

*Lilly's Smoothiebook*

# Καλωσήρθες!

Είμαι η Lilly και χαίρομαι πολύ που βρίσκεσαι εδώ! Τα τελευταία χρόνια μέσα από πολλές δυσκολίες, ανακάλυψα πως ανεξάρτητα από το τι σου συμβαίνει, αρκεί να έχεις τον εαυτό σου σύμμαχο για να μη σταματήσεις ποτέ να προσπαθείς.

Κλήθηκα να αντιμετωπίσω κάποια προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας τα οποία με έκαναν να νιώσω ότι δεν έχω πια δύναμη μέσα μου. Άφησα τον εαυτό μου να πέσει όσο πιο χαμηλά γινόταν και έχασα πολλά μέσα σε αυτό το διάστημα.

Οι απίστευτες αυξομειώσεις βάρους είχαν μεγάλο αντίκτυπο στην αυτοπεποίθησή αλλά και στην υγεία μου. Η χορτοφαγία και ακόμα καλύτερα, η ωμοφαγία, με βοήθησαν να βρω τον εαυτό μου και μου έδωσαν ξανά την ενέργεια και τη διάθεση που χρειαζόμουν ώστε να δω τη ζωή διαφορετικά.

Εύχομαι να περάσεις όμορφα διαβάζοντας αυτό το βιβλίο!





# Ευαγγελιά

Οι περισσότεροι απο εμάς δε δίνουμε σχεδόν ποτέ στο σώμα μας το περιθώριο να κάνει ένα διάλειμμα. Ένα διάλειμμα απο τις πολυάριθμες δραστηριότητες που του φορτώνουμε καθημερινά με τον τρόπο που ζούμε. Είτε έχει να κάνει με δύσπεπτες τροφές οι οποίες χρειάζονται έντονη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος, είτε έχει να κάνει με το καθημερινό άγχος που μας καταβάλλει.

Σε κάθε περίπτωση , το σώμα μας τοξινώνεται , σε σημείο του να μη μπορούμε να απολαμβάνουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Για να βρίσκεσαι εδώ, σημαίνει ότι θέλεις να αλλάξεις κάτι στον τρόπο που νιώθεις. Σου εγγυώμαι ότι εαν δώσεις την ευκαιρία στο σώμα σου να βιώσει την αποτοξίνωση, θα νιώσεις αλλαγές σε αρκετές πτυχές του εαυτού σου. Το σώμα σου σίγουρα θα σε ευχαριστεί μετά απο αυτό!

Μπορείς να νιώσεις πιο συγκεντρωμένος, πιο διαυγής , πιο δραστήριος, πιο ζωντανός και παράλληλα μη σε παραξενέψει εαν η ζυγαρια γραφει μικροτερο νούμερο εως το τέλος της εβδομάδας! Καταναλώνοντας αγνές , φρέσκες τροφές όπως φρούτα, λαχανικά, σπόρους, και

καρπούς , όπου το σώμα αφομοιώνει καλύτερα, δίνεις στο σώμα την ευκαιρία να χωνέψει με πολύ λιγότερη προσπάθεια, οπότε η ενέργεια που θα διοχέτευε στην πέψη, τώρα περισσεύει ώστε να θεραπεύσει το σώμα μας, να αναπλάσει το δέρμα μας και φυσικά για να ειμαστε περισσότερο δραστήριοι.

Ένα βήμα τη φορά.

Το σύμπαν έχει άπειρες πιθανότητες για τα πάντα.

Το ίδιο και εσύ!!

