

2019. Április

Love2Smile ^{Mini} Magazin



LOVE2FRIDAY

INGYENES KISZÁLLÍTÁS ÁPRILIS 12-ÉN PÉNTEKEN!

KATTINTS IDE A LÉNYEGÉRT!



PICK PACK PONT ÁTVÉTELLEL: 4,5 EZER FT RENDELÉSTOL
FÁMA FUTÁR HÁZHOZSZÁLLÍTÁSSAL: 7,5 EZER FT RENDELÉSTOL



Boldog Húsvétot
Kívánunk!

FENNTARTHATÓSÁG

EGYSZERŰSÉG

TUDÁS

TAPASZTALAT

MIT ADHATUNK NEKED

MEGBÍZHATÓSÁG

HITELESSÉG

MEGOLDÁS

ELKÖTELEZETTSÉG

ISMERJÜK A PROBLÉMÁDAT, saját tapasztalatból is tudjuk, hogy milyen érzés a mindennapokban bőrproblémával élni!

Száraz, kipirul, sebes, viszket, ég, csíp és úgy érzed, nincs fölötte kontrollod, nem tudod, hogy mit tegyél. Mindemellett, még az is felmerül, hogy rejtegetni kell, hiszen mi van, ha más is látja, észreveszi...

Az igazság az, hogy nem vagy egyedül a bőrproblémáddal, a kérdéseiddel és a félelmeiddel, világszerte egyre több ember érintett, biztos, hogy a saját környezetben is találsz ilyen. Sajnos nincs egyértelműen, egyszerűen meghatározható, azonnali és

végleges megoldás (még a szintetikus és szteroid alapú készítményekkel sem), hiszen ezek a tünetek általában összetettek és sok a befolyásoló tényező.

A jó hír viszont az, hogy, ha megismered a saját tested és lelked működését, akár a táplálkozás és egyéb körülmények hatását, szervezetednek az azokra adott reakcióit, akkor sokkal könnyebben megérted, megszokod és elfogadod ezeket a tüneteket, többé már nem elfedni akarod és elmenekülni előle, hanem türelemmel változásokat elérni.

Ezzel fokozatosan kellemesebbé teheted a saját életedet, meglátva a helyzetben rejlő csodálatos lehetőségeket a változtatásra.

MIT VÁRHATSZ TŐLÜNK?

- **TUDÁST:** folyamatosan gyűjtjük az információkat, kutatjuk az új ismereteket, melyet szívesen megosztunk,
- **TAPASZTALATOT:** több mint 600 mentes étel receptet és bőrápolási praktikát állítottunk össze, melyet bárki szabadon felhasználhat (sokféle bőrproblémát lehet enyhíteni, vagy erősíteni azzal, amit megesszünk, ezért készítettünk sok-sok finomságot segítségül www.receptmuves.hu, bőrápolási praktikák www.szappanmuves.hu)
- **MEGOLDÁST:** olyan termékeket fejlesztettünk és készítünk, amelyek nem terhelik tovább az érzékeny bőrt, hanem támogatnak a mindennapi tisztításában, ápolásában,
- **ELKÖTELEZETTSÉGET:** nem a divat és a túlzott népszerűsítés alapján választjuk a felhasznált alapanyagainkat, hanem kizárólag a termékben megőrzött hatását figyelembe véve,
- **EGYSZERŰSÉGET:** termékeink egyértelmű összetételűek, mely alapanyagokat Te is jól ismeresz, akár a konyhád mindennapi elemeként használsd is,
- **MEGBÍZHATÓSÁGOT:** nem kötünk kompromisszumot, mivel hiszünk a tudásunkban, az értékrendünkben, a termékeinkben, hiszen mi is őket használjuk,
- **FENNTARTHATÓ MŰKÖDÉST:** mivel csak úgy tudunk élni, ha tiszteljük magunkat, egymást és a környezetünket, hiszen így vagyunk egyensúlyban,
- **HITELESSÉGET:** azt adjuk, amit mondunk és úgy alakítjuk az életünket, hogy mindezeket garantálni is tudjuk.
Nem az a célunk, hogy egyszer mindenáron vásárolj nálunk, hanem az, hogy amikor kipróbáltad a termékeinket és megtapasztaltad a különbséget, onnantól már csak minket akarsz.



