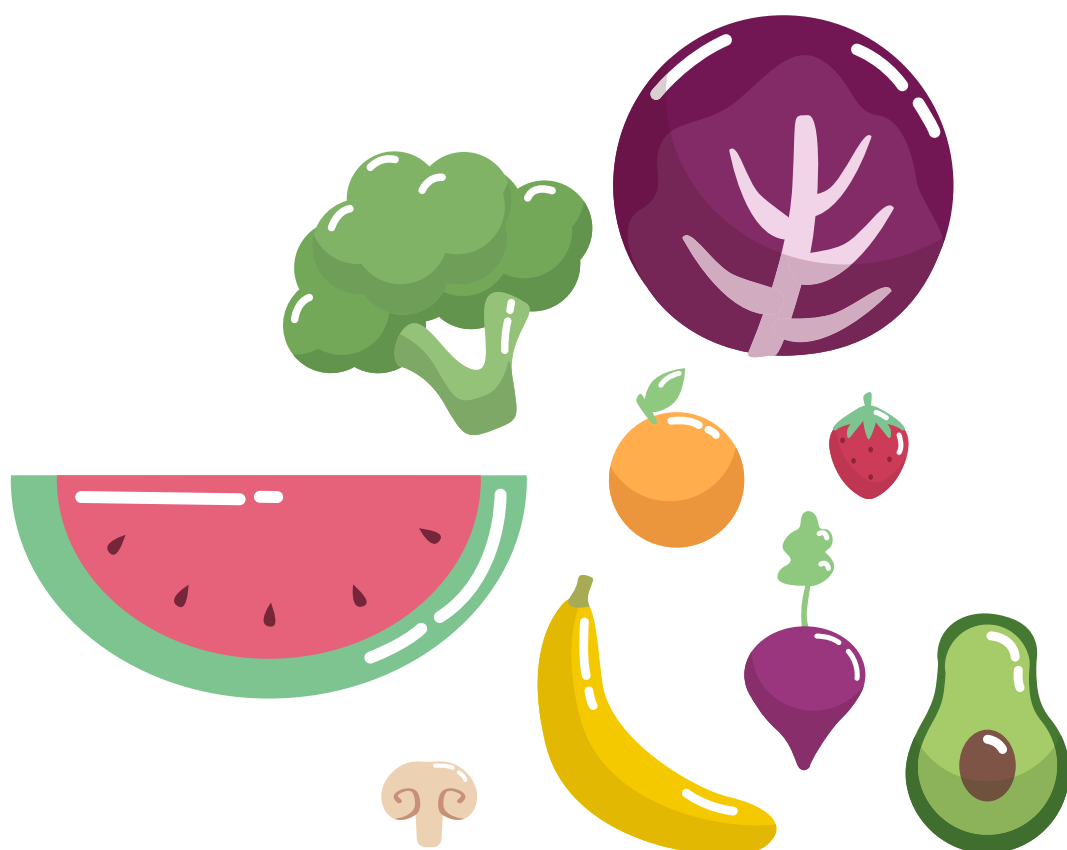


JÓGAKALAND

FALD FEL A SZIVÁRVÁNYT

Rövid flow gyakorlatsor egy verssel kísérve a változatos étkezés ösztönzésére

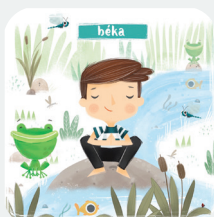


JÓGAKALAND

FALD FEL A SZIVÁRVÁNYT



Észrevetted-e már azt, hogy milyen sok szín vesz körül?
Nem csak a könyv lapjai, a természet is így szépül.
Festékre sincsen most gondod, csak arra, hogy jól figyelj!
Mindegyik színt megtalálod étkezésedben, ha kell.



Kezdjük hát a fehérrel, bizony sok minden lehet!
Finom gombaként a tányérodon is megjelenhet.
Tudod-e hogy sok mindenben segíthet ez a zöldség!
Ezáltal erős lesz immunrendszered és meg is véd.



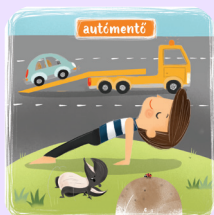
Folytassuk a sort a zöldre, milyen gyakori szín ez!
Rengeteg a választék, de most a brokkoli főhet.
Sok-sok fontos vitamint és nyomelemet tartalmaz,
gyomrod belsejében jó kis védőhálóként falaz.



Milyen élénk szín a sárga és mennyi van belőle,
narancs, körte, ananász, de most a banán jön előre.
Falatozd csak jókedvvel, hisz sok mindenben segíthet,
szemed ennek hatására még élesebb is lehet.



A piros következik, választék van itt bőven!
Legyen akkor most az alma, kaphatsz is most tőlem.
Minden nap egyél belőle, mert akkor bizony jól jársz,
elkerül az orvos is és szíved szépen dalolász.



Sok szín van a világon, lila jöjjön végül.
Padlizsánból finom a krém, ez is mind beépül.
Ha megeszed, nem vitás, hogy te leszel a nyerő,
mert ez a zöldség bizony memória fejlesztő!



Játssz minden nap "színevőset" és fald fel a szivárványt,
szuper lesz mert elkerülheted a vitaminhiányt.
No meg persze gyönyörű lesz minden a tányérodon,
s az is biztos, hogy átjárja tested teljes nyugalómmmm.