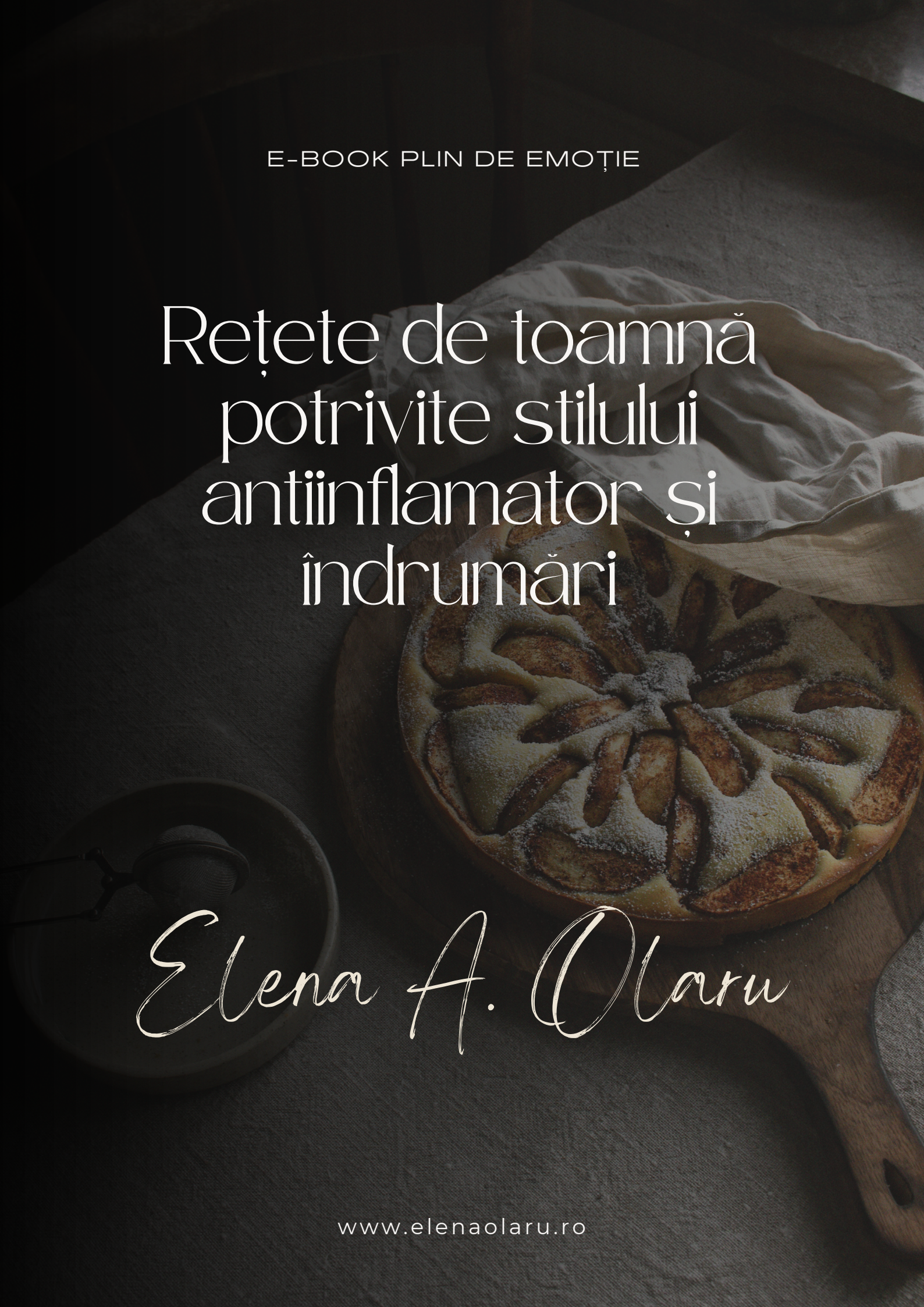


E-BOOK PLIN DE EMOȚIE

Rețete de toamnă potrivite stilului antiinflamator și îndrumări

Elena A. Olaru

www.elenaolaru.ro

Bine ai venit!

Sunt atât de bucuroasă că ești aici! La fel ca tine, pe langa că sunt nutriționist, sunt o femeie care a învățat să navigheze printre provocările pe care afecțiunile hormonale le aduc. Povestea mea este una pe care o împărtășesc cu multe femei – endometrioză, adenomioză, tiroidită autoimună – și știu cât de mult ne pot afecta toate aceste diagnostice viața de zi cu zi.

După ani de căutări, am descoperit că alimentația potrivită poate să fie nu doar o sursă de hrană, ci și un adevărat medicament pentru corpul nostru. Am creat acest e-book cu rețete calde, pline de savoare, adaptate sezonului de toamnă, special pentru tine, care poate simți că mâncarea nu mai aduce aceeași bucurie sau alinare. Aceste rețete sunt mai mult decât simple preparate – ele sunt un prieten cald care te încurajează și îți aduce confort într-un mod care susține cu adevărat sănătatea ta hormonală. Fără gluten, fără lactoză, fără zahăr adăugat, dar pline de iubire și grijă, fiecare fel de mâncare din acest e-book a fost conceput să îți ofere un echilibru între plăcerea de a mânca și nevoile corpului tău. Vei găsi, de asemenea, recomandări pentru un mediu cozy și sfaturi pentru sănătatea ta emoțională, astfel încât să te bucuri de echilibru în toate aspectele vieții.

Așadar, te invit să ne așezăm împreună la masa plină de culorile și aromele toamnei, să găsim confort în mâncarea care ne susține, și să facem din fiecare masă un pas mic spre sănătate și armonie.

Cu drag și grijă,

Elena A. Olaru

04 - 07

INTRODUCERE

Cum poate alimentația să susțină sănătatea hormonală și să ofere confort. Obiectivele ebook-ului: sănătate, plăcere și echilibru.

08 - 15

ROADELE TOAMNEI

Cum sprijină acestea reducerea inflamației și echilibrul hormonal

16 - 19

LISTA ALIMENTELOR DE CONSUM PE TIMP DE TOAMNĂ

Alimente esențiale de toamnă pentru sănătatea hormonală și digestie

20 - 31

COLȚ DE RELAXARE ȘI CONFORT

Importanța unui mediu cozy pentru reducerea cortizolului și sprijinirea sănătății emoționale

32 - 49

REȚETE DE TOAMNĂ FĂRĂ GLUTEN ȘI FĂRĂ LACTOZĂ

Mic dejunuri hrănitoare și reconfortante, prânzuri echilibrate și antiinflamatorii, cine reconfortante și nutritive, gustări și deserturi sănătoase, mocktail-uri (băuturi fără alcool)

Concept & Design**: Elena Denisa Matei**
Concept & Text: **Elena Andreea Olaru**

TOATE DREPTURILE REZERVATE! ACEST MATERIAL NU POATE FI REPRODUS, DISTRIBUIT, MODIFICAT SAU UTILIZAT SUB NICIO FORMĂ SAU PRIN ORICE MIJLOACE ELECTRONICE ȘI/SAU MECANICE , FĂRĂ PERMISIUNEA SCRISĂ A AUTORULUI.