A MI TÖRTÉNETÜNK

Házaspárként másfél évtizedet töltöttünk el folyamatosan vibráló, rohanó, multinacionális környezetben, megtapasztalva ezen életmód számos előnyét és természetesen számtalan hátrányát is.

Hosszú évtizedek után elérkezett az idő, amikor az egészségünk elsőbbsége érdekében változtatnunk kellett.

Az egyik legfontosabb, amit ennek az időszaknak köszönhetünk, a mára hitvallásunkká vált értékrendünk, tudatosságunk, vagyis elindultunk egy csodálatos úton.

Számunkra ez a fenntartható életmód arról szól, hogy átgondoltan, egymásra, önmagunkra és a környezetünkre is figyelve alakítjuk ki és éljük az életünket – ami természetesen az általunk fejlesztett és gyártott termékekre is igaz.

CSAK OLYAN TERMÉKEKET KÉSZÍTÜNK, amit mi is szívesen használunk, mert hiszünk bennük, ezáltal bátran merünk ajánlani.

NEM KÖTÜNK KOMPROMISSZUMOT sem az alapanyagaink, sem a receptúránk tekintetében, csak olyan alapanyagokat használunk, melyek a környezettel és az emberi szervezettel is kíméletesek.

KIEMELT FIGYELMET FORDÍTUNK az alapanyagaink élettani hatásaira, csak olyat használunk, amit meg is eszünk.

Termékeink nem tartalmaznak semmilyen káros összetevőt, sem állati eredetű alapanyagot, kivétel nélkül mindegyik 100% tiszta, natúr, természetes és vegán.

FOLYAMATOSAN TANULMÁNYOZUNK, KUTATUNK táplálkozás és bőrápolás témakörben, az összegyűjtött tudásunkat, pedig szívesen megosztjuk.

HISZÜNK A TISZTESSÉGES KERESKEDELEMBEN,
működésünket is ehhez igazítjuk,
termékeink hatóság által nyilvántartott,
regisztráltak, magyar termelőktől és
forgalmazóktól vásárolunk minden
alapanyagot.

FOLYAMATOSAN KÍSÉRLETEZÜNK, FEJLESZTÜNK
annak érdekében, hogy termékeink a jól
ismert magas Love2Smile minőséget és
élményt nyújtsák, segítve az akár normál,
akár érzékeny, sérült bőr ápolását,
támogatva az egész család bőréről
gondoskodást.

Célunk:
EGYSZERŰEN TERMÉSZETES!

Emi *Feri*



**GYERE,
NÉZZ KÖRÜL
A BOLTUNKBAN!**

HOGY KERÜL ÉLELMISZER A FÜRDŐSZOBÁBA?

Talán nem is gondoljuk, hogy egy alapanyag, melyet a mindennapi konyhai teendőink során használunk mennyire sokoldalú és mennyi mindent lehet belőle, vele készíteni.

Rutinszerűen levesszük a polcról, beletesszük az ételbe, ott elvégzi a megszokott feladatát, a maradék pedig visszakerül a polcra, miközben akár számos más, csodás tulajdonsággal bír, melyet a háztartás többi helyiségében, vagyis az életünk más területein is lehet hasznosítani.

A gasztronómiai felhasználáson túl nagyon gyakori vendégek az élelmiszeripari alapanyagok a NATÚR KOZMETIKUMOKBAN. Gondoljunk csak az olajokra, a trópusi zsírokra, a növényi illóolajokra, vagy akár a természetes színezékekre, fűszerekre, szárított növényekre, melyek kiválóan felhasználhatók szappanokban, krémekben, ajakápolóban és más kozmetikumokban.

