

# WiosenneLove



Znajdź  
inspiracje

Wróć do  
formy po  
świąteczach

Wiosna po  
francusku

**Pani Wiosno,**

Składam skargę!

Ni to ciepło, ni zimno.

Nie wiadomo jak się ubrać!

W przebiśniegów lekkie płatki,

Czy w szal bałwana na ostatki?

Wiatr szaleje,

Wicher wieje,

Jak to tak?

Pani Wiosno niezdecydowana!

Wybierz ostrożnie swoje odzienie,

Zanim burza przyjdzie z latem

I zasieje parki cichym makiem.





**Wiosna- wszystko po cięższej i mroźnej zimie budzi się do życia. Ptaki przylatują, zwierzęta się budzą, kwiaty zakwitają, a Ty jakie masz plany na ten czas?**



Zadbaj o przytulność Twojego pokoju, zrób wiosenne porządki, zlikwiduj niepotrzebne Ci rzeczy, które zbierały się przez zimę. Postaw na przejrzystość, ład i porządek.



Wiosenne porządki to również zmaganie się ze swoją garderobą oraz ubraniami. Grube sweterki ustępują cienkim koszulkom oraz bluzom. Warto zadbać o to, żeby miały swoje miejsce w naszej szafie.

# ŁYK ZDROWIA

Wszyscy mówią o "fit" jedzeniu, ale co z piciem? Napoje też mogą być zdrowe i pożywne. Owocowe, warzywne, z dodatkiem płatków owsianych, orzechów czy pestek dyni... Kuszą smakiem i kolorem. A do tego są banalnie łatwe w przygotowaniu.

## CYTRUSOWY KOKTAJL

Składniki: 2 mandarynki, kiwi, banan, duża pomarańcza, grejpfrut, łyżeczka płynnego miodu, 2 łyżki płatków owsianych, kilka listków melisy.

Przygotowanie: Owoce obrać ze skórki, podzielić na cząstki. Zmiksować. Pod koniec dodać miód i płatki owsiane, wymieszać. Udekorować melisą.

## KOKTAJL ANTYSTRESOWY

Składniki: maślanka, ½ ogórka, 1 łyżka orzechów włoskich, 1 łyżka koperku i 1 łyżka melisy.

Przygotowanie: Maślankę zmiksuj z ogórkiem, orzechami, koperkiem i melisą. (Zielenina i orzechy zawierają magnez, który zwalcza stres).

## EGZOTYCZNY KOKTAJL

Składniki: 1 szklanka soku z moreli, 1 szklanka soku pomarańczowego, 1 szklanka soku ananasowego, 2 łyżki mleka sojowego w proszku, 2 banany.

Przygotowanie: Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Podawać lekko schłodzone.

Gabriela Przybyło



## SMACZNIE I ZDROWO

Po zimowym leniuchowaniu przyszedł czas na wiosenne porządki. Dotyczy to niepotrzebnych rzeczy w naszym mieszkaniu ,ale i również zbędnych kilogramów zgromadzonych podczas zimy. Ważne jest zdrowe odżywianie dlatego zachęcam do zdrowych wiosennych potraw. Jako przykład zaproponuję sałatkę z wędzonym łososiem.

### SKŁADNIKI

200 g wędzonego łososa, ser feta, sałata lodowa, duża czerwona cebula, pieprz, sok z cytryny

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę rwiemy na kawałki, układamy na talerzu. Na to kładziemy pokrojoną w kostkę fetę. Łososa dzielimy na kawałki i kładziemy na fetę. Lekko skrapiamy sokiem z cytryny. Cebulę kroimy w cienkie piórka i rozrzucamy na sałatkę. Całość możemy posypać świeżo zielonym pieprzem.

Karolina Konsur



## **Bieganie**

Jest to bardzo popularny sport ze względu na swoją uniwersalność. Dyscyplinę tę można uprawiać praktycznie wszędzie, nie ma też ograniczeń czasowych i nie jest wymagany do tego żaden specjalistyczny i drogi sprzęt.

## **Sporty Zespołowe**

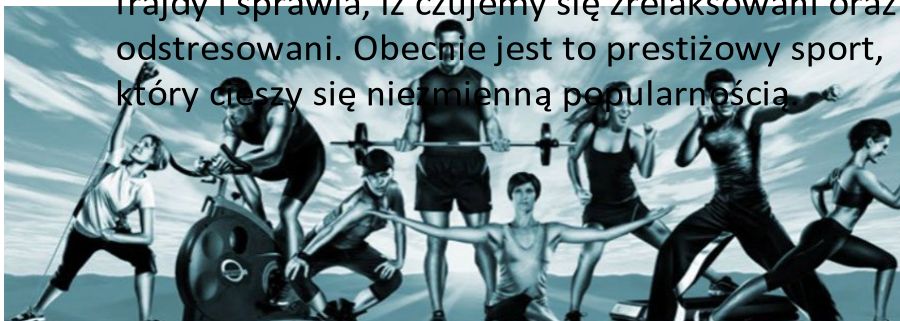
Jak sama nazwa wskazuje to sporty, w których uczestniczą drużyny sportowe, rywalizujące między sobą. Do najpopularniejszych zaliczamy: piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę i wiele innych. Sporty te charakteryzują się tym, iż sukces drużyny zależy od każdego zawodnika.