Instagram:
elena.endonutritonist

Facebook:
https://www.facebook.com/elenanutritionist/

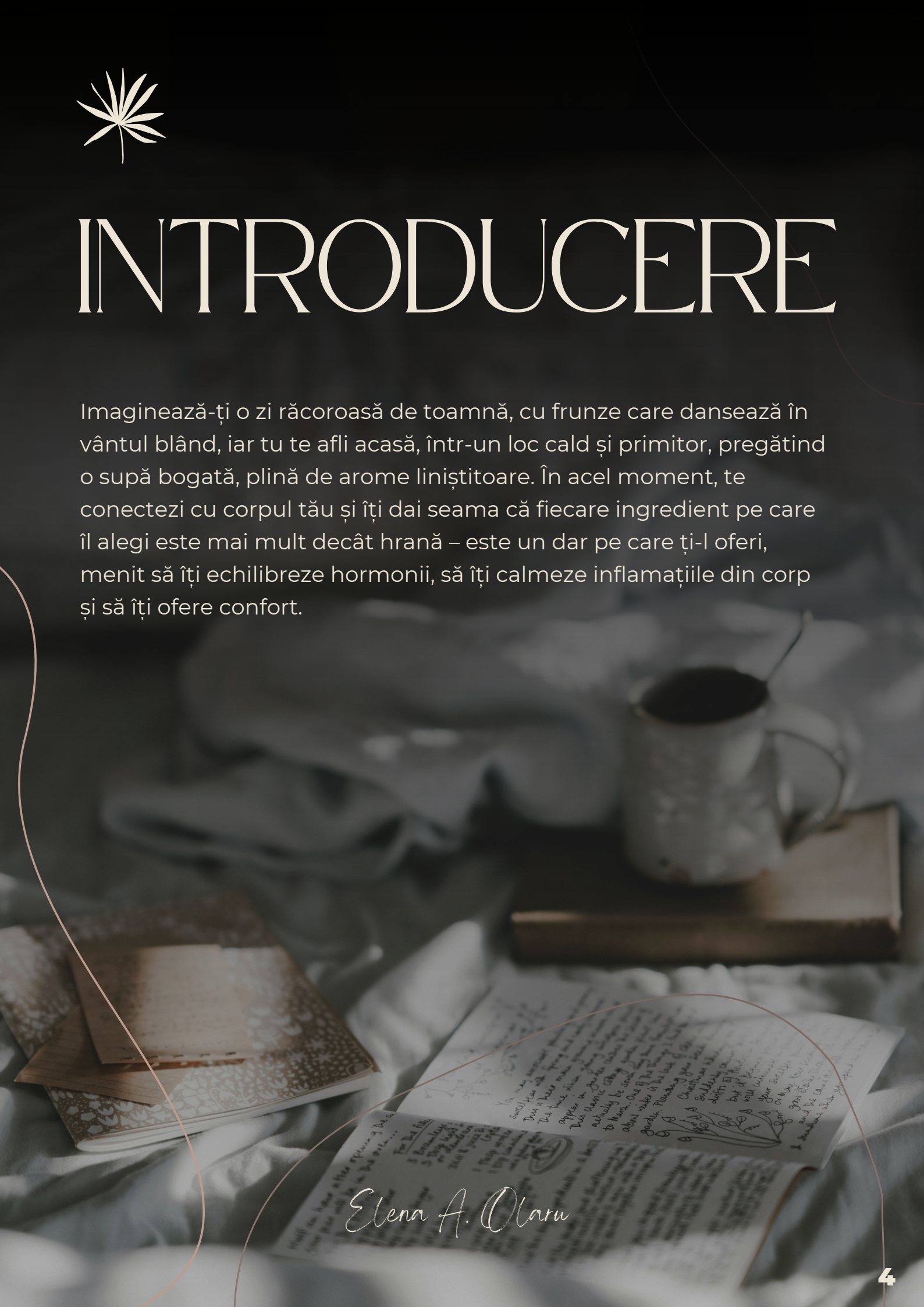
TikTok: **@endosisters.ro**

Email: **contact@elenaolaru.ro**

Website: **www.elenaolaru.ro**

INTRODUCERE

Imaginează-ți o zi răcoroasă de toamnă, cu frunze care dansează în vântul blând, iar tu te afli acasă, într-un loc cald și primitor, pregătind o supă bogată, plină de arome liniștitoare. În acel moment, te conectezi cu corpul tău și îți dai seama că fiecare ingredient pe care îl alegi este mai mult decât hrană – este un dar pe care ți-l oferi, menit să îți echilibreze hormonii, să îți calmeze inflamațiile din corp și să îți ofere confort.



Elena A. Olaru

Pentru noi, femeile care trăim cu afecțiuni hormonale precum endometrioza, adenomioza, SOP sau tiroidita autoimună, mâncarea poate deveni un aliat neprețuit. Fiecare masă pregătită cu grijă poate aduce mai mult decât sațietate – poate aduce alinare. Alimentele bogate în nutrienți – precum cartofii dulci, dovleacul, nucile și legumele proaspete de toamnă – nu doar că hrănesc corpul, dar îi oferă și energia necesară pentru a-și restabili echilibrul.

În spatele fiecărei legume colorate și a fiecărui fruct bogat în antioxidanți se află o poveste tăcută despre regenerare. Când alegi alimentele potrivite, nu doar că îți hrănești corpul, ci îți susții și hormonii. Te vei simți mai conectată la tine, mai stabilă, mai echilibrată, iar simptomele neplăcute se vor diminua treptat. Încet, dar sigur, vei simți cum corpul tău îți mulțumește pentru fiecare decizie sănătoasă pe care o iei.

Totul începe cu o simplă alegere – alegerea de a-ți trata corpul cu iubire.

În fiecare bol de supă, în fiecare farfurie colorată de salată sau desert cald și hrănitor, există promisiunea unei vieți trăite cu mai puțină durere și mai mult confort. Mâncarea devine o ancoră, un prieten de nădejde, care nu doar că îți aliniază hormonii, dar îți aduce și pace în suflet.

Acest e-book a fost creat cu drag pentru tine, cea care, poate ca și mine, a căutat răspunsuri și alinare în nenumărate moduri. *Am scris aceste pagini din dorința de a-ți oferi o îmbrățișare caldă prin intermediul rețetelor care nu doar hrănesc, ci aduc vindecare*. În mijlocul provocărilor pe care le aduce orice afecțiune hormonală, merită să ai momente de plăcere, sănătate și echilibru.
Sănătatea este primul nostru obiectiv. În spatele fiecărei rețete pe care o vei găsi în aceste pagini, se află ingrediente alese cu grijă, menite să îți sprijine corpul, să reducă inflamația și să îți echilibreze hormonii.

Vei descoperi combinații care, deși sunt simple, sunt puternice în sprijinirea regenerării corpului tău. Dar sănătatea nu trebuie să fie doar o luptă.

Ea poate să fie însoțită de plăcere. Fiecare fel de mâncare este conceput să îți ofere acea bucurie subtilă care apare atunci când savurezi ceva delicios. Mâncarea nu ar trebui să fie doar despre restricții și reguli, ci despre momentele acelea în care îți permiți să te bucuri de tot ceea ce îți face bine. De aceea, rețetele sunt pline de arome calde de toamnă – scorțișoară, nucșoară, ghimbir – toate gândite să îți răsfețe simțurile și să te facă să te simți învăluită în căldură și confort.

Iar cel de-al treilea obiectiv este echilibrul.
În lumea noastră agitată, este ușor să pierzi din vedere echilibrul dintre nevoile fizice și cele emoționale. E-book-ul nu îți oferă doar rețete, ci și sfaturi pentru a-ți crea un spațiu în care să îți poți găsi liniștea, pentru a te reconecta cu tine însăți.

Un colț de relaxare, poate cu o lumânare parfumată și o cană de ceai, poate deveni locul în care îți găsești liniștea după o zi lungă. Acest echilibru între alimentație și emoție este cel care îți va permite să navighezi mai ușor prin momentele dificile.
În final, scopul acestui e-book este să îți aducă armonie în viață.

