

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭЛИКСИРАМ

Привет, дорогой любитель Heyday!
На связи [@aliyagram](#), и сейчас я поделюсь подробной
инструкцией по применению наших суперфудов.

Суперфуды — продукты, в которых содержится в десятки раз
больше полезных веществ чем в обычной еде. То есть употребляя
всего ложку суперфудов в день ты можешь восполнить недостатки
многих микроэлементов. Мне кажется, это очень удобно!)

Суперфуды с водой

Так я употребляю суперфуды сама. Это не всегда вкусно, но поэтому
см. пункт 3 — пить суперфуды с водой я рекомендую залпом!)



Налей полстакана воды (примерно 150 мл),
затем в воду добавь ложку эликсира. Почему
я рекомендую добавлять суперфуды в воду, а
не воду в суперфуды: так они не прилипнут к
стенкам стакана и будет легче равномерно
размешать. Можно добавлять сразу
несколько видов — лично я всегда смешиваю
сразу несколько суперфудов, 3 или больше,
получается такая здоровая алхимия в кружке!

Для размешивания используй наш **супер-размешиватель!**
Он дается в подарок при покупке от двух наименований и просто
продается на сайте 😊 Если его у тебя еще нет, то тщательно
размешай ложкой, я рекомендую даже постараться создать
«воронку». Эликсиры не должны растворяться.

Выпей залпом, так, чтобы на стенках стакана не осталось ни одной
суперфудной пылинки) Готово! Повторять три пункта каждый день
по утрам) Твой личный ритуал заботы о себе и наполнения
витальной энергией!



Суперфуды в смузи

Будь готова к тому, что суперфуды имеют свой натуральный, иногда горький, привкус, и они могут повлиять на вкус смузи. Но некоторые наши эликсиры (особенно новые) очень даже приятные! Хотя, разумеется, они не содержат сахара и добавок, их же создавал такой **любитель #полезного!**

Делюсь рецептами смузи, хорошо сочетающимися с эликсирами, но вообще вкусных вариантов, конечно, масса. Кстати, мою книгу можно приобрести [здесь](#).



Energy Elixir

- ▶ Манго (1 ч.)
- ▶ Ананас (1 ч.)
- ▶ Апельсиновый сок (1 ч.)
- ▶ **Energy Elixir** от **Heyday** (1 ч.л.)



Brain Elixir

- ▶ Банан (1 ч.)
- ▶ Королевские финики (2 шт.)
- ▶ Кешью-молоко (1 ч.)
- ▶ Семена чиа (1 ч.л.)
- ▶ **Brain Elixir** от **Heyday** (1 ч.л.)
- ▶ Несколько листочеков мяты



Beauty Elixir

- ▶ Голубика (1 ч.)
- ▶ Шпинат (1/2 ч.)
- ▶ Банан (1 ч.)
- ▶ Кешью-молоко (1 ч.)
- ▶ **Beauty Elixir** от **Heyday** (1 ч.л.)
- ▶ Семена кунжута (1/4 ч.)



HEY
DAY 2





Wheatgrass Elixir

- ▶ Шпинат (1 ч.)
- ▶ Стебли сельдерея (2 ч.)
- ▶ Огурец (1 ч.)
- ▶ Лимон (1/2 ч.)
- ▶ **Wheatgrass Elixir от Heyday** (1 ч.л.)
- ▶ Имбирь (по вкусу, 2-3 см.)



Bee Elixir

- ▶ Персик (1 ч.)
- ▶ Замоченный кешью (1/2 ч.)
- ▶ Вода (1/2 ч.)
- ▶ Мед (1 ч.л.)
- ▶ **Bee Elixir от Heyday** (1 ч.л.)
- ▶ Корица (1 ч.л.)



Blue Elixir

- ▶ Замоченные кешью (1/2 ч.)
- ▶ Банан спелый (1 ч.)
- ▶ Королевский финик (1/2 ч.)
- ▶ Растительное молоко (1 ч.)
- ▶ **Blue Elixir от Heyday** (1/2 ч.л.)

Также их можно добавлять в свежевыжатые соки, йогурты и каши, а **Brain Elixir** можно размешать в кофе. Благодарю за доверие и интерес к нашим продуктам, и дарю тебе **скидку 10%** на следующий заказ по промокоду «**КОНЕЧНО**».

Здоровья и энергии, Алия!