

Revija za fit postavo in dobro počutje





Z veseljem vam predstavljamo novo izdajo naše brezplačne revije. V tej številki smo pripravili res raznoliko izbiro vsebin, ki bodo popestrile vaš vsakdan!

Razkrivamo najboljše nasvete, kako kljub krajšim dnevem **ohraniti energijo** in se zjutraj prebujati bolj spočiti.

Poglobili smo se tudi v **skrivnosti hormonskega ravnovesja** – z naravnimi pristopi, ki lahko pozitivno vplivajo na vaše zdravje in počutje.

V rubriki receptov vas čakajo **enostavni, hranljivi prigrizki**, ki jih lahko vzamete s sabo kamorkoli – idealni za pester tempo življenja.

Če ste ljubitelji kratkih in intenzivnih vadb, si oglejte naš **tabata trening**, ki vam bo že v nekaj minutah pognal kri po žilah.

Za konec pa še **intervju s slovenskim inovatorjem**, ki nam je predstavil svoj revolucionarni in nam zaupal, kako bo ta inovacija pripomogla k bolj zdravemu življenjskemu slogu.

Lep pozdrav, ekipa Dansanfi

1

Kako do več energije v krajših dneh

● Začnite dan z jutranjo svetlobo

Poskusite se zjutraj za 10–15 minut izpostaviti naravni svetlobi, saj ta poveča raven serotonina, kar pozitivno vpliva na razpoloženje in energijo.

● Ohranite redno telesno aktivnost

Redna vadba, četudi le 20 minut dnevno, pomaga povečati energijo, saj povečuje prekrvavitev in raven endorfinov.

● Poskrbite za dovolj vode

Tudi blaga dehidracija lahko povzroči utrujenost. Z rednim pitjem vode čez dan boste ohranjali raven energije, še posebej če začnete jutro s kozarcem vode z limono.

● Načrtujte kratke premore

Delo brez premorov vodi v izčrpanost, zato si vsakih 60–90 minut vzemite 5–10 minut za preprost odmor. Počitek za oči, raztezne vaje ali sproščeno dihanje bodo osvežili vaše telo in um.

● Dodajte živila za energijo

Polnovredna živila, kot so oreščki, jogurt, sveže sadje in polnozrnat prigrizki, vam bodo zagotovila stabilno energijo. Izogibajte se sladkorju in visoko predelanim prigrizkom, saj povzročajo nihanje energije.



HRANLJIVI PRIGRIZKI

Ko so dnevi polni obveznosti, urniki natrpani in energije hitro zmanjkuje, je priprava zdravih prigrizkov prava rešitev za ohranjanje **ravni energije in pozitivnega razpoloženja**.

Doma pripravljene prigrizke niso le bolj hranljive, temveč tudi bolj praktične, saj so prilagojene našim potrebam in so pri roki, ko nas nenadoma preseneti lakota.

Če imamo takšne prigrizke pri sebi, nam pomagajo, da ostanemo zvesti svojim ciljem glede zdravega življenjskega sloga in se izognemo hitrim, manj zdravim obrokom ali prigrizkom, ki se pogosto znajdejo na poti.

Recepti v nadaljevanju vključujejo **visoko vsebnost beljakovin, vlaknin in zdravih maščob**, kar pomeni, da ti prigrizki poskrbijo za stabilen vir energije skozi dan, izboljšajo koncentracijo ter pomagajo uravnati lakoto med obroki.

Bodisi da ste na poti v službo, na daljši izlet ali sredi natrpanega delovnega dne, vas bodo ti preprosti, okusni in hranljivi prigrizki podprli in poskrbeli, da ostanete **aktivni, polni energije** in pripravljeni na vse izzive.



Energijske kroglice s kokosom in mandlji

SESTAVINE

- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 1/2 skodelice mandljevega masla
- 1/3 skodelice kokosovih kosmičev
- 1/4 skodelice chia semen
- 1/4 skodelice medu
- 1/2 skodelice drobno nasekljanih mandljev

PRIPRAVA

Vse sestavine premešajte in oblikujte v kroglice. Postavite v hladilnik za eno uro, da se strdijo. Hranite v posodici s pokrovom do enega tedna.