Să te simți susținută și ghidată spre o stare de bine prin rețete care îți hrănesc atât corpul, cât și sufletul. Să găsești acea bucurie simplă și pură, care vine dintr-o masă sănătoasă și o stare de calm. Aici nu este vorba doar despre a mânca bine, ci despre a trăi bine, în fiecare zi.
Sper ca fiecare pagină a acestui e-book să fie un pas mic spre o viață mai echilibrată și mai plină de iubire pentru tine însăți.

ROADELE TOAMNEI

Alimentele vedetă ale toamnei și cum sprijină acestea reducerea inflamației și echilibrul hormonal.

Alimentele vedetă ale toamnei

... și sum sprijină acestea reducerea inflamației și echilibrul hormonal

Toamna aduce cu ea o bogăție de alimente care nu doar încântă simțurile, dar au și un impact profund asupra sănătății noastre hormonale. Pentru femeile care se confruntă cu afecțiuni hormonale, cum ar fi endometrioza, alegerea alimentelor potrivite poate face o diferență majoră. Dovleacul, cartofii dulci, sfecla, merele, nucile și semințele nu sunt doar delicioase, ci și adevărate superalimente în susținerea echilibrului hormonal și reducerea inflamației.

1. **Dovleacul** – Antioxidant și protector natural.
Este cu adevărat vedeta sezonului, nu doar pentru aroma sa dulce și catifelată, dar și pentru conținutul său bogat în nutrienți. Plin de **beta-caroten,** un precursor al vitaminei A, dovleacul sprijină sănătatea pielii, ochilor și a sistemului imunitar. Dar ce este mai puțin cunoscut este faptul că vitamina A joacă un rol esențial în reglarea hormonilor reproductivi. Pentru femeile care suferă de endometrioză, acest lucru este esențial, deoarece un echilibru hormonal corect poate reduce severitatea simptomelor.

Dovleacul este, de asemenea, bogat în fibre și antioxidanți, care ajută la eliminarea excesului de estrogen din organism, sprijinind astfel detoxifierea hormonală. Fibrele solubile din dovleac reglează glicemia, prevenind fluctuațiile de insulină care pot agrava dezechilibrele hormonale.

2. **Cartofii dulci** – regulatori naturali ai hormonilor.
Nu sunt doar reconfortanți în zilele reci, ci sunt și un aliat important în gestionarea sănătății hormonale.

Aceștia sunt bogați în carbohidrați cu eliberare lentă, care stabilizează nivelul de zahăr din sânge și previn creșterile bruște ale insulinei. Insulina, la rândul ei, este strâns legată de cortizol, hormonul stresului, care poate exacerba inflamația și simptomele endometriozei.

Cartofii dulci conțin și magneziu, un mineral esențial pentru echilibrul hormonal și relaxarea musculară. Femeile cu endometrioză se confruntă adesea cu spasme musculare și dureri pelvine, iar magneziul ajută la ameliorarea acestora. De asemenea, cartofii dulci sunt o sursă excelentă de vitamina B6, care joacă un rol important în sinteza neurotransmițătorilor și ajută la echilibrarea estrogenului și progesteronului.

3. **Sfecla** – detoxicant și sprijin pentru circulație.
Este un alt aliment vedetă al toamnei, recunoscută nu doar pentru culoarea sa vibrantă, ci și pentru numeroasele sale beneficii pentru sănătate. Această legumă rădăcină este bogată în antioxidanți și nitrați, care îmbunătățesc circulația sângelui și ajută la furnizarea unei cantități adecvate de oxigen organismului. Un flux sanguin sănătos este esențial în gestionarea endometriozei, deoarece contribuie la reducerea durerilor și a disconfortului pelvin.

Sfecla este, de asemenea, o sursă excelentă de fibre, care sprijină sănătatea intestinală și detoxifierea organismului. Aceasta ajută la eliminarea toxinelor și a hormonilor în exces, inclusiv estrogenul, care, atunci când este prezent în cantități mari, poate agrava simptomele endometriozei. Consumul regulat de sfeclă poate ajuta la îmbunătățirea funcției hepatice, permițând organismului să regleze mai eficient hormonii.

4. **Merele** – dulci și hrănitoare.
Un simbol al toamnei, sunt nu doar crocante și delicioase, ci și extrem de hrănitoare. Sunt bogate în fibre, în special în pectină, care ajută la menținerea sănătății intestinale și la reglarea nivelului de zahăr din sânge. Prin stabilizarea glicemiei, merele contribuie la menținerea echilibrului hormonal și la reducerea riscurilor asociate cu inflamația.

Merele conțin, de asemenea, antioxidanți puternici, cum ar fi quercetina, care are proprietăți antiinflamatorii și poate ajuta la reducerea simptomelor asociate cu afecțiunile hormonale. Acești antioxidanți sprijină sistemul imunitar și ajută organismul să se apere de stresul oxidativ, un factor care poate exacerba inflamația și dezechilibrele hormonale.

5. **Nucile** – grăsimi sănătoase și energie.
Sunt un alt aliment de bază al toamnei, aducând un aport generos de grăsimi sănătoase, proteine și nutrienți esențiali. Nucile, în special nucile de Brazilia, sunt bogate în seleniu, un mineral care sprijină sănătatea tiroidiană și echilibrul hormonal. O tiroidă sănătoasă este esențială pentru reglarea metabolismului și pentru prevenirea fluctuațiilor hormonale.

Nucile conțin, de asemenea, acizi grași omega-3, care au efecte antiinflamatorii dovedite și pot ajuta la reducerea durerilor asociate cu endometrioza. Aceste grăsimi sănătoase ajută la stabilizarea nivelului de estrogen și contribuie la menținerea sănătății celulelor și a sistemului cardiovascular.

Consumul regulat de nuci nu doar că sprijină sănătatea hormonală, dar oferă și un sentiment de sațietate, ceea ce ajută la controlul greutății.

6. **Semințele** – micile comori de nutrienți.
Sunt un alt ingredient de bază în alimentația toamnei, oferind o gamă variată de nutrienți și beneficii pentru sănătate.
Semințele de dovleac, de exemplu, sunt bogate în zinc, un mineral crucial pentru sănătatea reproductivă și pentru echilibrarea hormonilor. Zincul ajută la sinteza hormonilor, sprijină funcția ovariană și reduce simptomele legate de sindromul premenstrual.

Semințele de in sunt o sursă excelentă de acizi grași omega-3 și fibre, având un efect benefic asupra echilibrului hormonal. Aceste semințe conțin lignani, compuși vegetali care ajută la reglarea metabolismului estrogenului și pot reduce riscul de dezechilibre hormonale. Consumul de semințe de in poate ajuta, de asemenea, la ameliorarea simptomelor menstruale și la reducerea inflamației în organism.

Prin integrarea acestora în alimentația ta zilnică, îți oferi mai mult decât o masă savuroasă. Alegând aceste roade ale sezonului, te reconectezi la ritmurile naturale ale corpului tău și îi oferi nutrienții necesari pentru a funcționa în armonie. Mâncarea devine astfel un instrument de vindecare, o modalitate de a-ți hrăni nu doar trupul, ci și sănătatea hormonală.

Astfel, toamna devine un anotimp al regenerării, un moment în care poți să îți reconectezi corpul la natură și să-i oferi ceea ce are nevoie pentru a-și reechilibra hormonii și pentru a gestiona simptomele endometriozei. În timp ce culorile, aromele și texturile toamnei îți încântă simțurile, nutrienții acestor alimente susțin procesele de vindecare din interior, reduc inflamațiile și îți oferă o bază solidă pentru o sănătate optimă. Totul începe cu farfuria ta – iar bucuria pe care o aduc aceste alimente nu este doar despre gust, ci și despre puterea lor de a transforma starea ta de bine, zi după zi.