With Love

*Lilly*

**Youtube : Dat Lilly**

**Facebook: Vegan Lifestyle - Dat Lilly**

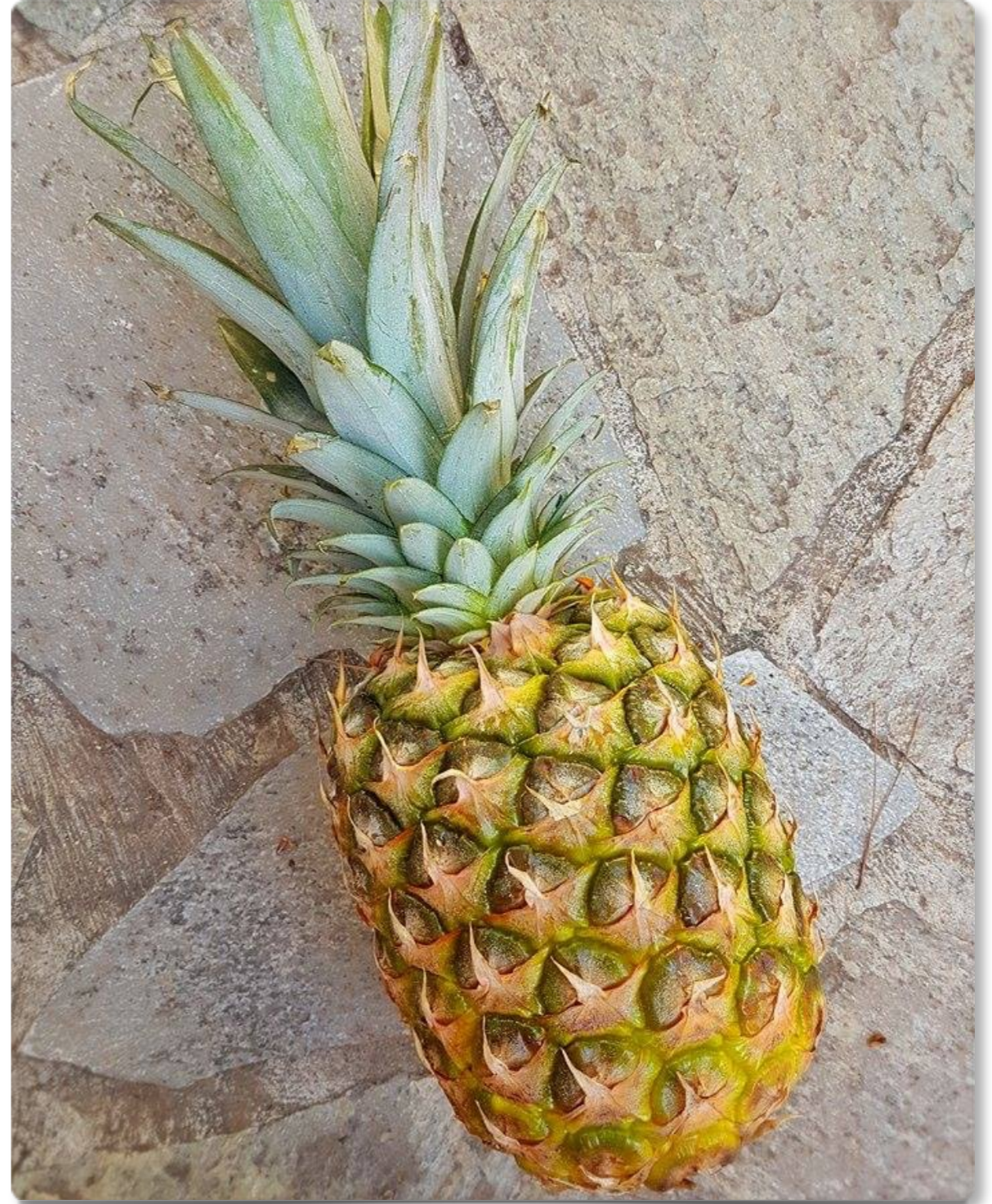


# Προετοιμασία!

---

Το καλό με τα Smoothies είναι ότι η προετοιμασία τους είναι πανεύκολη!