Idealno tudi za otroke, saj ne vsebujejo dodanih sladkorjev, a vseeno nudi naravno sladkost in energijo.



Jabolčni čips s cimetom

SESTAVINE

- 2 veliki jabolki
- 1/2 čajne žličke cimeta

PRIPRAVA

Jabolka narežite na tanke rezine, posujte s cimetom in pecite na 100°C približno 1-2 uri, dokler niso hrustljava. Shranite v posodi s pokrovom in vzamite s seboj kot naravno sladke prigrizek.

Hrustljav in naravno sladke prigrizek brez dodanega sladkorja, poln vlaknin, ki ga bodo z veseljem jedli tako otroci kot odrasli.



Polnozrnati muffini z bučkami in orehi

SESTAVINE

- 1 skodelica naribanih bučk
- 1 skodelica polnozrnate moke
- 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 1/4 skodelice nasekljanih orehov
- 2 jajci
- 1/4 skodelice grškega jogurta
- 1 žlica medu

PRIPRAVA

Zmešajte vse sestavine in maso vlijte v model za muffine. Pecite na 180°C približno 20 minut, dokler niso zlato zapečeni. Ko se ohladijo, jih pospravite v posodo s pokrovom in vzemite s seboj za hranljiv prigrizek.

Popoln prigrizek za na pot, saj dolgo ohranijo svežino in so polni hranljivih sestavin za energijo čez dan.



Proteinske bombetke

SESTAVINE

- 1 skodelica ovsene moke
- 1/2 skodelice beljakovinskega praška (naravni okus)
- 1 skodelica polnozrnate moke
- 1/2 skodelice skute
- 1/2 skodelice navadnega grškega jogurta
- 2 jajci
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 skodelice vode (po potrebi dodajte več za pravo konsistenco)

PRIPRAVA

V večji skledi zmešajte ovsene kosmiče, beljakovinski prašek, moko, pecilni prašek in sol. Dodajte skuto, jogurt in jajci ter postopoma dodajajte vodo, dokler ne dobite mehke, a kompaktne mase. Oblikujte majhne bombetke in jih pecite na 180°C približno 15–20 minut, dokler niso zlato zapečene.

Odličen vir beljakovin in energije, idealne za zdrav prigrizek na poti ali kot hitra malica, ki vas bo dolgo nasitila.



Ovseni-chia puding v kozarčku

SESTAVINE

- 1/2 skodelice ovsenih kosmičev
- 1 žlica chia semen
- 1 skodelica mandljevega (ali kateregakoli rastlinskega) mleka
- 1/2 čajne žličke cimeta
- 1/2 banane, narezane na koščke
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa (po želji)
- 1/4 skodelice svežega sadja za okras (jagode, borovnice)

PRIPRAVA

V kozarček ali posodo stresite ovsene kosmiče, chia semena, mandljevo mleko, cimet in sladilo po izbiri. Dobro premešajte, da se chia semena ne zlepijo. Na vrh dodajte koščke banane. Pustite čez noč v hladilniku, zjutraj pa dodajte sveže sadje.

Popoln za hiter zajtrk na poti, saj ga lahko pripravite že večer prej in zjutraj le vzamete s seboj.



PRAZNIČNI FIT RECEPTI

Božič je čas, ko želimo uživati v okusni hrani, a hkrati poskrbeti za zdravje in dobro počutje. Zato smo ustvarili Fit Božič – e-knjigo, ki združuje **zdrave in okusne praznične recepte, hitre družinske vaje, nasvete za detoks po praznikih in ideje za domača darila.**

V tej e-knjigi boste našli nekaj za vsakogar:

✨ **Zdravi praznični recepti** – Okusne, nizkokalorične verzije vaših najljubših prazničnih jedi, kot so puranji zavitki s kostanjevim nadevom in sadno-orehovi žepki.

Vsak recept je zasnovan za to, da ohrani bogate praznične okuse, hkrati pa je zdrav in hranilen!

🏆 **Hitri družinski treningi** – Praznična sezona je polna obveznosti, vendar to ne pomeni, da morate zanemariti gibanje! Preizkusite naše zabavne in učinkovite vaje, ki vam bodo pomagale ostati aktivni in polni energije.

