**„Panák“ na pozvednutí energie**

Použití:

* Uprostřed dne, když máte pokles energie
* Když se cítíte mimo rovnováhu a nemáte dostatek energie
* Když máte přebytek energie a jste přestimulovaní
* Když odstraňujete kofein z života
* Když chcete zpomalit na konci dne, chcete se přenastavit na odpočinek a spánek

Také skvělé:

* Pro příliš aktivní, nebo vyčerpané nadledvinky
* Hypoglykémie, vyčerpání, když se cítíte emočně bez jakéhokoli důvodu
* Před tím než vás čeká jakákoli výzva

Suroviny:

¼ šálku nakrájené mrkve

½ šálku nakrájené sladké brambory

½ šálku nasekané červené papriky

½ šálku čerstvého, nebo zmraženého ananasu

Postup:

Vše prožeňte odšťavňovačem v pořadí přesně jak je to napsané pod sebou. ☺

Pravidla:

Konzumujete minimálně odstupem 20 min před, nebo po jídle a pití.

Vynechejte odstup 4 hodiny, pokud chcete použít víckrát během dne.