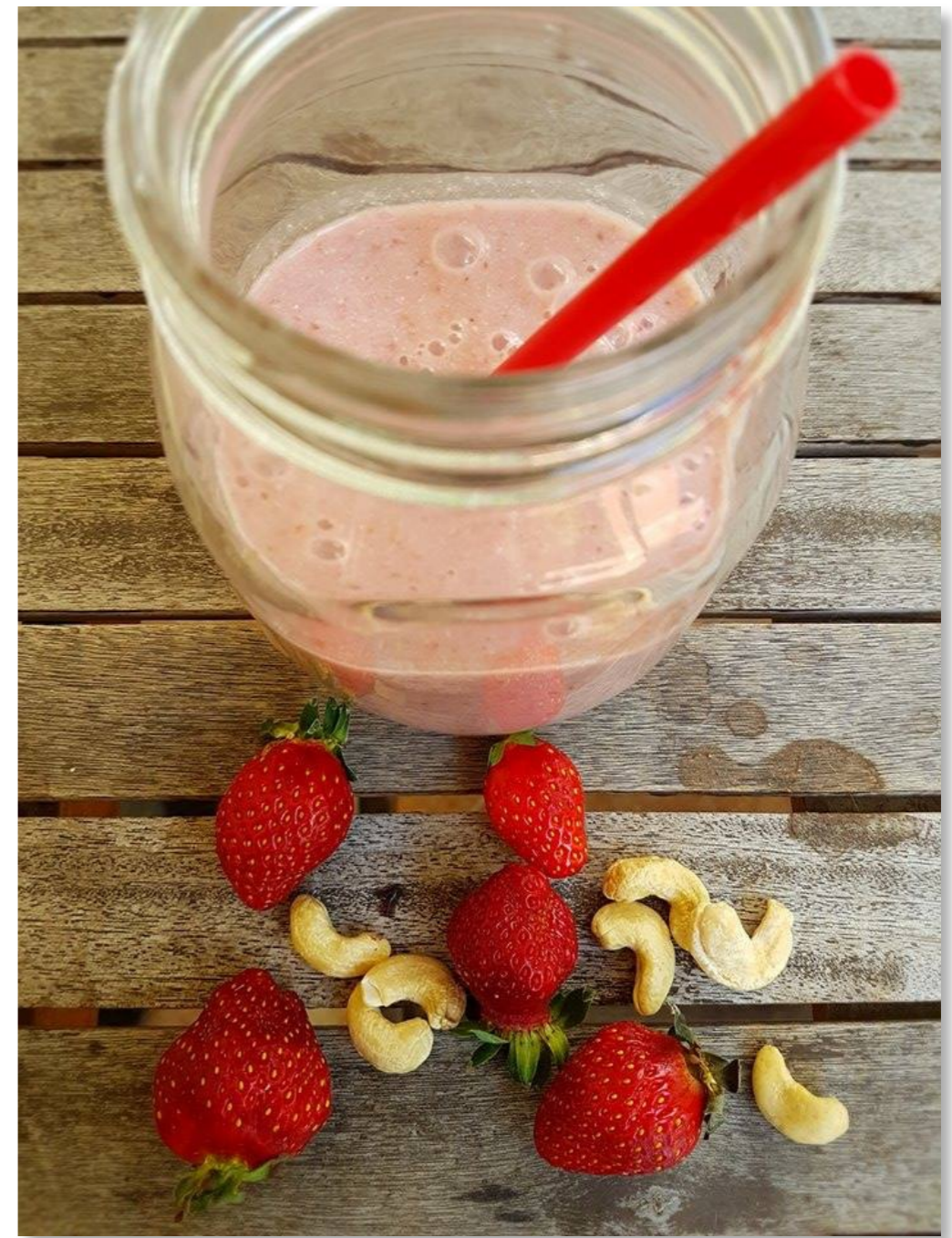
Το μόνο που χρειάζεσαι είναι το μπλέντερ σου, και τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν . Ασε τα φρούτα σου να ωριμάσουν ώστε να είναι πιο θρεπτικά και μη ξεχάσεις να καταψύξεις τις μπανάνες σου εάν θέλεις να απολαύσεις τα Smoothies σου παγωμένα!