🎁 **Ideje za darila** – Iščete osebna in uporabna darila? Naša e-knjiga vsebuje čudovite ideje za doma narejena darila. Dodajte osebno noto vašim prazničnim obdarovanjem!

🎉... in še veliko več



FIT BOŽIČ

Knjiga je zasnovana tako, da bo vaš december prežet z zdravjem, okusom in aktivnostjo, pri tem pa ne boste morali ničesar žrtvovati!



Vključeni so recepti za **predjedi, glavne jedi in sladice**, ki bodo navdušile vsakogar. Vsak recept je zasnovan tako, da ohrani bogate praznične okuse, hkrati pa je zdrav in hranilen!

Za popolno pogostitev ne smejo manjkati napitki!

V e-knjigi boste našli recepte za **vroče in mrzle napitke, tako alkoholne kot nealkoholne**. Preizkusite naš božični vroči rum punč, osvežilen mojito z granatnim jabolkom, ali pa se ogrejte z vročo čokolado z rdečim vinom. Z našimi napitki boste poskrbeli za popolno praznično vzdušje!



♥ Detoks po praznikih – Da bo vaš december zdrav in brez slabe vesti, v e-knjigi najdete tudi nasvete za detoks po praznikih, ki vam bodo pomagali hitro in učinkovito povrniti ravnovesje po prazničnih užitkih.

OTVORITVENA PONUDBA...



Ne odlašajte – zdaj je čas za nakup!

Za vse naše bralce smo pripravili posebno akcijo! S kodo **POPUST5** boste pri nakupu e-knjige **Fit Božič** prejeli **5 € popusta!**

Tako bo vaš december še bolj zdrav, okusen in poln veselja!

Kliknite na spodnjo povezavo in zagotovite svojo kopijo še danes!



[KLIKNITE TUKAJ!](#)

Top živila, bogata z magnezijem za več energije



Ovseni kosmiči so hranljiv vir magnezija, saj vsebujejo približno 130 mg magnezija na 100 g. So odlična izbira za zajtrk ali prigrizek, ki dvigne energijo in podpira živčni sistem.



Špinača vsebuje okoli 79 mg magnezija na 100 g. Poleg tega je bogata z železom in vitamini, ki podpirajo energijo in imunski sistem.

Bučna semena so izjemno bogata z magnezijem, saj vsebujejo kar 262 mg na 100 g. So odlična izbira za prigrizek ali dodatek jedem, saj pomagajo vzdrževati zdrav nivo energije.



Mandlji vsebujejo približno 270 mg magnezija na 100 g, poleg tega pa so bogati z zdravimi maščobami in vlakninami, kar pomaga pri dolgotrajni sitosti.



Različni oreščki, kot so indijski oreščki, vsebujejo veliko magnezija, nekateri celo okoli 292 mg na 100 g. So priročen prigrizek in odličen vir zdravih maščob ter mineralov.



Puranje meso vsebuje približno 27 mg magnezija na 100 g. Poleg tega je vir kakovostnih beljakovin, ki so ključne za mišice in regeneracijo.



Banane vsebujejo okoli 27 mg magnezija na 100 g. So tudi bogat vir kalija in naravnih sladkorjev, zaradi česar so idealne za hiter dvig energije.

Hormonsko ravnovesje: koraki do boljšega počutja

Hormoni igrajo ključno vlogo v našem telesu, vplivajo na vse, od razpoloženja in energije do presnove in reproduktivnega zdravja. Hormonsko ravnovesje je nujno za optimalno delovanje organizma, medtem ko hormonska neravnovesja lahko privedejo do različnih težav, kot so utrujenost, težave s težo, menstrualne motnje in zmanjšana imunost. Na srečo obstajajo naravni načini, kako podpreti svoje hormonsko zdravje. V tem članku bomo raziskali prehranske nasvete, tehnike obvladovanja stresa in druge strategije za doseg hormonskega ravnovesja.