## **Gimnastyka**

To forma ruchu, a także dyscyplina sportowa, która polega na wykonywaniu specjalnych ćwiczeń. Tego rodzaju sport można uprawiać również w zaciszu domowym. Ćwiczenia te wspaniale wpływają na naszą sylwetkę i kondycję całego organizmu.

## **Tenis**

To gra sportowa polegająca na przebijaniu rakiętą tenisową piłki. Gra ta dostarcza wiele frajdy i sprawia, iż czujemy się zrelaksowani oraz odstresowani. Obecnie jest to prestiżowy sport, który cieszy się niezmniejszającą popularnością.



## Wiosenny ruch!

Od zawsze istnieje powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” ale jak tego dokonać w przyjemny sposób, gdy cały dzień musimy spędzać z książkami lub pochłonięci wirtualnym światem? Najlepsze aktywności mamy na wyciągnięcie ręki, ale czy z nich korzystamy?

### Jazda na rowerze

Godzina spokojnej jazdy na rowerze pozwala spalić około 500 kalorii. I to bez większego wysiłku. Sama jazda, dla czystej przyjemności może sprawić, że czujemy się lepiej i nie tylko nasz umysł, a także ciało.



### Jazda na rolkach

Sprawia wiele przyjemności i zadowolenia, o ile idzie nam całkiem dobrze. Idealny pomysł na ciepłe wiosenne popołudnia. Aktywność łącząca wysiłek z zabawą.



### Spacery

Jest to idealna forma aktywności, dla typowych leniuszków. Podczas spaceru organizm jest lepiej dotleniony. To sprawia, że przybywa nam energii. Ludzie spacerujący są ogólnie bardziej sprawni od tych, którzy unikają ruchu.



Basen – intensywne spalanie kalorii bez nadmiernego obciążania stawów. To tyle jeżeli chodzi o korzyści dla naszego zdrowia i kondycji. Spędzanie czasu na basenie to świetny czas na relaks po ciężkim dniu w szkole lub w pracy.

# Wiosna po francusku

*chante printemps*

*l'oiseau batifole*

*l'herbe folle sourit*

*la fleur endormie*

*s'etire gaiement*

*chante printemps*

*vent chaud*

*herissons*

*soleil*

*cigognes*

*lapin de paques*

*paques*

*fleurs*

*cyclisme*

*papillons colores*

*oiseaux chanteur*

*oeufs de paques*

*Un petit oeil jaune, tout jaune*

*c'est la primevere, la premiere.*

*Un petite oeil blanc, tres franc*

*c'est la paquerette, mignonnette.*

*Un petit oeil bleu, malicieux*

*c'est le myosotis, tout fleuri.*

*Un oeil de satin, quel malin!*

*c'est la violette, qui me quette.*

*base*

*garance*

*panier de paques*

*arbres*

*cerfs-volants*

*la fonte des neiges*

*alouette*

*fin de l'hiver*



## Czy nadejście wiosny można przewidzieć ?



Ludzie od zawsze szukali sposobów na to, aby przewidywać pogodę. Jedni obserwują przyrodę i wyciągają wnioski, inni polegają na ustaleniach meteorologów. Niektórzy zaś wierzą w moc pewnego włochatego zwierzątka. Swoje przepowiednie opierają o zachowanie świstaka Phila z Punxsutawney. Jak to wyglądało w tym roku? Otóż gryzoń wyszedł ze swej norki, rozejrzał się za swym cieniem po czym poinformował przedstawiciela Klubu Świstaka o swoich przewidywaniach. Ten następnie przetłumaczył to na angielski i poinformował opinię publiczną. Niestety nie miał do przekazania dobrych wiadomości. Zima miała jeszcze trwać przez sześć tygodni. Teraz jest ten czas kiedy, możemy zweryfikować tegoroczne przepowiednie. Otóż wyglądając za okno mogę śmiało stwierdzić że miał rację. Należy jednak dodać, że jest to tylko zabawa i nie można tego traktować zbyt poważnie.

# OPERACJA WIOSNA



# ROZPOCZĘTA

FABRYKA MEMOW.PL

Niestety wszystko co dobre kiedyś się kończy. Podobnie jest z naszą specjalną wiosenną gazetką "*WiosenneLOve*". Ekipa dziennikarska, odpowiedzialna za przygotowanie tego dzieła, pragnie życzyć wszystkim powodzenia i wręcz wiosennej pogody ducha! Wiosna nie trwa wiecznie więc wykorzystajcie ją dobrze!