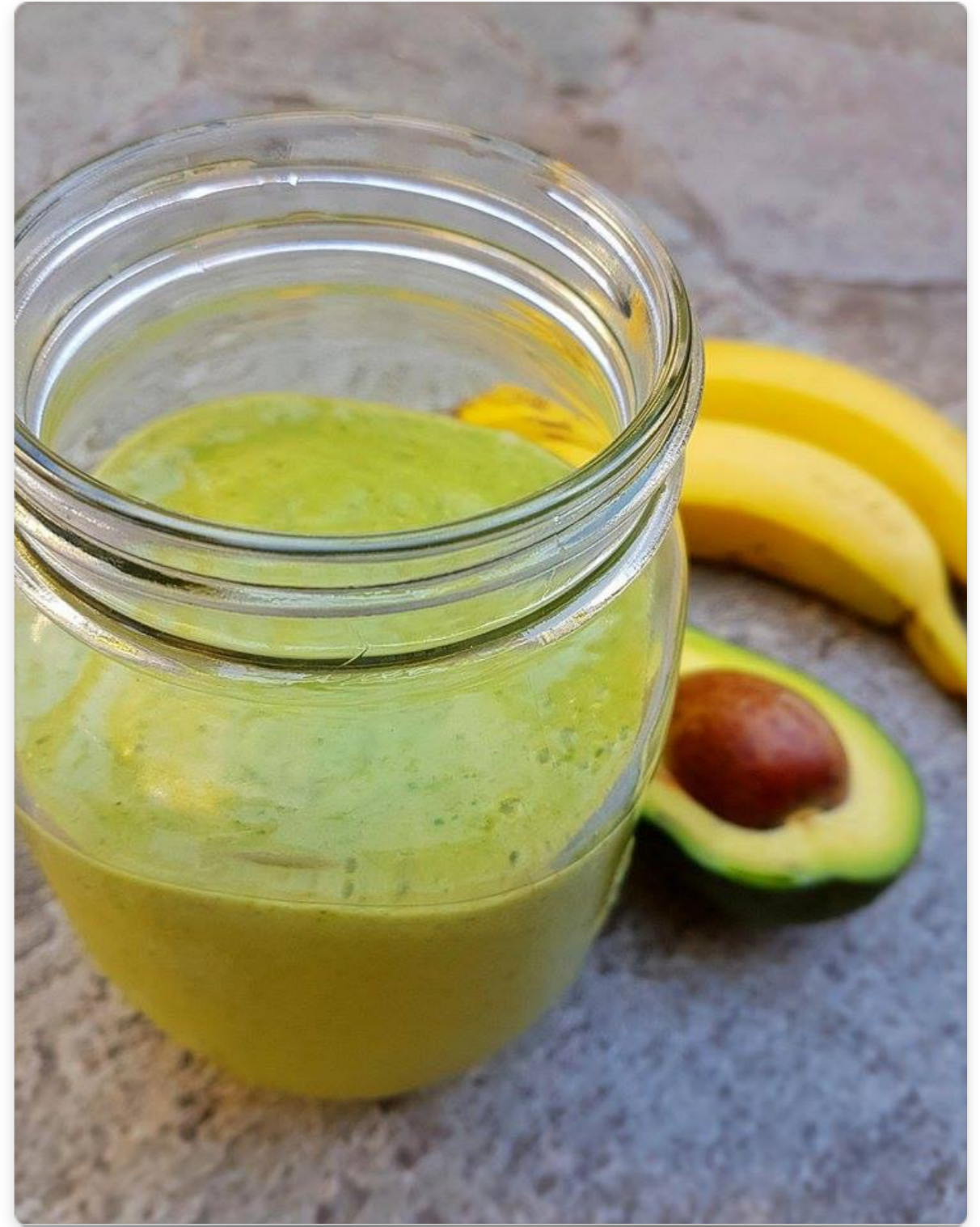
*Βάζουμε όλα μας τα υλικά στο  
μπλέντερ για 40 δευτερόλεπτα και  
απολαμβάνουμε*

- 1/4 κούπας ωμά κάσιους
- 1 μπανάνα
- 1 κ.σ λιναρόσπορος
- 1 κούπα φράουλες
- 1/2 κ.τσαγιού εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό





- 2 μπανάνες κατεψυγμένες
- 1/2 αβοκάντο
- 1 κούπα σπανάκι
- 1 χουρμάς
- 1 κουταλιά cacao nibs
- 1 κούπα νερό





- 1 κούπα ανανάς
- 1 μπανάνα κατεψυγμένη
- 3 φράουλες
- 1/2 κούπα μάνγκο
- 1 χουρμάς
- 1/2 κ.τσ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό





- 1 ακτινίδιο
- 2 κατεψυγμένες μπανάνες
- 2 φράουλες
- 1 κούπα σπανάκι
- 1 χουρμάς
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό







- 2 κατεψυγμένες μπανάνες
- 1 κούπα φράουλες
- 1 κ.σ λιναρόσπορο
- 1 χουρμάς
- 2 κ.σ αμυγδαλοβούτυρο
- 1.5 κούπα νερό