Ahogy az ételeink esetében is ajánlott keresni a vegyszermentes és szintetikus adalékanyagoktól mentes, kevésbé feldolgozott, vagy feldolgozatlan alapanyagokat, nincs ez másképp a kozmetikumoknál sem, hiszen a bőrünkön keresztül felszívódva ugyanúgy bekerülhet a szervezetbe.

Miért érdemes természetes, tiszta, vegyszermentes kozmetikumokat használni?



PRÓBÁLD KI!

FEKETE SZAPPAN

ERRE AJÁNLIJUK:

- AKNÉS
- ZSÍROS
- KEVERT
- PATTANÁSOS
- KORPÁS
- VEGYES
- KORPÁS
- TINI

//
BŐR

ARCRA ÉS HAJMOŚÁSHOZ IS



HÚSVÉTI VEGETÁRIÁNUS MENÜAJÁNLÓ



Receptműves
Égyszerű, egészséges és finom



FOSZLÓS KALÁCS

Hozzávalók

- 30 dkg liszt (tönköly fehér)
- 1,5 dl kézmeleg víz
- 1 csomag porélesztő
- 1 tojássárga (bio-, vagy szabadtartású)
- 2,5 dkg olívaolaj (extra szűz)
- 10 dkg cukor (nyers nád)



- 1.** mérjük ki a lisztet, a közepébe készített mélyedésbe tesszük az élesztőt, majd a cukrot, öntsük fel a kézmeleg vízzel, amibe mérjük bele az olajat
- 2.** külön tálban üssük fel a tojást, válasszuk külön a sárgát és verjük fel, majd 2/3-át öntsük a tésztához, a maradék 1/3 részt tesszük félre a kenéshez
- 3.** gyúrjunk lágy, enyhén ragadós tésztát, majd lefedve (na száradjon ki a felülete) kelesszük a duplájára (kb. 1 óra)
- 4.** ha megkelt a tészta, válasszuk 3 egyenlő részre, sodorjunk tésztacsíkokat, majd fonjuk meg a kalácsot, melyet tesszük a sütőpapírral bélelt formába és letakarva kelesszük további 30 percet
- 5.** melegítsük elő a sütőt 180 fokra (gázsütőnél 4-es fokozat), tesszük a sütőbe egy tűzálló tálban 1-2 dl vizet, kenjük meg a maradék sárgával a kalács tetejét, majd süssük aranybarnára 25-30 perc alatt (tűpróba!)



SAVANYÍTOTT RETEK



Hozzávalók

- 5 szem nagyobb retek
- 1 db pici vöröshagyma
- 50 ml víz
- 50 ml fehérborecet (6%-os)
- 50 g cukor (nyers nád)
- 1 teáskanál fehér mustármag
- 1 teáskanál fekete mustármag
- csipet őrölt gyömbér

1. távolítsuk el a retek zöldjét (ha nem vegyszeres, remek [pesto](#) készíthető belőle), majd mossuk meg alaposan a gumókat, karikázzuk vékonyra, a vöröshagymát tisztítsuk meg és szeljük vékony csíkokra

2. egy lábosban keverjük össze a vizet, az ecetet, a cukrot a mustármagokkal és a gyömbérrel, melegítsük addig, amíg a cukor felolvad, ekkor adjuk hozzá a retket, a hagymát és főzzük, amíg forrni kezd

3. tegyük tiszta befőttes üvegbe, ha kihűlt, tároljuk hűtőben fogyasztásig

Praktikák:

- a fűszerezés ízlés szerint változtatható
- nem szabad sót hozzáadni, mert megpuhul a retek
- elegendő a megadott vízmennyiség, bár elsőre kevésnek tűnt



VEGA „TOJÁSKRÉM”

Hozzávalók

- 10 dkg vöröslencse
- 1 mokkáskanál feketesó
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- csipet őrölt bors



1. kétszeres mennyiségű vízben főzzük meg a vöröslencsét (kb. 15 perc, addigra meg is puhul, mire elfő a vize)

