

RECEPTA, menja bé, bo i sa**Porridge de civada i fruita**

El porridge de civada i fruita és un esmorzar energètic, saludable, nutritiu i molt beneficiós per a la teva salut. A més, es prepara en només 10 minuts!

Aquest meravellós esmorzar t'aportarà una gran quantitat de nutrients (hidrats de carboni de combustió lenta, vitamines, minerals, fibra i omega 6), això contribueix a reduir el colesterol i controlar els nivells de sucre en sang. A més, és molt proteic i aporta 6 dels 8 aminoàcids essencials.

No només això, si no que el prepararàs en 10 minuts!

Ingredients

- ¾ got de flocs de civada fins
- ¼ got de segó de civada
- 2 gots de beguda vegetal (civada, arròs...)
- 1 cullerada de Maca
- 1 cullerada de cacau en pols
- 2 cullerades de canyella en pols

I el topping...

- 2 o 3 peces de la fruita (a triar)
- 1 grapat dels teus fruits secs preferits
- 1 culleradeta de llavors de chia
- 1 culleradeta de llavors de rosella
- Xarop d'atzavara

Preparació

Tira en una cassola la beguda vegetal a foc fort. Quan comenci a bullir, baixa el foc i afegeix els flocs de civada, el segó de civada, el cacau, la maca i la canyella.

Remena constantment fins obtenir una pasta homogènia i els flocs de civada quedin tous. Un cop cuita apaga el foc, posa en un bol la part que vulguis menjar (1 ració són 4 cullerades aprox.). Mentre es refreda, talla els trossos de fruita i afegeix el topping.

NOVETATS, estigues al dia**Ananda news**

Aquest mes venim ben carregats de novetats!! Per començar, aquesta revista, que des d'ara trobaràs de forma bimensual al teu centre de confiança Ananda Bio. Amb ella volem fer-te arribar informació útil i real, classificada en 5 seccions:

- **NOVETATS:** Et presentarem les darreres novetats d'Ananda Bio.
- **SABIES QUÈ...?:** Un escrit sobre els temes que ens consulten a la botiga i que més us interessin. Fes la teva proposta i et respondrem en futures publicacions!
- **PROMOCIONS DESTACADES:** A partir d'ara trobaràs molts articles en promoció a Ananda Bio. Les més destacades del bimestre te les presentarem en aquesta secció.
- **RECEPTA:** T'ensenyarem receptes saludables i senzilles que ens porten els nostres clients i proveïdors. Aquí també tens molt a dir. Demana una recepta i la farem aparèixer.
- **HUMOR:** Un acudit per donar un toc d'alegria a la vida.

A part de a la botiga, també la podràs descarregar a la nostra web www.anandabio.cat

Health Points

A partir del 7/11/2016 fem un canvi en el sistema de descomptes d'Ananda Bio. Volem premiar la confiança i fidelització dels socis d'Ananda Bio, per això hem creat els HealthPoints, un sistema amb el que podràs gaudir de millors condicions que mai per triar-nos com la teva botiga de referència.

Per que serveixen els HealthPoints?

Els HealthPoints (punts de salut) son equivalents a diners que pots utilitzar per comprar a Ananda Bio.

1 HealthPoint = 1 cèntim d'€

Com aconseguixo HealthPoints?

Aconseguir punts es molt fàcil i molt divertit!

Algunes maneres d'aconseguir-los són:

- Per cada 1€ de compra aconseguiràs **1HP**
- Adquirint determinats articles/serveis en promoció (veure secció promocions)
- Passant consulta amb els nostres terapeutes, **100HP**
- Reutilitzant la teva bossa d'Ananda Bio, **2HP**
- Fes una publicació a Facebook, Instagram o Twitter, relacionada amb el món de la salut, acompanyada del hashtag **#AnandaBio**, **10HP**
- Compartir les nostres publicacions de les xarxes socials **5HP**

I molt més! Estigues a l'aguait del nostre blog i t'anirem informant de com aconseguir més HealthPoints i poder gaudir així dels millors preus del sector!

No esperis més, uneix-te a la gran família d'Ananda Bio i t'ajudarem a tenir una salut de ferro i energia d'una forma divertida.

