

# MITYBOS HOROSKOPAS



## AVINAS (03 21 - 04 20)

Jūsų priešas - skubėjimas! Trykštate energija, amžinai kur nors skubate ir vienu metu tvarkote tūkstančius reikalų. Nemėgstate triūsti virtuvėje. Verčiau užsisakote picą ar pasišildote dešrainį. Būkite atsargūs. Valgote per greitai ir nesusikaupę. Kramtydami kąsnį, spėjate paplepėti su draugu telefonu, perversti laikraščius. Aišku, kenčia skrandis, nes blogiau virškinamas maistas. Liūdesį ir nesėkmes dažnai malšinate smaližiaudami, todėl nepastebimai kaupiasi lašiniai.

Žvaigždės pataria. Pamirškite skrudintus riešutus, traškučius ir pyragėlius. Išmokite valgyti ramiai ir nesiblaškydami - skrandžiui bus lengviau virškinti. Be to, kuo lėčiau valgysite, tuo mažesne porcija pasisotinsite. Jei negalite išverti ko nors nekramtę, rinkitės vaisius, rupią duoną ir daržoves. Geriau saldi uoga nei bandelė. Dažniau ragaukite indų ir meksikiečių valgių - jų maistas kaip tik jums. Patiekalus gaminkite be riebalų. Daugiau valgykite ryžių, makaronų ir kruopų. Šviežios daržovės ir aštrūs prieskoniai - tiesiausias kelias idealios figūros link.

Dėmesio! Nepersivalgykite. Venkite alinančių dietų, kurios verčia badauti. Labai naudingos iškrovos dienos bent kartą per savaitę. Jėgas atgausite keliaudami. Avinas net prie vairo sugeba ilsėtis, nes tai - jo stichija.



## JAUTIS (04 21 - 05 21)

Valgykite saikingai! Esate smaguriai. Kasdien norite atrasti vis naujų skonių. Labiau mėgstate valgyti nei gaminti. Negalite praeiti pro saldumynų parduotuvę ko nors nenusipirkę. Kasdien pyragėlis, šokoladas... o sportuoti nemėgstate! Būkite atsargūs. Dažnai nė nepastebite, kad nuolat ką nors kramtote. Kas iš to? Ne tik persivalgote, "stoja" skrandis, bet ir kaupiasi riebalai.

Žvaigždės pataria. Jums tinkamiausia lengva italų virtuvė. Virškinimą pagerina tokie kvapnūs prieskoniai kaip bazilikai, rozmarinai, kalendros, pankoliai. Kasdien turėtumėte valgyti porų, svogūnų, kopūstų ar šparagų, gerti šviežių morkų sulčių. Vakarienei rinkitės lengvas daržovių salotas.

Dėmesio! Daržovės, daržovės ir dar kartą daržovės! O desertui - vaisiai, pavyzdžiui, obuoliai, kriaušės ar vynuogės. Kartas nuo karto vertėtų valyti organizmą: vieną dieną per savaitę gerti tik žolelių nuovirą ir negazuotą mineralinį. Nors per atostogas pamirškite darbą, kitų rūpesčius ir raskite laiko vien sau - tik taip atgausite dvasinę pusiausvyrą.



## DVYNIAI (05 22 - 06 21)

Likite sveiki, mėšainiai! Nenustygstate vietoje. Viską darote vienu metu: kalbate, rezgate planus ir valgote. Nekenčiate monotonijos, todėl dažnai eksperimentuojate net virtuvėje. Jei patys tingite gaminti, kavinėje iš smalsumo užsisakote ką nors nauja ir neragauta. Būkite atsargūs. Esate prisiekę greito maisto šalininkai. Tačiau ne vien todėl, kad nuolat skubate ir esate barbė devyndarbė. Jums nerūpi, ar tai, ką valgote, sveika. Sunerimstate tik tada, kai ima veržti drabužiai.

Žvaigždės pataria. Pagaliau pasakykite "stop" dešrainiams! Jei negalite gyventi be gruzdintų bulvyčių ar picos, raskite kompromisą. Jais mėgaukitės, tarkim, tik savaitgalį. Bent du kartus per dieną valgykite garuose troškintų ar šviežių daržovių. Dvyniams tinka virta ar be riebalų kepta paukštiena. Taip pat dribsniai su sultimis, vaisiais, bananais ar razinomis.