Lista alimentelor de consum pe timp de toamnă

Toamna este anotimpul abundenței și ne oferă o gamă variată de alimente bogate în nutrienți, ideale pentru susținerea echilibrului hormonal și pentru reducerea inflamațiilor. Alege să îți umpli farfuria cu alimente sezoniere care nu doar că îți vor încânta papilele gustative, dar îți vor și hrăni corpul în profunzime. Fiecare dintre acestea contribuie la sănătatea ta hormonală și la gestionarea simptomelor asociate cu afecțiuni precum endometrioza.

Elena A. Olaru

LEGUME ȘI FRUCTE

- Dovleac
- Cartofi dulci
- Sfeclă
- Mere
- Pere
- Păstârnac
- Morcovi
- Gutui
- Struguri
- Afine (de toamnă)
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Fenicul
- Gulii
- Ciuperci
- Praz
- Rodii

NUCI, SEMINȚE ȘI GRĂSIMI SĂNĂTOASE

- Alune de padure
- Migdale
- Nuci românești
- Nuci pecane
- Nuci braziliene
- Caju
- Fistic
- Semințe de dovleac

- Semințe de in
- Semințe de floarea-soarelui
- Semințe de susan
- Ulei de măsline extra virgin
- Ulei de cocos
- Ulei de avocado
- Unt de migdale
- Unt de cocos

Mirodenii și condimente de toamnă

.....care au proprietăți antiinflamatorii

Turmeric - Unul dintre cele mai puternice antiinflamatoare naturale, datorită curcuminei, un compus activ care reduce inflamația și susține sistemul imunitar.

Scorțișoară – Bogată în antioxidanți și cunoscută pentru proprietățile sale antiinflamatorii, ajută la reducerea inflamației și la reglarea nivelului de zahăr din sânge.

Ghimbir – Are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante, ajutând la reducerea durerilor musculare și la susținerea digestiei.

Cuișoare – Conțin compuși antiinflamatori, cum ar fi eugenolul, care ajută la reducerea inflamației și la ameliorarea durerilor.

Nucșoară – Are efecte antiinflamatorii și antioxidante, fiind folosită pentru calmarea durerilor și reducerea inflamației.

Piper negru – Piperina, compusul activ din piperul negru, are proprietăți antiinflamatorii și crește absorbția altor nutrienți și antioxidanți, cum ar fi curcumina din turmeric.

Mirodenii și condimente de toamnă

.....care au proprietăți antiinflamatorii

Chimen – Este folosit de secole pentru proprietățile sale antiinflamatorii și pentru susținerea sănătății digestive.

Rozmarin – Bogat în antioxidanți și compuși antiinflamatori, susține circulația sângelui și ajută la reducerea inflamației.

Cimbru – Conține uleiuri esențiale care au efecte antiinflamatorii și antimicrobiene, fiind ideal pentru susținerea sănătății respiratorii și imunitare.

Cardamom – Utilizat pentru capacitatea sa de a combate inflamația, ajută și la susținerea digestiei și reducerea stresului oxidativ.

Aceste condimente și mirodenii nu doar că adaugă arome delicioase în preparatele de toamnă, ci oferă și beneficii semnificative pentru sănătatea ta, contribuind la reducerea inflamațiilor din corp.

Colț de relaxare și confort

Importanța unui mediu cozy pentru reducerea cortizolului și sprijinirea sănătății emoționale. Sfaturi pentru decorarea unui spațiu care inspiră liniște și pace.

Idei pentru activități de relaxare: yoga ușoară, citit, aromaterapie, meditație.

Elena A. Olaru

Spațiul tău de relaxare

Într-o lume în care ne confruntăm zilnic cu ritmuri rapide și stres constant, este esențial să avem un loc dedicat relaxării și regenerării. Un colț cozy, creat cu intenție, nu este doar o plăcere vizuală, ci și un refugiu emoțional care poate avea un impact profund asupra stării tale de bine.

Stresul și nivelurile ridicate de cortizol pot fi dăunătoare nu doar pentru sănătatea hormonală, dar și pentru starea generală de spirit.

Crearea unui spațiu care te face să te simți în siguranță, relaxată și conectată cu tine însăți poate contribui la reducerea cortizolului și la echilibrarea emoțiilor. Un mediu cozy oferă acel sentiment de căldură interioară care ne liniștește și ne ajută să ne reîncărcăm. Într-un colț confortabil, corpul tău va simți că este timpul să se relaxeze, iar mintea ta se va elibera de tensiune, permițându-ți să te simți echilibrată și liniștită.

Creează

Transformarea unui mic colț din casă într-un sanctuar personal nu necesită mari investiții sau schimbări dramatice.
Câteva elemente simple, dar alese cu grijă, pot face minuni pentru sufletul tău:

- **Materiale naturale și călduroase**: Alege pături pufoase, perne moi și covorașe din lână sau bumbac, care să îți ofere acea senzație tactilă plăcută. Culorile neutre sau pastelate, cum ar fi bejul, crem, nuanțele pământii sau tonurile blânde de verde și albastru, vor contribui la o atmosferă relaxantă.

Lumina blandă adusă de flacăra lumânării.

Lumina este esențială pentru atmosfera unui spațiu cozy. Alege lămpi cu lumină caldă sau folosește lumânări naturale, cum ar fi cele din ceară naturală de cocos, rapiță, albine sau cele din soia. Acestea nu doar că aduc o lumină difuză și liniștitoare, dar sunt și mult mai sigure pentru tine și mediul înconjurător.

RECOMANDARE

Evită lumânările parfumate care conțin parafină. În general, lumânările care se regăsesc pe rafturile magazinelor de decorațiuni, dar și cele din mall, conțin parafină și parfumuri de slabă calitate care degajă în spațiul folosit toxine care îți pot afecta sănătatea și reprezintă un distruptor endocrin serios.

Dacă îți plac lumânările parfumate, alegerea uneia este un pas important la care trebuie să fii atentă pentru a păstra spațiul nu doar confortabil, ci și sigur pentru sănătatea ta, mai ales în cazul afecțiunilor precum endometrioza, adenomioza sau SOP. Când pui mâna pe o lumânare, citește eticheta și asigură-te că ceara folosită este 100% naturală (ceruri potrivite: de soia, de albine, de cocos, rapiță).

De asemenea, uleiurile parfumate folosite sunt la fel de toxice dacă nu sunt alese corespunzător. Alege un producător care folosește uleiuri parfumate create si certificate de specialiști, dedicate lumanarior parfumate, care au stabilitate chimică în contact cu flacăra și care nu aduc risc de fum și toxine în aer.

Caută ca produsele nealimentare folosite să fie și ele naturale sau sigure. Îți recomand să apelezi la produsele artizanilor locali care creează aceste lumânări parfumate manual, cu pasiune și plăcere. Solicită informații atunci când nu ești sigură și întotdeauna ai în vedere că viața merită trăită așa cum îți dorești, chiar dacă asta înseamnă că trebuie acordată mai multă grijă și atenție.

VapaiaUrbana.ro oferă lumânări parfumate din ceară naturală de cocos, rapiță și albine și uleiuri parfumate certificate IFRA (Asociația Internațională a Parfumurilor) și sunt create de o pacientă cu endometrioză care înțelege perfect nevoia de a ne bucura de lucruri mărunte, dar și importanța produselor cât mai sigure.