1. Pravilna prehrana

Uravnotežena prehrana je temelj za hormonsko zdravje. Prehrana, bogata z naravnimi, polnovrednimi živali, lahko pozitivno vpliva na hormone. Tukaj je nekaj ključnih nasvetov:

a. Uživajte zdrave maščobe

Zdrave maščobe, kot so avokado, oreščki, semena in oljčno olje, so ključne za proizvodnjo hormonov. Maščobe so potrebne za **sintezo steroidnih hormonov**, kot so estrogen, progesteron in testosteron. Vključite jih v vsak obrok za boljše hormonsko ravnovesje.



b. Jejite dovolj beljakovin

Beljakovine so nujne za obnovo tkiv in uravnavanje hormonov. Vključite pusto meso, ribje izdelke, jajca, stročnice in mlečne izdelke. Beljakovine pomagajo **uravnavati insulin in raven glukoze v krvi, kar je ključno za stabilnost hormonov.**

c. Povečajte vnos vlaknin

Vlaknine igrajo ključno vlogo pri uravnavanju hormonov, saj **spodbujajo zdravo prebavo in uravnavajo raven sladkorja v krvi.** Zelenjava, sadje, polnozrnat žitarice in stročnice so odlični viri vlaknin, ki pripomorejo k hormonskemu ravnovesju.

d. Izogibajte se predelanim živilom

Predelani in sladkani živilski izdelki pogosto povzročajo hormonska neravnovesja. **Izogibajte se hitrih prigrizkov, sladkarij in gaziranih pijač** ter raje izberite naravne in polnovredne alternative.

2. Obvladovanje stresa

Stres je eden od glavnih krivcev za hormonska neravnovesja. Dolgotrajni stres povzroča povečano proizvodnjo kortizola, hormona stresa, kar lahko vodi do številnih zdravstvenih težav. Tu je nekaj strategij za obvladovanje stresa:

a. Prakticirajte meditacijo

Meditacija je močno orodje za zmanjšanje stresa. Redna praksa meditacije lahko zmanjša raven kortizola, izboljša razpoloženje in poveča občutek sreče. Poskusite meditacijo vsaj **10–15 minut na dan.**

b. Uključite fizično aktivnost

Redna telesna dejavnost je odličen način za obvladovanje stresa. **Vadba sprošča endorfine, hormone sreče,** ki izboljšajo razpoloženje in zmanjšajo stres. Izberite aktivnost, ki jo imate radi – naj bo to tek, joga, ples ali kolesarjenje.

c. Pripravite si čas za sprostitev

Dajte si dovoljenje, da si vzamete čas za sebe. **Ustvarite si rutino sproščanja,** ki vključuje dejavnosti, ki vas pomirjajo, kot so branje, poslušanje glasbe ali sprehod v naravi.

d. Povežite se z drugimi

Socialna podpora je ključna pri obvladovanju stresa. Preživite čas s prijatelji in družino, delite svoje misli in čustva ter se pogovarjajte o svojih izkušnjah. Kvalitetni odnosi **povečujejo občutek pripadnosti in zmanjšujejo stres.**

3. Spanje in počitek

Kvaliteten spanec je ključen za hormonsko ravnovesje. Med spanjem se obnavljajo hormone, ki **uravnavajo apetit, metabolizem in razpoloženje**. Tukaj je nekaj nasvetov za izboljšanje kakovosti spanja:

a. Ustvarite rutino spanja

Poskusite iti spat in **vstati ob istem času vsak dan**, tudi med vikendi. To pomaga uravnavati cirkadiane ritme vašega telesa, kar izboljša kakovost spanja.

b. Ustvarite prijetno okolje za spanje

Poskrbite, da bo vaša spalnica **mirna, temna in udobna**. Uporabite zatemnitvene zaveses, odstranite moteče zvoke in prilagodite temperaturo v prostoru.

c. Izogibajte se elektronskim napravam pred spanjem

Modra svetloba iz telefonov, računalnikov in televizorjev lahko moti vašo sposobnost, da zaspate. Priporočamo, da se **izogibate ekranom vsaj eno uro pred spanjem**.

4. Uživanje adaptogenov

Adaptogeni so naravne snovi, ki pomagajo telesu prilagoditi se stresu in uravnati hormone. Nekateri priljubljeni adaptogeni so:

Ashwagandha (pomaga pri zmanjševanju stresa in anksioznosti ter povečuje energijo, **Rhodiola** (spodbuja telesno in duševno zmogljivost ter zmanjšuje utrujenost in **Maca** (izboljša hormonsko ravnovesje in povečuje libido).