Dėmesio! Kadangi mėgstate naujoves, vartokite kuo įvairesnių egzotinių prieskonių. Mėtos lapelis, žiupsnelis bazilikų ar šafrano suteiks valgiui naują savitą skonį. Didžiausia bėda, kad nemokate ilsėtis, todėl pervargstate. Jums gyvybiškai būtinas grynas oras ir įspūdžiai. Daugiau keliaukite!



## VĖŽYS (06 22 - 07 23)

Maistą gaminkite protingai! Virtuvė - jūsų šventovė, į kurią nieko neįleidžiate. Joje jaučiatės tarsi karaliai. Jums nestinga išradingumo, sugebate įtikinti net išrankiausiems smaguriams. Nuolat sukuriate vis naujų patiekalų ar desertų, kuriais norite pradžiuginti artimuosius. Būkite atsargūs. Skaniai ir daug gamindami, prisiragaujate daugiau nei reikia. Jūsų figūrai gresia pavojus.

Žvaigždės pataria. Nesistenkite savęs perauklėti - prigimties nepakeisi. Geros virtuvės į nieką neiškeistumėte. Visgi gaminkite mažiau kaloringų ir sveikesnių patiekalų. Virkite neriebią daržovių sriubą, kepkite pikantiškų paukštienos kepsnių be riebalų, o desertui ruoškite vaisių kokteilių ar salotų. Dažniau kvieskitės svečius - emociškai išsikrausite virtuvėje ir kurį laiką nebenorėsite net pažiūrėti į tą pusę. Be to, šeimininkė suvalgo mažiausiai.

Dėmesio! Idealiausi pietūs - daržovių sriuba, desertas - pieno kokteilis. Atostogaukite gamtoje prie vandens, kuo nuošalesnėje vietoje - greičiau atgausite jėgas. Ypač tinka ilsėtis egzotinėse šalyse, kur daug saulės.



LIŪTAS (06 24 - 07 23)

Atraskite paprastų patiekalų skonį! Iš prigimties esate estetai, todėl bet ko nesuvalgysite. Jums maistas turi būti paruoštas tik iš aukščiausios kokybės produktų ir gražiai patiektas. Būkite atsargūs. Sunkiai sekasi išlaikyti idealų kūno svorį, ypač vyresniame amžiuje. "Na, jau rytoj laikysiuosi dietos" - mėgstamas posakis. Ir toliau paikinate save sunkiai virškinamais valgiais ir kaloringais desertais.

Žvaigždės pataria. Neprivalote vienu prisėdimu sušveisti trijų patiekalų. Kartais apsiribokite vien antruoju ar pirmuoju. Pasigaminkite nesudėtingų, bet sveikų ir skanių valgių: garuose troškintos žuvies, daržovių troškinio su brokoliais ar baklažanais. Tinka citrusiniai vaisiai, riešutai, alyvos. Ir nepulkite kaskart tiesti šventinės staltiesės, degti žvakių ir dėlioti daug estetiškai patiektų valgių.

Dėmesio! Vasarą palepinkite skrandį lengvesniais valgiais. Pietums suvalgykite sumuštinį su vištienos gabalėliu ar tunu ir salotos lapu! Jums patinka bendrauti ir būti dėmesio centre. Dėl to esate nuolat įsitempę. Atsipalaiduokite, šiek tiek pabūkite atokiau nuo žmonių, pasivaikščiokite gryname ore.



## MERGELE (08 24 - 09 23)

Pajuskite valgymo malonumą! Atidžiai apžiūrinėjate maisto produktų pakuotes, viską išnaršote po kaulelį. Jums reikia žinoti, ką valgote. Būkite atsargūs. Kartais perdėtai nerimaujate dėl to, kas patenka į jūsų skrandį. Užuo mėgavusis valgių skoniu, svarstote, ar jie nepakenks, ar nepasenę... Pradedate nervintis ir ... sutrinka virškinimas. Be to, stresą slopinate saldumynais. Ne tuo keliu einate!