2. tegyük a megfőtt lencsét a botmixer magas falú táljába, adjuk hozzá a feketesót, a borsot, a vöröshagymát és az olajat, majd pürésítsük krémesre (ha nagyon száraz, max. 1-2 evőkanál vízzel hígítsuk)

Praktikák:

- önmagában is finom, de lehet bele tenni [házi mustárt](#)
- illik hozzá többféle hagyma: metélő, póré, új, medve

KRUMPLISALÁTA



Hozzávalók

- 1,5 kg krumpli
- 1/2 lilahagyma
- kis marék snidling
- 5 evőkanál almaecet
- 4 evőkanál cukor (nyers nád)
- 1 mokkáskanál só (természetes, nem finomított)
- 1/2 mokkáskanál őrölt fehérbors
- 2 mokkáskanál mustár
- 4 evőkanál olívaolaj (extra szűz)
- 3 dl víz

1. főzzük meg héjában a krumplit, majd pucoljuk meg és szeljük max. 0,5 cm vastag karikákra egy darab kivételével (!), tegyük a karikákat egy magas falú tálba

2. szeljük apróra a lilahagymát, a snidlinget és szórjuk a krumplira rétegenként egyenletesen elosztva

3. mérőedényben mérjük ki a vizet, adjuk hozzá az ecetet, a cukrot, a sót, a fehérborsot, a mustárt, az olajat és szeljük bele a maradék egy krumplit, majd botmixerrel pürésítsük össze (kóstoljuk meg, ha valamely ízből még szeretnénk, adjunk hozzá, a krumpli kissé tompítani fogja még)

4. öntsük a levet a krumplira és óvatosan, de alaposan mozgassuk-rázogassuk össze, mindenhol érje a mártás

5. legalább egy éjszakát hagyjuk hűtőben összeérni

KATTINTS IDE ÉS TALÁLD MEG A TÖKÉLETES ÉS MENTES DEZODORODAT!



III. Csepeli Fitnessz Nap

2019. április 13. 13.00 - 18.00

Csepel, ÁMK Sportcsarnok,
1214 Simon Bolívar sétány 4-8.

Rubint Réka

ÁLAKREFORM!



További fellépők:

Gymstick Elite Team

Balogh-Seres Viví, Csapó Nóri, Mózer Andi, Pánczél Évi, Tarnay Zsuzsi

GYMSTICK™

GrandUp - Gyöngyösi Szilvi

grandUP

POUND - Tarnay Zsuzsanna

POUND
ROCKOUT. WORKOUT.

Zumba - Vágási Szilvi

ZUMBA

Cross Power Fitness - Hudákné Farkas Livia



Akrobatikus Rock & Roll táncbemutató
- Gaál Krisztina vezetésével

Kiállítók:



Balla Gabi
stílustanácsadó



Belépők:

Elővételen: 1500 Ft

Diákoknak és nyugdíjasoknak

500 Ft kedvezmény

Helyszínen: 2000 Ft

10 év alatt ingyenes

Jegyvásárlás: fellépő edzőknél
vagy **info@fittjovoalapitvany.hu**

Szervező:



Támogatók:



Helyszíni állapotfelmérés
az **Anyagcsere Centrum** jóvoltából

Játékos, sportos gyermekfoglalkoztatás a program ideje alatt!

fittjovoalapitvany Tel: +36-30-207-33-59

CSALÁDI PROGRAM ÁPRILISRA



facebook.com/Love2Smile

Love2Smile
Organic Cosmetics

<https://www.love2smile.hu>

info@love2smile.hu

<https://webshop.love2smile.hu>

<http://félgömbszappan.hu>



instagram.com/love2smile_cosmetics/



pinterest.com/love2smilecosm



Receptműves
Egyszerű, egészséges és finom

<https://www.receptmuves.hu>



facebook.com/Receptmuves



instagram.com/receptmuves



Szappanműves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja

<https://www.szappanmuves.hu>