

# Lahedamad pühad

Mõned soovitusel, kuidas säästa pühade ajal oma figuuri.

**K**ui tahate pühade ajal hoiduda ülesöömisest, siis teadke, et kõige kalorivaesemad pirukad saate pärmitainast. Ka pirukatäidis olgu kerge. Näiteks hakkliha ei vaja praadimiseks rasva, piisab, kui lisate paar tilka vett.

Vahukoore asemel võite kasutada vahustatud täispiima. Pange 1 kl piima sügavkülma, hoidke seal 30 minutit, kuni pinnale on tekkinud kerge jääkirm. Vahustage mikseriga. Kuna selline vaht ei püsi kaua, serveerige kohe. Kui soovite püsivat vahtu, lisage vahustamise ajal paisutatud želatiini.

Kaloreid saate vähendada, kui lisate küpsetistele võikreemi asemel keedukreemi.

Katke tort vahukoore või võikreemi asemel tarretise ja puuviljadega.

Verivorstide juurde sobivad kalorivaesed jõhvika-, pohla- ja kõrvitsasalatid.

Keedukartulid kõlbavad prae kõrvale paremini kui praekartulid – rasva järele vähem.

Refereerinud ENE JÄRV



REPRO

## Peoks valmis

Kui uue aasta peo alguseni on jäänud...

### 12 tundi

Sööge korralik hommikueine. Täna vajate energiat. Enne sööki jooge klaasitäis ergutavat kokteili värkselt pressitud juurviljadest, näiteks peedist ja porgandist.

### 6 tundi

Võimelge pisut. Tehke venitus- ja harjutusi lihastele.

### 5 tundi

Sööge korralik lõuna. Parim variant: väherasvane kala või küpsetatud kana rinnatükk, vähese oliiviõliga hautatud juurviljad ja tassike rohelist

teed. See aitab teil mitte langeta pühadelauas ülesöömise ohvriks.

### 2 tundi

Lebage 15 minutit sooja vannis, millesse on lisatud näpuotsatäis aroomisoola. Seejärel võtke ergutav kontrastdušš.

### 1 tund

Asuge soengut tegema.

### 30 minutit

Jumestus. Kõigepealt puhastage nahk, seejärel masseerige ja kandke näole 5-minutiline toittemask. Kui see on eemaldatud,

hõõruge nahka toonikuga ning kandke peale *make-up*. Viimane liigutus: piserdage endale oma lemmikparfüümi.

### 5 minutit

Minge peegli ette ja imetlege end. Teie ees seisab maailma kauneim naine!

Ajakirjast

*Ženskoje Zdorovje*

refereerinud ENE JÄRV



## AASTALÕPU PAKKUMISED

Eesti Optiku kauplustes

Soodustused kehtivad raamide ja klaaside koostul kuni 31.12.2008.

PRILLIRAAMID või  
PRILLIKLAASID

**-50%**

PÄIKESE-  
PRILLID  
nüüd

**-50%**

PLASTIK-  
KLAASID  
alates

**240. paar**



MÜÜGIL  
KINKEKAARDID!

WWW.OPTIKA.EE