Aceste lumânări naturale au o intensitate a parfumului de 10%, un nivel bogat care îți umple casa cu arome intense fără a deveni copleșitor. Te poți bucura de atmosfera magică fără grijă!

Pentru parfumurile de toamnă, poți alege note care evocă căldura și confortul acestui anotimp. Câteva dintre cele mai populare și apreciate note de parfum de toamnă, care îți pot aduce o atmosferă cozy și relaxantă:

Note lemnoase:

- **Cedru** – oferă o aromă uscată și caldă, cu tonuri de pământ și ușor picante.
- **Santal** – aduce o notă lemnoasă, dulce și cremoasă, ideală pentru o atmosferă liniștitoare.
- **Stejar** – conferă o adâncime robustă și o senzație de pădure înmiresmată.

Note condimentate:

- **Scorțișoară** – picantă și dulce, evocă căldura și confortul unui ceai fierbinte sau al plăcintelor de toamnă.
- **Ghimbir** – proaspăt și ușor picant, aduce energie și vitalitate.
- **Cuișoare** – o notă intensă, caldă și picantă, cu un strop de dulceață.

Note fructate:

- **Mere –** oferă o aromă proaspătă, dulce și ușor acrișoară, aducând aminte de culesul merelor de toamnă.
- **Prune –** dulceața profundă a prunelor adaugă o notă fructată, catifelată și bogată.
- **Pere** – dulci și suculente, perele dau o prospețime ușor florală.

Note de vanilie și caramel:

- **Vanilie** – o notă dulce, catifelată, care evocă căldură și confort.
- **Caramel** – aduce o senzație de dulceață intensă și mătăsoasă, aducând în minte deserturi de toamnă.

Note erbacee și pământii:

- **Patchouli** – oferă o aromă pământie, ușor dulce și lemnoasă, evocând mirosul pământului după ploaie.
- **Mosc** – adaugă o senzație de profunzime și catifelare, aducând complexitate notelor de toamnă.

Note de rășină:

- **Tămâie** – profundă și mistică, tămâia adaugă o notă de căldură și spiritualitate.
- **Ambră** – bogată și caldă, evocă senzația unui foc de lemne într-o seară răcoroasă de toamnă.

Note florale calde:

- **Trandafir** – un trandafir profund, mai închis, poate adăuga o eleganță subtilă și un parfum care încălzește simțurile.
- **Iasomie** – dulce și intensă, se potrivește bine cu alte note calde și lemnoase.

- **Plante de interior:** Plantele îți pot transforma spațiul într-un mic colț de natură. Ele îmbunătățesc calitatea aerului și îți aduc acea stare de calm pe care doar apropierea de natură o poate oferi.

- **Aromaterapie**: Difuzoarele cu uleiuri esențiale, cum ar fi lavanda sau eucaliptul, aduc arome liniștitoare care te ajută să te relaxezi profund și să te bucuri de momentul prezent.

Odată ce ți-ai creat spațiul cozy, îl poți folosi pentru activități care îți susțin sănătatea emoțională și fizică, oferindu-ți timp pentru tine.

- **Yoga ușoară**: În acest spațiu cozy, poți practica yoga blândă, concentrându-te pe mișcări fluide și respirație. Aceste exerciții te ajută să eliberezi tensiunile acumulate și să aduci calmul în corp și minte.

- **Citit**: O carte bună te poate transporta într-o lume nouă, oferindu-ți un moment de relaxare. Așază-te confortabil cu o pătură, alături de o băutură caldă, și lasă-te absorbită de povești care îți aduc bucurie și inspirație.

- **Meditație**: Un colț cozy, amenajat cu grijă, este locul ideal pentru câteva minute de meditație zilnică. Atunci când îți acorzi timp să te așezi într-un spațiu cald și primitor, corpul și mintea ta răspund la acest mediu prin relaxare profundă. *În acest colț, poți lăsa grijile deoparte și te poți concentra pe tine, oferindu-ți un moment de liniște esențial pentru echilibrul tău interior.*

Meditația este o practică profundă care îți aduce claritate și pace interioară, unelte deosebit de valoroase în vremurile aglomerate și stresante. Închizând ochii și concentrându-te pe respirație, îți permiți să te deconectezi de la stimulii externi, oferind minții tale o pauză binemeritată. Această stare de liniște nu doar că reduce tensiunile emoționale, dar te ajută să îți recalibrezi energia, permițându-i corpului să se regenereze în mod natural.

Tehnica de respirație: respirația 4-7-8

Una dintre cele mai eficiente tehnici de respirație pentru meditație este Respirația 4-7-8, cunoscută pentru efectele sale rapide în reducerea stresului și inducerea unei stări de relaxare profundă.

Această tehnică este simplă, dar extrem de puternică, ajutându-te să îți calmezi sistemul nervos și să îți oxigenezi organismul într-un mod echilibrat.

- **Găsește-ți o poziție confortabilă**: Așază-te într-o poziție relaxată în colțul tău cozy, cu spatele drept și umerii relaxați. Închide ochii și lasă-ți corpul să se așeze natural în liniște.
- **Inspiră pe nas timp de 4 secunde**: Inspiră încet și adânc, simțind cum aerul îți umple plămânii și abdomenul se extinde. Numără până la 4 în minte în timp ce inspiri.

- **Ține respirația timp de 7 secunde:** Odată ce ai inspirat, oprește-te și ține aerul în plămâni pentru 7 secunde. Aceasta ajută la calmarea minții și la stabilizarea ritmului cardiac.
- **Expiră lent pe gură timp de 8 secunde:** Expiră încet, prin gură, timp de 8 secunde, relaxând complet fiecare mușchi pe măsură ce scoți aerul din corp. Expirația ar trebui să fie mai lungă decât inspirația pentru a induce o stare de relaxare profundă.

Repetă acest ciclu de 4-7-8 de 4 până la 8 ori. După câteva cicluri, vei simți cum mintea începe să se liniștească, iar tensiunile emoționale încep să se dizolve. Această tehnică echilibrează ritmul respirației, reducând nivelul de cortizol și aducând corpul într-o stare de calm.

Meditația zilnică, combinată cu tehnici de respirație, te poate ajuta să îți menții un echilibru emoțional și să îți regenerezi energia, oferindu-ți un spațiu sigur de reconectare și relaxare.

Retete de toamnă fără gluten și fără lactoză

Toamna este anotimpul abundenței și ne oferă o gamă variată de alimente bogate în nutrienți, ideale pentru susținerea echilibrului hormonal și pentru reducerea inflamațiilor. Alege să îți umpli farfuria cu alimente sezoniere care nu doar că îți vor încânta papilele gustative, dar îți vor și hrăni corpul în profunzime.

