

# Набор «БОДРОСТЬ»

## Рецепт фито чая для поднятия настроения:

### Ингредиенты:

- 1 чайная ложка каркаде
- 1 чайная ложка сухих листьев мяты
- 3 дольки лимона
- 1 чайная ложка сухих цветочков лаванды
- 1 чайная ложка сухих цветочков календулы



### Приготовление:

1. Налейте в кастрюлю 1,5 литра кипятка.
2. Добавьте все ингредиенты.
3. Подождите 5-7 минут, пока чай настоится.
4. Процедите и подавайте в чашках.

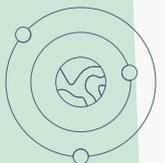
Лепестки розы известны своим тонизирующим действием, листья мяты помогают снять напряжение, а лимон и календула помогут улучшать настроение. Чай с лавандой также может помочь снять стресс и расслабиться.

## ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, КОТОРЫЕ ВЕСЕЛЯТ, ВДОХНОВЛЯЮТ И БУДОРАЖАТ

- «Доброе утро»
- «В погоне за счастьем»
- «Блондинка в эфире»
- «Необыкновенный плейлист Зои»
- «Король и шут»



## МОЙ ЛИЧНЫЙ ПЛЕЙ-ЛИСТ «СЧАСТЬЕ»



Найдете по ссылке:  
<http://red.vkusno-legko.info/happy>