Žvaigždės pataria. Vien salotų lapais Mergelei maitintis tikrai nevertėtų. Valgykite kuo daugiau troškintų daržovių, paukštienos ir žuvies. Rytą tuščiu skrandžiu išgerkite stiklinę vandens su šaukšteliu medaus - suteiks žvalumo, suaktyvės skrandžio veiklą. Kad pagerėtų virškinimas, valgius skaninkite krapais, imbieru, kardamonais ir kmynais.

Dėmesio! Valgykite iš žalios ir geltonos spalvos indų, ant stalo visada tegul bus pamerkta puokštė lauko gėlių. Tai sukurs jaukią bei ramią atmosferą ir padės pajusti valgymo malonumą. Energijos pasisemsite aktyviai ilsėdamiesi, tarkim, žaisdami lauko tenisą, tinklinį, ar keliaudami.



## SVARSTYKLĖS (09 24 - 10 23)

Reguliuokite virškinimą! Virtuvėje vertinate tradicijas ir paprastumą. Nesate egzotiškų patiekalų mėgėjai. Visada mieliau renkatės didžkukulius nei suši. Būkite atsargūs. Nemėgstate ilgai sukinėtis prie viryklės, tad dažnai perkate pusfabrikačių. Retai kada pagalvojate, ar toks maistas jums tinka.

Žvaigždės pataria. Turite įsikalti į galvą, kad maistas - tai kuras, nuo kurio priklauso jūsų sveikata ir grožis. Dažniau pasigaminkite kokių nors gardesnių, bet nesudėtingų valgių. Mėgaukitės vaisiais, daržovėmis ir grūdų produktais. Ypač tinka dribsniai, įvairios košės - suteikia būtiniausių vitaminų ir mineralų. Pasistenkite maitintis tuo pačiu laiku - reguliariai gausite energijos.

Dėmesio! Labiausiai mėgstate mišraines. Gardinkite jas ne majonezu, o neriebiais pagardais su žolelėmis. Būtina kartas nuo karto pakeisti aplinką ir kuo daugiau būti gryname ore.





## SKORPIONAS (10 24 - 11 22)

Mažiau cukraus, daugiau prieskonių! Teoriškai apie dietas ir sveiką mitybą žinote viską, bet šiomis žiniomis nesinaudojate. Kodėl? Paprasčiausiai nemėgstate gaminti. Gaila...Būkite atsargūs. Dievinate saldumynus. Daug ką atiduotumėte dėl maišelio guminukų. Be to, jums stinga nuoseklumo - arba nieko neimate į burną ir gyvenate pusbadžiu, arba kemšate be saiko.

Žvaigždės pataria. Norite ko nors saldaus? Sukrimskite moliūgo ar sezamo sėklų, saulėgrąžų ar javainių. Ugningam jūsų temperamentui puikiai tiktų pikantiški patiekalai. Ne mažiau kaip du kartus per dieną valgykite šilto maisto. Retsykiais galite pasilepinti austrėmis bei grybais.

Dėmesio! Galite valgyti viską, bet saikingai. Venkite tik saldumynų! Aktyvus poilsis - tai, ko jums reikia: kopkite į kalnus, leiskitės į turistinius žygius ar plaukiokite baidarėmis.



## ŠAULYS (11 23 - 12 22)

Norite pajusti viso pasaulio skonius! Nepripažįstate apribojimų, taip pat ir virtuvėje. Mielai ragaujate visų, net keisčiausių ir egzotiškiausių patiekalų. Būkite atsargūs. Jums dažnai gaila laiko normaliai ir ramiai papusryčiauti ar papietauti. Išalkę prikemšate skrandį riešutų ir traškučių. Nepamirškite, kad "šauliai" linkę tukti. O jums derėtų išmokti maitintis karališkai. Valgyti tik tai, kas sveikiausia.

Žvaigždės pataria. Bet kokia dieta jums greitai pabosta. Sunku prisiversti skaičiuoti kalorijas. Tad geriausia patys sudarykite savo valgiaraštį iš mėgstamų produktų. Gaminkite originalių patiekalų iš viso pasaulio šalių virtuvių, daugiau vartokite ankštinių ir kitokių daržovių, vaisių.

