve, hiszen két kezi munkát végez, és a hobbija a dobolás. Az első alkalommal masszírozás közben megbeszéltük a táplálkozásában, életvitelében szükséges változtatásokat. Harmadik kezelés után megszűntek az állandó



csuklófájdalmak, javult a kedélyállapota. Észrevette, hogy sokkal türelmesebb és nyugodtabb, mióta kezelem.

A szervezetünk olyan, mint egy óramű. Ha törődünk vele, odafigyelünk rá, meghálálja. Életünk harmonikussá, energikusvá válik és az akadályok már nem is tűnnek olyan megoldhatatlannak.

*Benke Júlia
Okleveles reflexológus*

TALPMASSZÁZS KUPON

*Ez a kupon 500 Ft értékű kedvezményre jogosít fel,
ha igénybe veszed bármelyik talpmasszázszt Benke Júliánál.
Érvényességi ideje: 2011. dec. 30.*

Ajándékozz masszázst karácsonyra!

Honlap: www.benkemasszazs.hu

Telefon: (20) 537-3052

Vegyszerallergia

KÁROS VEGYSZEREK AZ OTTHONUNKBAN

Az allergiás megbetegedések számának jelentős megnövekedése komoly problémákat okoz mindennapi életünk során. Az allergia elleni harc legfontosabb állomása a prevenció.

Az allergének nagy százaléka beltéri környezetünkben fordul elő, ilyen a házi por atka, állatszőr, madártoll, penész és néhány tisztítószer is; melyek asztmás megbetegedésekhez, náthához és ekcémához is vezethetnek.

Néhány esetben igen nehéz az allergiás megbetegedések kezelése, ezért az allergén források megszüntetésével meggátolhatjuk az allergiák kialakulását.

Fontos, hogy a beteg tudatában legyen az allergének jelenlétével, azok forrásával.

Háztartásunkban számos olyan kemikália található, amely szervezetre ártalmas lehet. A vegyszerallergia megjelenését okozhatja nagy adag vegyszerrel való érintkezés esete, vagy rendszeresen a szervezetbe jutó kisebb adagok egyaránt.

A vegyszerallergia tünete lehet **orrdugulás, torokfájás, szemirritáció**, de súlyos esetekben előfordulhat **csalánkiütés, fejfájás, hányinger és légszomj** is.

Ezeket a tüneteket takarítás közben és utána is észrevehetjük magunkon. A tüneteket kiváltható anyagok sajnos szinte minden háztartásban megtalálhatóak, ezek közé tartoznak a fehérítő és klór alapú tisztítószer, valamint olyan vegyszerek, melyek ammóniát vagy morfolint tartalmaznak.

A káros vegyszerek és a vegyszerallergia kiküszöbölésére az egyik leghatékonyabb módszer a gőztisztító készülékek használata. A 150-160 °C-os gőz fertőtleníti, elpusztítja az otthonunkban megtalálható allergén anyagokat káros vegyszerek használata nélkül, megtartva a maximális tisztaságot, melyet eddig csak tisztítószerrel használatával érhetünk el.

BERONHUNGARY

Az Oberon Hungary Kft. az olasz Polti Spa professzionális gőztisztító készülékeinek kizárólagos magyarországi forgalmazója. Látogassa meg weboldalunkat és ismerje meg a vegyszermentes tisztaság új világát.

www.oberonhungary.hu





Finomat, egészségesen!

Egy ételtől mindenki mást vár. Mi azt valljuk, hogy a tökéletes étel elégedetté teszi a testet és a lelket, az összes érzékszervünknek élményt nyújt. **Megkívánjuk, ha csak ránézünk, táplál és energiát ad.**

A Life & Food ezt kínálja Neked! Nagy tapasztalattal rendelkező szakácsaink művészi szintre emelik a húsmentes (pontosabban hús-, hal- és tojásmentes) ételek készítését, s éppúgy otthon vannak a hagyományos, házi ételek, mint a nemzetközi konyha területén. **Bebizonyítjuk a világnak:** lehet finomat, ugyanakkor egészségeset enni!

Mi nem vegetáriánus ételfutár vagyunk. Egészséges, tápláló, ízletes ételeket kínálunk azoknak, akik tudják, hogy a megfelelő táplálkozás a minőségi élet

egyik alappillére. **Mi nem kérdezzük, hogy vegetáriánus vagy-e, vagy húsevő.** Ha vegetáriánus vagy, akkor nálunk garantáltan ízletes vegetáriánus ételt fogyaszthatsz naponta, ha pedig húsevő vagy, próbáld ki étелеinket, biztosíthatunk, már két-három hét múlva érzed majd a változást közérzetedben. Mindezt úgy, hogy közben nem kell lemondanod az étkezés nyújtotta örömeiről.

Számunkra elvi kérdés a minőségi alapanyagok használata is, ebből nem engedünk!

Kóstold meg étелеinket, és garantáljuk, hogy jóllakottan, elégedetten dőlsz majd hátra, hiszen tettel valamit az egészségedért, s mindezt élvezetes módon.

Rendeld meg most az ebédedet!

www.lifeandfood.hu

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



13. Megtekintés Letöltés



12. Megtekintés Letöltés



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés



6. Megtekintés Letöltés



5. Megtekintés Letöltés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



108 Életmódközpont

AJÁNDÉKKUPON
a 108 Életmódközpont tanfolyamára

részére

A tanfolyam típusa:

Időpontja:

Helyszín:

Dátum:

Kjállította:



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalomra jándékozz egészséget! Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu

– a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **24 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.