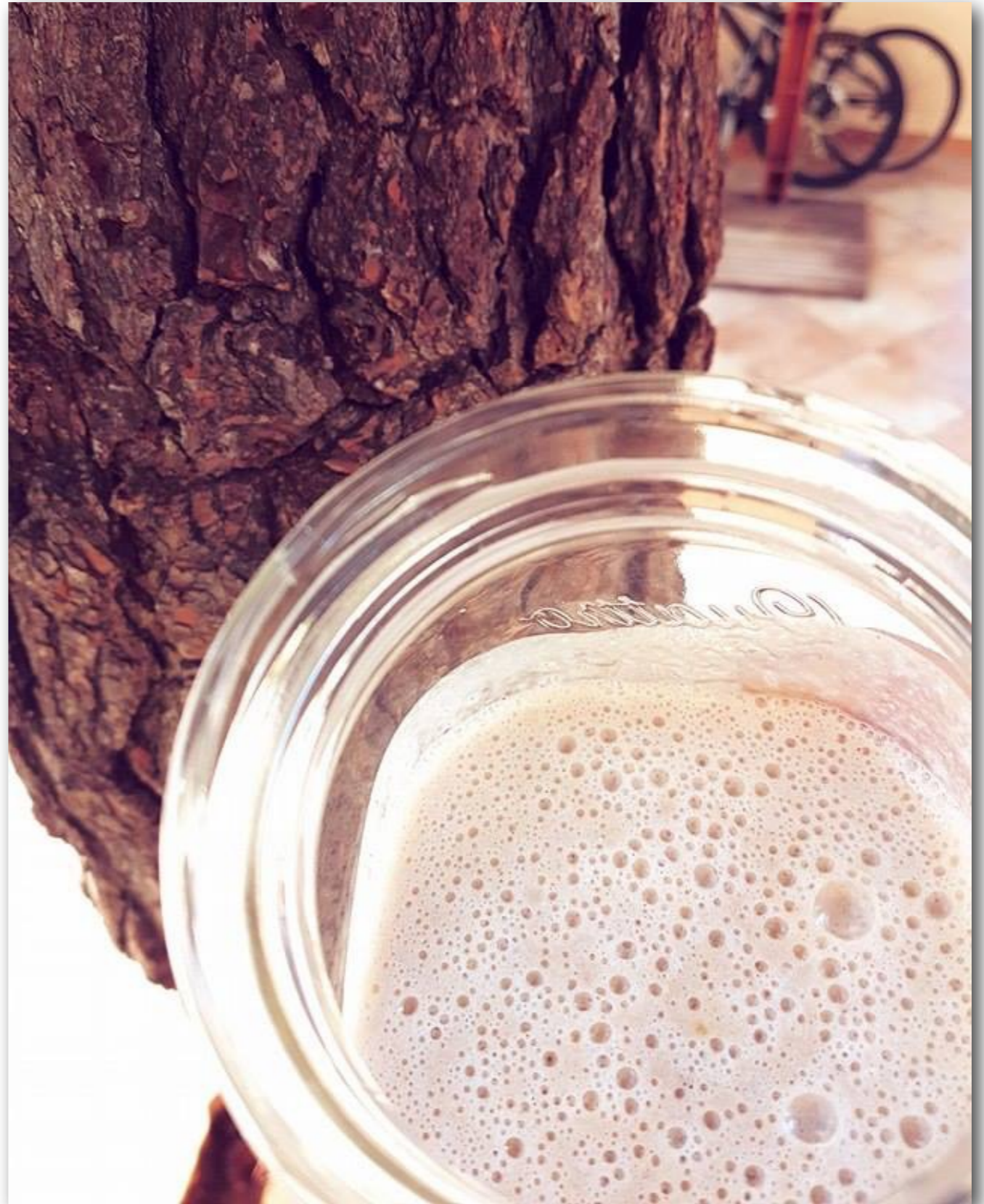


- 1 κούπα ανανάς
- 1 κατεψυγμένη μπανάνα
- 3 μαρουλόφυλλα
- 2 χουρμάδες
- 1/2 λεμόνι στημένο
- 1 κούπα νερό





- 2 μπανάνες κατεψυγμένες
- 1 χουρμάς
- 1/2 κ.τσ κανέλα
- 1/4 κούπας κάσιους
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό







- 2 μαρουλόφυλλα
- 1 κούπα σπανάκι
- 3 μπανάνες κατεψυγμένες
- 2 φράουλες
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1.5 κούπα νερό



- 2 μπανάνες
- 1 κούπα φράουλες
- 1 χουρμάς
- 3 κ.σ ωμά κάσιους
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό





- 1 μπανάνα κατεψυγμένη
- 1 κούπα μάνγκο
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό







- 1 αχλάδι
- 1 κούπα σπανάκι
- 1 κουταλιά λιναρόσπορος
- 1 χουρμάς
- 2 μπανάνες κατεψυγμένες
- 1/2 κ.τσ εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα νερό