Elena A. Olaru

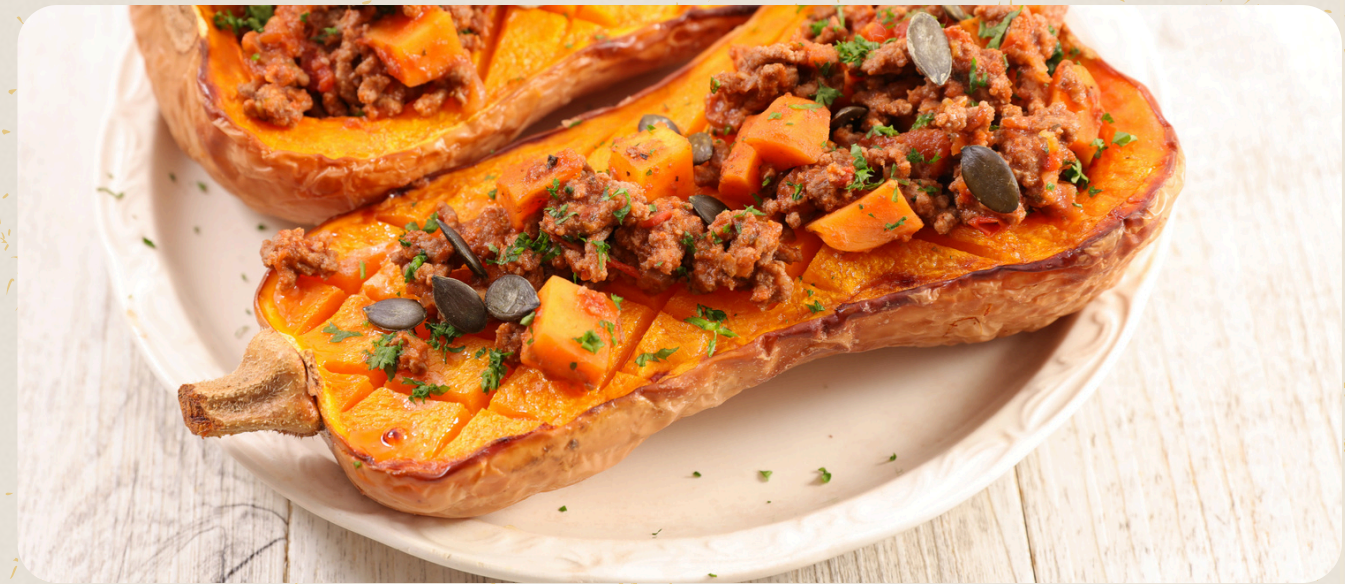
Dovleac plăcintar umplut cu couscous

Ingrediente:

- **1 dovleac plăcintar de mărime medie**
- **½ ceapă albă feliată și tăiată cubulețe**
- **½ ardei gras roșu tăiat cubulețe**
- **½ dovlecel tăiat cubulețe**
- **2 linguri ulei de măsline extravirgin**
- **2 linguri tahini**
- **¼ cană de cous cous**
- **1 linguriță oțet de mere opțional**
- **1 linguriță busuioc uscat**
- **sare**
- **pătrunjel proaspăt**

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 180 grade Celsius și tapetează o tavă cu hârtie de copt.
- Taie dovleacul în jumătate pe lungime și folosește o lingură pentru a îndepărta semințele. Așează pe tava de copt si stropește cu ulei de măsline. Folosește o pensulă de patiserie pentru a intinde uleiul peste suprafața dovleacului. Coace 45-60 de minute (în funcție de mărimea dovleacului).
- În timp ce dovleceii se gătesc, feliază și taie ceapa, ardeiul gras roșu și dovlecelul.
- În puțin ulei de măsline prăjește mai întâi ceapa 2-3 minute până se înmoaie, apoi adăugă celelalte legume și fierbe 5-6 minute până s-au înmuiat și ele.
- Fă cous cous adăugându-l într-un castron mic cu busuioc uscat și oțet de mere (dacă este folosit) și turnând peste apă clocotită. Acoperă cu o farfurie. Se lasă timp de aproximativ 5 minute și odată fiert se pufează cu o furculiță.
- Scoate dovleacul din cuptor și feliază în jurul marginilor lăsând „buză” de aproximativ ½ cm. Scoate miezul dovleacului, având grijă să nu străpungi coaja acestuia.
- Adăugă legumele și jumătate din dovleac scos în bolul cu cușcușul. Se toarnă tahini și se amestecă foarte bine. Asezonează cu sare după gust. Adăugă amestecul de cușcuș în dovleac și dă-l înapoi la cuptor pentru 10-15 minute.
- Se orneaza cu pătrunjel tocat si se servește imediat.



Cartofi dulci cu cimbru

Ingrediente:

- **400 g cartofi dulci dați pe răzătoare**
- **¼ cană făină de grâu spelta**
- **¼ cană ceapă albă tăiată cubulețe**
- **4 gălbenușuri de ou**
- **¼ linguriță de praf de copt**
- **½ lingură frunze de cimbru tăiate cubulețe, mai mult după gust**
- **½ linguriță pătrunjel tăiat mărunt**
- **1 cățel de usturoi tocat sau tăiat mărunt**
- **1 lingură ulei de măsline +**
- **sare și piper negru (opțional)**

Instrucțiuni:

- Pune cartofii dulci răzuiți într-un prosop curat. Trage în sus colțurile și stoarce cât mai mult lichid. Dă deoparte (pune prosop de bucătărie pe o farfurie și pune-i acolo pentru a permite absorbția oricărui lichid suplimentar).
- Prăjește ceapa în ulei de măsline până se înmoaie, aproximativ 5-6 minute.
- Adaugă făina, praful de copt, gălbenușurile de ou, frunzele de cimbru și sare și piper (dacă este folosit) într-un castron și amestecă pentru a se combina. Apoi adaugă cartofii dulci și ceapa razuită. Amestecă foarte bine. Dacă ți se pare prea uscat și nu este suficient de lipicios, adaugă un alt gălbenuș de ou
- Încinge ulei de măsline sau ulei de cocos într-o tigaie și aruncă o fărâmă de cartof dulce în ulei.

Odată ce începe să sfârâie ușor, poți începe să prăjești cartofii. Ia o mână mică de amestec și formează o bilă sau o chiftea. Apoi pune cu grijă în tigaie și apasă cu o spatulă. Se prăjește 4-5 minute, apoi (cu grijă!) se răstoarnă și se prăjește cealaltă parte. Repetă pentru restul amestecului.

Quinoa cu legume de toamnă și curry

Ingrediente:

- 1 cană de quinoa
- 2 căni de apă sau supă de legume
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 2 morcovi, rași
- 1 dovleac mic, tăiat cuburi (sau dovleac butternut)
- 1 ardei gras, tăiat cuburi
- 1 cană de mazăre (proaspătă sau congelată)
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1-2 linguri de pastă de curry (sau curry pudră, după gust)
- Sare și piper, după gust
- frunze de coriandru proaspăt pentru decor (opțional)

Instrucțiuni:

- Clătește quinoa sub apă rece, apoi adaugă-o într-o oală cu cele 2 căni de apă sau supă. Aduceți la fierbere, apoi reduceți focul, acoperiți și lăsați să fiarbă timp de 15 minute, până când quinoa a absorbit lichidul.
- Într-o tigaie mare, încinge uleiul de măsline la foc mediu. Adaugă ceapa și călește-o până devine aurie.
- Adaugă morcovii, dovleacul și ardeiul, și gătește timp de 5-7 minute, până devin mai moi.
- Adaugă mazărea, pasta de curry, sare și piper. Amestecă bine și gătește încă câteva minute, până când legumele sunt gătite, dar ușor crocante.
- Combinați legumele cu quinoa gătită și amestecați bine. Servește cald, decorat cu frunze de coriandru proaspăt, dacă doriți.

Tocăniță din legume de toamnă

Ingrediente:

- 2 morcovi medii, tăiați cuburi
- 1 dovlecel, tăiat cuburi
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 1 ardei gras, tăiat cuburi
- 1 cartof mare, tăiat cuburi
- 1 cană de ciuperci tăiate felii (opțional)
- 400 ml de roșii în conservă (sau roșii proaspete, pasate)
- 2 căței de usturoi, tocați
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de turmeric
- 1 linguriță de chimion
- Sare și piper, după gust
- Frunze de busuioc proaspăt pentru decor

Instrucțiuni:

- Într-o tigaie mare sau o oală, încinge uleiul de măsline la foc mediu.
- Adaugă ceapa și usturoiul, și călește-le până devin translucide.
- Adaugă morcovii, ardeiul gras, cartoful și dovlecelul. Gătește timp de 5-7 minute, până când legumele încep să se înmoaie.
- Adaugă ciupercile (dacă folosești), roșiile pasate, turmeric, chimion, sare și piper. Amestecă bine.
- Acoperă și lasă să fiarbă la foc mic pentru aproximativ 20-30 de minute, până când toate legumele sunt gătite și aromele s-au combinat.
- Servește cald, decorat cu frunze de busuioc proaspăt.