Si tens dubtes sobre el funcionament del nou sistema de punts truca'ns o envia'ns un email a info@anandabio.cat i te'ls resoldrem encantats. Recorda que també ens pots fer consultes per **Whatsapp al 628.817.717!!**

SABIES QUÈ...? El teu terapeuta t'informa

Aliments per calmar l'ansietat



Hi ha un gran nombre d'aliments/nutrients, alguns dels quals molt introduïts en la nostra dieta, que poden ajudar a mantenir l'equilibri emocional. Algun d'ells són:

Omega 3: La seva ingesta, a més de l'efecte d'antiinflamatori i neuroprotector, contribueix al benestar emocional. La gent que l'introdueix a la dieta amb aliments (d'olis vegetals, nous...) o suplementos, mostra una disminució de la taxa d'ansietat.

Cúrcuma: La cúrcuma és una molècula amb més de 100 activitats beneficioses a l'organisme. A més d'antioxidant i antiinflamatori, té la facultat de travessar la barrera hematoencefàlica al cervell, on es desenvolupa el seu paper neuroprotector.

Ferments i probiòtics: Multitud de vegetals i làctics fermentats actuen com a reguladors de la flora microbiana intestinal, la microbiòtica, encarregada de produir el 95% de la serotonina de l'organisme. La serotonina és un dels principals neurotransmissors del cos i té, entre d'altres funcions, la de regular l'esta d'ànim, les emocions i les ganes de menjar. Per tenir una bona salut intestinal s'han d'evitar elements de tensió (tòxics, estrès, medicaments...) i procurar un bon aport de probiòtics.

Fruits secs: En general són rics en magnesi i ferro, que impedeixen la fatiga neuronal i els estat d'ansietat associats. Alguns, com els anacards, són rics en triptòfan, l'aminoàcid precursor de la serotonina.

Fruits vermells: Maduixa, gerds, mores, cireres, magranes, aranyons... contribueixen a la producció de dopamina, que facilita les tasques cognitives i ajuda a mantenir un estat d'ànim equilibrat.

Xocolata i té: El té és un gran antioxidant, i ric en l-theanina, un aminoàcid que fa baixar l'adrenalina i fa pujar la dopamina, és a dir, et manté calmat i concentrat. La xocolata negra (sense sucres afegits) redueix el cortisol, hormona de l'estrès, generant benestar i un bon estat d'ànim.

Menja amb seny!

Freqüentment confonem la gana emocional amb les ganes de menjar. Una carència emocional (gana emocional) mal interpretada ens pot fer menjar per impuls, però el cos emocional no es saciarà fins adquirir el que realment necessita (amor, contacte físic, exercici, pau..).

Menja de forma conscient, apreciament les textures i sabors al mastegar, poc a poc, a taula, sense presa.

PROMOCIONS DESTACADES, pels socis

<p>20%</p> <p>Pernibion 30 Cap Per combatre l'ansietat P.V.P 12,05€</p>	<p>20%</p> <p>Munodim 30cap Sistema immune P.V.P 12,40€</p>	<p>3+1</p> <p>Depuratiu antàrtic 250ml Decottopia P.V.P 19,54€</p>	<p>9,95€</p> <p>ESI Melatonin Pura 60c 1,9mg efecte retard P.V.P 14,99€</p>	<p>2,95€</p> <p>Dentrifici Lavera Amb equinàcia i propolis P.V.P 3,60€</p>
<p>10%</p> <p>Galleta espelta xoco BIOCOP 200gr P.V.P 2,87€</p>	<p>15%</p> <p>Beguda arròs avellanes La Finestra 1L P.V.P 3,01€</p>	<p>10%</p> <p>Biopillows xocolata 300gr Biocop P.V.P 5,32€</p>	<p>10%</p> <p>Kale xips 35gr Vegetalia Raw food P.V.P 2,97€</p>	<p>10%</p> <p>Hamburgueses Vegetalia De seità o tofu P.V.P varia</p>

Gelees:

- Soria Natural: Fostprint **10%**
- Bipole (totes) **10%**
- Soria Natural: Línia Esquinàncies **19%**
- Lab. Dimefar: Munodim **15%**
- Sakai: Tota la línia Gargola **15%**

Xarops:

- Herbofarm: Decottopia i Contra Flu **20%**
- Dietisa: Sundiet BT Plus **20%**
- Sakai: Tota la línia Gargola **15%**
- Lab. Dimefar: Tannen Blut **10%**

* Tots els descomptes s'aplicaran en punts