

Рецепти напоїв із зігріваючими спеціями

Від Ольги Озерної

*для покращення гормонального
здоров'я жінок у періменопаузі*

*Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я
olga@olgaozernawellness.com*



"Золоте" молоко

Складники:

- склянка молока (коров'яче чи козине, можна рослинне, але без доданих цукрів)
- ¼ ч.л. куркуми
- ¼ ч.л. молотого імбиру - або шматочок свіжого
- дрібка або до ¼ ч.л. мускатного горіху
- ¼ - ½ ч.л. кориці
- 1 ч.л. меду - за бажання

Приготування:

- нагрійте молоко, але не кип'ятіть
- додайте спеції та прогрійте їх 2-3 хвилини на маленькому вогні
- перелийте у чашку та дайте трохи охолонути
- додайте мед, якщо є бажання

Напій гарно пити незадовго до сну.

*Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я
olga@olgaozernawellness.com*



Какао зі спеціями

Складники:

- склянка молока (коров'яче чи козине, можна рослинне, але без доданих цукрів)
- 1 ст.л. какао
- 1/2 ч.л. кориці
- 1/4 ч.л. ванільного цукру або пару крапель екстракту
- дрібка крупної солі
- 1 ч.л. колагену або желатину, які можна у гаряче
- за бажання: дрібка молотого імбиру та мускатного горіху, кілька пластівців перцю чілі або ягідок кардамону
- 1 ч.л. меду або пару фініків - за бажання

Приготування:

- нагрійте молоко, але не кип'ятіть
- додайте сухі складники та гарно розмішайте
- перелийте у чашку та дайте трохи охолонути
- додайте мед, якщо є бажання

Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я
olga@olgaozernawellness.com



Чай з лавандою

Приготування:

- закип'ятіть воду
- залийте 1 ч.л. сушених квіточок лаванди склянкою окропу
 - регулюйте міцність смаку - більше лаванди дасть більш насичений гіркуватий смак
 - якщо будете вперше робити такий чай, почніть з меншої кількості лаванди
- перелийте через фільтр у чашку
- додайте за смаком трішки лимону та меду
- *разом із лавандою можна заварювати м'яту, ромашку чи мелісу*

Пийте чай незадовго до сну, щоб використати його заспокійливу дію.

*Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я
olga@olgaozernawellness.com*



Кава зі спеціями

Складники:

- улюблена чорна кава
- ¼ - ½ ч.л. суміші спецій для кави (наступна сторінка)

Приготування:

- змішати каву та спеції перед тим, як заварити її
- запарити каву окропом або ж зварити у турочці



Суміш спецій до кави, какао, чаю

Складники:

- 1 ч.л. меленого мускатного горіху
- 2 ч.л. сушеного імбиру
- 4 ч.л. молотої кориці
- 5-7 шт. гвоздики
- 5-7 зірочок бад'яну
- 2 ст.л. ягідок кардамону
- 1 ч.л. суміші перців (червоний, чорний, білий)
- стручок ванілі
- опціонально:
 - 1 ч.л. куркуми
 - пластівці чілі за смаком

Приготування:

- гвоздику, перець, кардамон та ваніль перебити блендером у порошок, змішати з рештою складників
- додавайте до кави чи інших напоїв за смаком

Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я
olga@olgaozernawellness.com





Про мене

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучінгових стратегій



olga.ozerna.com



[ozerna.olga](https://www.facebook.com/ozerna.olga)



[FoodScienceWellbeing](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[olga.ozerna](https://www.instagram.com/olga.ozerna)



[nutricoach_ozerna](https://www.telegram.com/@nutricoach_ozerna)