Dėmesio! Egzotiški vaisiai ir rytietiški valgiai sukurti kaip tik jums. Jėgas ir energiją atgausite keliaudami po tolimas šalis, jodinėdami ar šiaip ilsėdamiesi jaukioje kaimiškoje aplinkoje.



## OŽIARAGIS (12 23 - 01 21)

Daug skysčių! Norite žinoti viską - niekada nesuvalgysite nieko, kas jums atrodo įtartina ir nesveika. Būkite atsargūs. Dėl įgimto įtarumo retai susigundote išmėginti naujų valgių ar produktų. Jums pakanka kelių patikrintų, mėgstamų patiekalų. Tačiau valgydami vienodą maistą negaunate būtiniausių vitaminų ir mineralų.

Žvaigždės pataria. Daugiau gerkite skysčių - mažiausiai du litrus per dieną. Antraip gali sutrikti medžiagų apykaita. Jums tinkamiausia žalioji arbata, vaisių sultys, vanduo. Valgykite kuo daugiau morkų, ridikų, petražolių ir kitų šakniavaisinių daržovių. Nebijokite išmėginti naujų prieskonių ir kvapų. Gardindami patiekalus prieskoniais, tapsite sveikesni.

Dėmesio! Gėrimai ir daržovių sriubos - tai, ko jums labiausiai reikia. Gerai jausitės, jei daugiau judėsite ir ilsėsitės, nes esate linkę persidirbti. Ypač tinka plaukimas, kopimas į kalnus.



## VANDENIS (01 21 - 02 19 )

Daugiau prabangos ir komforto! Virtuvėje, kaip ir gyvenime, bet kokia kaina trokštate būti originalūs. Tik jums vieniems kyla neįprastų kulinarinių sumanymų. Būkite atsargūs. Siekdami pajvairinti įprastą valgiaraštį įmantriais patiekalais, kartais persistengiate. Juk jūsų skrandis ne geležinis.

Žvaigždės pataria. Vandeniai paprastai nelinkę užkandžiauti tarp valgymų. Valgote sočiai ir vienu prisėdimu. Tad neturėtumėte skūstis figūra. Jei vis dėlto sveriate per daug, išbandykite idealiai jums tinkančią "prabangią dietą": truputis ikry, krabų ar kitų jūros gėrybių, taurė putojančio vyno...

Dėmesio! Mėgstate valgyti mažiau, bet gardžiau. Geriausiai pailsite keliaudami po gražias kultūrinės vietas. Energijos suteiks ir žaidimai gryname ore bei kvėpavimo pratimai.



## ŽUVYS ( 02 20 - 03 20)

Būkite nuoseklesni! Kaip tikra žuvis mėgstate vandenį ir visa, kas su juo susiję - gėrimus, sriubas ir jūros gėrybes. Būkite atsargūs. Jums stinga nuoseklumo. Kaskart susižavite nauja dieta, po poros dienų ją nutraukiate ir vėl maitinatės kaip įprasta. Taip elgdamiesi sekinate organizmą, nuo tokių eksperimentų gali sutrikti medžiagų apykaita. Kiekviena dieta - stresas organizmui.

Žvaigždės pataria. Pradėkite pagaliau normaliai ir nuosekliai maitintis. Skrandis - ne šiukšlių dėžė, į kurią galima sumesti ką nori ir kada nori. Jei jau pradėjote laikytis dietos, malonėkite ištvirti iki galo. Užėjus silpnumo akimirakai, prisiminkite, kad tai padės jums tapti gražesniems ir sveikesniems. Valgykite savo mėgstamos sriubos (tik nebalintos ir be riebalų), žuvies su šviežiomis daržovėmis.

Dėmesio! Venkite konservuotų ir šaldytų produktų. Valgius gardinkite muskato riešutais, gvazdikėliais ir česnaku. Kuo daugiau laiko praleiskite prie vandens: nardykite, žvejokite, plaukiokite. Vanduo - jūsų stichija. Ne mažiau gerų emocijų patirsite ilsėdamiesi kurorte prie jūros.