Dovleac plăcintar la cuptor

Ingrediente:

- 500 g dovleac plăcintar curățat și tăiat cuburi
- 1-2 linguri de ulei de cocos sau ulei de măsline
- 1 linguriță de scorțișoară măcinată
- 1/2 linguriță de nucșoară (opțional)
- 1/2 linguriță de ghimbir măcinat (opțional)
- Un praf de sare
- Sucul de la 1/2 lămâie
- 50 g nuci sau alune, mărunțite (opțional, pentru un plus de textură)

Instrucțiuni:

- Preîncălzirea cuptorului: Preîncălzește cuptorul la 180°C.
- Pregătirea dovleacului: Pune cuburile de dovleac într-un bol mare și adaugă uleiul de cocos (sau uleiul de măsline), scorțișoara, nucșoara, ghimbirul și sarea. Stoarce sucul de lămâie peste dovleac și amestecă bine pentru a acoperi toate cuburile cu condimente.
- Coacerea dovleacului: Așază dovleacul condimentat într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Asigură-te că cuburile sunt dispuse uniform, astfel încât să se coc uniform.
- Timp de coacere: Coace dovleacul în cuptor timp de 25-30 de minute, sau până când devine moale și ușor caramelizat. Poți verifica cu o furculiță dacă este gata.
- Servirea: Odată ce dovleacul este copt, îl poți servi cald, ca atare sau ca garnitură. Poți presăra nucile mărunțite deasupra pentru un plus de textură și gust.

Mere coapte cu scorțișoară

Ingrediente:

- 4 mere mari (preferabil mere acrișoare, precum Granny Smith)
- 2 linguri de nuci tocate (opțional)
- 2 linguri de stafide (opțional)
- 1 linguriță de scorțișoară măcinată
- 1 linguriță de vanilie (opțional)
- 1-2 linguri de ulei de cocos sau unt (pentru uns)

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 180°C (350°F).
- Pregătește merele: Spală merele și taie-le partea de sus (cotoarele) pentru a forma un "capac". Scoate miezul cu ajutorul unui cuțit sau al unui dispozitiv special pentru scos miezul.
- Umplutura: Într-un bol, amestecă nucile tocate, stafidele, scorțișoara și vanilia. Dacă dorești, poți adăuga și alte condimente, cum ar fi nucșoară sau cuișoare, pentru un plus de aromă.
- Umple merele.
- Coace merele: Așază merele într-un vas de copt uns cu puțin ulei de cocos sau unt. Pune capacul de la fiecare măr deasupra. Adaugă o cană de apă în vasul de copt pentru a ajuta la coacere.
- Coace-le timp de 25-30 de minute sau până când merele devin moi, dar nu se desfac.

Plăcintă cu dovleac, cu puține ingrediente și fără zahăr

Ingrediente:

- 500 g dovleac (curățat și tăiat cubulețe)
- 1 foaie de aluat (poți folosi aluat cumpărat sau poți face un aluat simplu din făină integrală sau fără gluten, apă și ulei)
- 2-3 linguri de miere sau sirop de arțar (opțional, pentru a îndulci)
- 1 linguriță de scorțișoară (opțional)
- 1/2 linguriță de sare
- ulei/unt pentru uns tava (opțional)

Instrucțiuni:

- Prepararea dovleacului: fierbe cubulețele de dovleac în apă cu puțină sare până devin moi (aproximativ 10-15 minute). Scurge apa și pasează dovleacul până obții un piure fin.
- Adăugarea aromelor: În piureul de dovleac, adaugă scorțișoara și mierea/sirodul de arțar, dacă dorești o notă de dulce. Amestecă bine pentru a incorpora ingredientele.
- Prepararea aluatului: Dacă folosești aluat cumpărat, întinde-l în tava de plăcintă unsă cu puțin ulei. Dacă alegi să faci aluatul în casă, combină 200 g de făină, 100 ml apă și 2 linguri de ulei, frământă până obții un aluat omogen, apoi întinde-l.
- Asamblarea plăcintei: Toarnă amestecul de dovleac peste aluatul din tavă, distribuindu-l uniform.
- Coacerea: Preîncălzește cuptorul la 180°C și coace plăcinta timp de 30-40 de minute sau până când aluatul devine auriu și ferm.
- Răcirea și servirea: Lasă plăcinta să se răcească, apoi poți să o porționezi și să o servești.

Banana bread cu dovleac

Ingrediente:

- 1 cană piure de dovleac (dovleac copt sau din conservă)
- 2 banane bine coapte
- 2 ouă
- 1/3 cană ulei de cocos sau ulei de măsline
- 1 cană făină integrală (sau un amestec de făină integrală și făină de ovăz)
- 1/2 cană nuci sau migdale (opțional, tocate)
- 1 linguriță (aproximativ 5g) bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță (aproximativ 5ml) extract de vanilie
- 1 linguriță (aproximativ 5g) scorțișoară (opțional)
- Un praf de sare

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul: La 175°C (350°F) și unge o tavă de pâine (aproximativ 22 cm x 12 cm) cu ulei sau folosește hârtie de copt.
- Pregătește ingredientele umede: într-un bol mare, zdrobește cele două banane cu o furculiță până devin un piure. Adaugă piureul de dovleac, ouăle și uleiul de cocos (sau uleiul de măsline) și amestecă bine.
- Pregătește ingredientele uscate. Într-un alt bol, combină făina integrală, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara și sarea.
- Combină ingredientele: adaugă amestecul de ingrediente uscate în cel umed și amestecă ușor până când ingredientele se omogenizează. Nu amesteca prea mult, doar până când nu mai vezi făină. Dacă folosești nuci sau migdale, adaugă-le acum.
- Toarnă aluatul în tava de pâine pregătită și nivelează suprafața.
- Pune tava în cuptor și coace timp de 50-60 de minute sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.
- Lasă să se răcească în tavă timp de 10 minute, apoi scoate-o și las-o să se răcească complet pe un grătar.

Brioșe cu dovleac, fără zahăr adăugat

Ingrediente:

- 200 g piure de dovleac (poți folosi dovleac copt sau fiert)
- 2 ouă mari
- 100 ml lapte de migdale neîndulcit(sau de cocos neîndulcit)
- 100 g făină de ovăz
- 1 linguriță praf de copt)
- 1/2 linguriță bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță scorțișoară
- 1/2 linguriță ghimbir pudră
- 1/4 linguriță nucșoară (opțional)
- Un vârf de cuțit de sare
- 50 ml ulei de cocos sau de măsline (plus extra pentru ungerea formei)
- Semințe de dovleac sau nuci pentru decor (opționa

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 180°C (350°F) și unge o tavă pentru brioșe cu ulei de cocos sau folosește forme de brioșe din hârtie.
- Amestecă ingredientele umede: Într-un bol mare, bate ouăle, apoi adaugă piureul de dovleac, laptele de migdale și uleiul de cocos. Amestecă bine până obții o compoziție omogenă.
- Amestecă ingredientele uscate: Într-un alt bol, combină făina integrală, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara, ghimbirul, nucșoara și sarea. Amestecă bine.
- Combină cele două amestecuri: Adaugă ingredientele uscate în bolul cu ingredientele umede și amestecă ușor până când totul este bine încorporat. Nu amesteca excesiv.
- Umple formele de brioșe: Toarnă compoziția în formele de brioșe, umplându-le cam 2/3 din capacitate. Dacă dorești, poți adăuga semințe de dovleac sau nuci deasupra.
- Coace brioșele: Pune tava în cuptorul preîncălzit și coace timp de 20-25 de minute, sau până când o scobitoare introdusă în mijlocul uneia dintre brioșe iese curată.
- Răcește și servește: Lasă brioșele să se răcească în tavă timp de 5 minute, apoi transferă-le pe un grătar pentru a se răci complet.

