



Spoštovani!

Vas daje zimska utrujenost ali prehlad? Se sprašujete, kako obnoviti zaloge energije in dvigniti odpornost? Dosti lahko naredimo sami. Poleg dovolj počitka in redne vadbe, poskrbite tudi, da uživate sveža in polnovredna živila, bogata z vitamini in minerali. Izberite hrano z visoko hranilno vrednostjo: zelena zelenjava, sveže sadje, polnozrnata živila, oreščki in probiotični jogurt. Poskrbite, da bo vsak obrok vseboval zelenjavo ali sadje. Prav tako očistite telo z uživanjem sveže zelenjave, sadja, zelenjavnih in sadnih sokov ter zadostnih količin vode in zeliščnih čajev.

Če je le možno, izberite živila višje kakovosti iz ekološke pridelave in predelave. Ekološke kmetije smo za vas pripravile pestro ponudbo ekoloških živil ([link na www.zelena-tocka.si](http://www.zelena-tocka.si)).

V nadaljevanju podajamo nekaj domačih nasvetov za spopadanje s prehladom, kašljem in bolečim grlom.



EKO ČEBULA in EKO MED sta zelo učinkovita pri spopadanju s prehladom, kašljem in bolečim grlom.

Poglejte recept... ([link na www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si))



ENERGIJSKI NAPITEK za utrujene

Vsako jutro pred zajtrkom zmešajte skodelico tople vode, dve žlici EKO jabolčnega kisa in čajno žličko EKO medu. Dobro premešajte in popijte na tešče.

DOSTAVA EKO DARIL NA VAŠ DOM

Še ne veste, kaj letos podariti? Presenetite svoje bližnje z naravnimi darili. Ekološke kmetije smo pripravile pestro paleto ekoloških daril, ki vam jih **dostavimo na dom** ([link na lokalno.je](http://www.lokalno.je)). Več... ([link na www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)).

DOSTAVA EKO IZDELKOV NA VAŠ DOM

Izbirate lahko med pestro izbiro ekoloških pridelkov in izdelkov!

Pohitite in oddajte svoja naročila.

PRODAJNA MESTA



Zelena točka Ljubljana (Citypark)
Zelena točka Murska Sobota (BTC)

Ekološka tržnica Maribor

Glavni trg, Maribor

Vsak petek od 9.00 do 12.00 ure

Ekološka tržnica

Europark Maribor

Vsako sredo od 14.00 do 19.00 ure

Partnersko kmetovanje Maribor

dvorišče KGZS Zavod MB, Vinarska 14

Vsak četrtek od 16.00 do 17.00 ure