Brownie (negresă) cu cartof dulce

Ingrediente:

- 500 gr.CARTOFI DULCI
- 200 gr. UNT de arahide smooth fără zahăr adăugat
- 130 gr cacao pudră eco
- Se pot adăuga 1-2 cupe de pudră proteică

Instrucțiuni:

- Cartoful/cartofii se coc la cuptor, se curată de coajă și se zdrobesc;
- Se combină și amestecă toate ingredientele și se pun într-o tavă (preferabil de sticlă);
- Coace în cuptorul preîncălzit la 180 grade pentru 15 minute;

Sangria de toamnă fără alcool

Ingrediente:

- 2 mere mari, tăiate cubulețe
- 1-2 pere, tăiate cubulețe
- 1 portocală, feliată
- 2 lămâi, 1 tăiată și 1 stoarsă
- 1 cană suc de struguri 100%
- 1 cană suc de rodie 100%
- 1 cană suc de mere 100%
- 180 ml apă + suc de soc fără zahăr
- 2 căni apă minerală carbogazoasă

Instrucțiuni:

- Pregătește fructele: spală și taie toate fructele în bucăți de dimensiuni potrivite. Îmi place să feliu lămâia și portocala, dar le poți tăia cum preferi.
- Adaugă fructele într-un carafă mare din sticlă.
- Toarnă sucul de struguri, sucul de rodie, sucul de mere, sucul de lămâie și soc. Amestecă.
- Lasă la frigider timp de 3 ore sau peste noapte.
- Pentru a servi, toarnă sangria și fructele în 2/3 dintr-un pahar. Umple cu apă minerală carbogazoasă, apă minerală sau un suc de lămâie și lime.
- Poți garnisi cu mai multe fructe feliate sau cu un băț de scorțișoară.

Ceai de turmeric, ghimbir și lămâie

Ingrediente:

- 1 linguriță de turmeric pudră (sau 1 cm de rădăcină de turmeric proaspătă, rasă)
- 1 cm de rădăcină de ghimbir proaspăt, rasă
- 1 cană de apă
- 1-2 linguri de miere (opțional)
- Sucul de la 1/2 lămâie
- O felie de lămâie (pentru decor, opțional)
- Un praf de piper negru (opțional, pentru a spori absorbția curcuminului din turmeric)

Instrucțiuni:

- Fierbe apa într-o oală.
- Adaugă turmeric și ghimbir. Lasă să fiarbă la foc mic timp de 10 minute.
- Strecoară ceaiul într-o cană.
- Adaugă sucul de lămâie și mierea (dacă folosești).
- Amestecă bine și decorează cu o felie de lămâie.
- Servește cald.

Ceai de rooibos cu scorțișoară și mere

Ingrediente:

- 1 linguriță de ceai de rooibos (sau un pliculeț)
- 1/2 scorțișoară (sau 1 baton)
- 1 măr mic, tăiat cubulețe (opțional)
- 1 cană de apă
- 1 linguriță sirop de arțar (opțional)
- o felie de măr (pentru decor, opțional)

Instrucțiuni:

- Fierbe apa într-o oală.
- Adaugă ceaiul de rooibos, scorțișoara și cubulețele de măr.
- Lasă să fiarbă timp de 5-7 minute.
- Strecoară ceaiul într-o cană, adaugă miere sau sirop de arțar după gust.
- Servește cald, decorat cu o felie de măr, dacă dorești.

Smoothie de dovleac

Ingrediente:

- 2 banane congelate
- 1 cană de dovleac copt (poate fi congelat)
- 1 cană de lapte de migdal sau de cocos neîndulcit
- 1 cană de iaurt grecesc simplu
- 1/2 cană de caju crude și nesărate
- 3 linguri de proteină de colagen
- 1 lingură de sirop de arțar
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1 linguriță de extract de vanilie

Instrucțiuni:

- Pune toate ingredientele în blender și amestecă bine.
- Împarte amestecul în trei porții.
- Păstrează celelalte două în borcane închise ermetic în frigider sau congelator pentru diminețile următoare.

Smoothie cu piure de dovleac

Ingrediente:

- 1 banană mare congelată și coaptă
- 1/2 cană piure de dovleac 100%, răcit
- 1/2 cană iaurt grecesc simplu/de cocos
- 1/4 cană lapte vegetal
- 1/4 cană suc de portocale proaspăt stors
- 1 lingură miere (opțional)
- 1/2 linguriță condimente pentru plăcintă de dovleac
- 1/2 linguriță scorțișoară

Instrucțiuni:

- Într-un blender puternic, adaugă toate ingredientele și mixează la viteză mare timp de 1-2 minute sau până devine omogen.
- Dacă este nevoie, adaugă mai mult lapte pentru a obține consistența dorită sau mai multă banană congelată pentru un smoothie mai cremos și mai gros.
- Toarnă într-un pahar, decorează cu un praf de scorțișoară sau nuci pecan și savurează imediat.

Îmbrățișează toamna ca pe un moment al renașterii, un anotimp care ne invită să încetinim și să ne întoarcem la esențial. În fiecare frunză care cade, în fiecare aromă caldă și bogată a roadei toamnei, există o oportunitate de a ne reconecta cu noi înșine. Această perioadă nu este doar despre schimbările din natură, ci și despre schimbările din interiorul nostru – un timp pentru regenerare și pentru a ne oferi corpului și sufletului atenția și îngrijirea de care au nevoie.

Dă-ți voie să te bucuri de fiecare mic moment de liniște și de fiecare masă hrănitoare. Fiecare rețetă savurată, fiecare moment de meditație, *fiecare pas mic făcut spre sănătatea ta reprezintă o investiție în starea ta de bine, atât fizică, cât și emoțională*. În această călătorie de echilibrare hormonală și îngrijire holistică, amintește-ți că nu este vorba despre perfecțiune, ci despre grija pe care o acorzi nevoilor tale reale.

Ești mai puternică și mai capabilă decât crezi. Fiecare mic pas pe care îl faci contează – fie că e vorba de a alege alimente care îți hrănesc corpul sau de a crea un spațiu cozy care îți oferă refugiu. Învață să îți acorzi timp și să te bucuri de toate micile plăceri ale vieții care îți aduc pace și echilibru. Încrederea în corpul tău și respectul pentru propriile tale ritmuri te vor ghida spre o stare de bine durabilă.

Într-un final, toamna nu este doar despre schimbări exterioare, ci despre o transformare profundă interioară, despre a te reconecta cu puterea ta interioară și a-ți permite să strălucești chiar și în fața provocărilor.

Ești pe drumul cel bun.

Meriți acest echilibru, această sănătate și această pace.

Elena A. Olaru

✨ Dacă acest ebook ți-a adus puțină inspirație, sănătate și confort în viața ta, împărtășește-ți călătoria cu mine!
Fă un screenshot cu partea ta preferată, postează pe story și nu uita să îmi dai tag! 📖

Hai să inspirăm și alte femei să își găsească echilibrul! 🌿🍂

Elena A. Olaru