5. Dopolnila in zelišča

Nekatera zelišča in dopolnila lahko pomagajo podpreti hormonsko zdravje:

- Omega-3 maščobne kisline: Pomagajo uravnavati hormone in **zmanjšujejo vnetja**.
- Probiotiki: Podpirajo **zdravo črevesno mikrobioto**, kar vpliva na hormone in imunski sistem.
- Vitamin D: Pomaga pri uravnavanju razpoloženja in **podpira imunski sistem**.

6. Poslušajte svoje telo

Uravnoteženje hormonov zahteva individualen pristop. Poslušajte svoje telo in se prilagajajte svojim potrebam. Bodite pozorni na to, kako se počutite ob določenih živilih, aktivnostih in tehnikah obvladovanja stresa. Vsak posameznik je edinstven, zato je pomembno, da najdete tisto, kar deluje za vas.



Uravnoteženje hormonskega zdravja na naraven način je proces, ki zahteva čas in predanost. S pravimi prehranskimi navodili, tehnikami obvladovanja stresa, kakovostnim spanjem in podporo naravnih dodatkov lahko pozitivno vplivate na svoje hormonsko zdravje. Uživajte v potovanju do boljšega počutja in ne pozabite, da so majhne spremembe lahko velik korak k doseganju hormonskega ravnovesja.

Afirmacijske kartice so odlična podpora za vzdrževanje pozitivnega miselnega okvira in krepitev samozavesti v vsakdanjem življenju.

Naše misli imajo izjemen vpliv na počutje, motivacijo in način, kako se soočamo z izzivi. Z afirmacijami – kratkimi, spodbudnimi izjavami – se zavestno usmerimo k pozitivnim mislim, ki nas navdihujejo za **doseganje ciljev, premagovanje ovir in zmanjševanje stresa.**

Dnevna uporaba afirmacij lahko tako pripomore k bolj optimističnemu pogledu na svet in boljši osebni rasti.

S preprostimi koraki lahko afirmacijske kartice vključite v svojo dnevno rutino: jih imate vedno pri roki na telefonu ali jih natisnete in postavite na vidno mesto. Vsak dan vam lahko predstavljajo **vir spodbude, navdiha in pozitivne energije**, kar je zlasti koristno v obdobjih, ko potrebujemo dodatno podporo.



Na spodnji povezavi lahko brezplačno prevzamete afirmacijske kartice in začnete vsak dan z mislimi, ki vas podpirajo na poti do večje sreče in uspeha.



BREZPLAČNO PREVZEMITE

"Vsak korak, ki ga narediš v smeri svojih sanj, te oblikuje v osebo, ki si želiš postati."

TABATA

Tabata je visokointenzivni intervalni trening, ki vključuje serije kratkih, a intenzivnih vaj, ki jih spremlja krajši čas počitka. Običajno se izvaja v **4-minutnih intervalih**, kjer posameznik izvaja **20 sekund vadbe**, nato sledi **10 sekund počitka**, kar se ponovi osemkrat.

Zakaj je Tabata dobra?

1. **Učinkovitost:** Tabata omogoča hitro in učinkovito vadbo, ki se lahko prilega v napolnjen urnik, saj traja le 4 minute za vsak set.
2. **Povečanje kondicije:** Ta vrsta vadbe povečuje aerobno in anaerobno vzdržljivost, kar pomeni, da izboljšuje kapaciteto srca in pljuč ter moč mišic.
3. **Povečanje kurjenja kalorij:** Tabata pospeši metabolizem in spodbuja kurjenje maščob, kar je koristno za izgubo teže.
4. **Kratkoročna in dolgoročna korist:** Poleg takojšnjih koristi, kot so povečana moč in vzdržljivost, redna praksa Tabate lahko pripomore k dolgoročnim zdravstvenim koristim, kot so boljše srčno-žilno zdravje in zmanjšano tveganje za bolezni.



Tabato izvajate v intervalih po 20 sekund vadbe, sledijo pa 10-sekundni odmori, in to v 8 krogih. Celoten trening traja le 20 minut, a povprečno porabite okoli 240-300 kalorij, odvisno od intenzivnosti in telesne pripravljenosti.



Visoki Skipping (High Knees)

V visoki skipping dvigujete kolena proti prsim v hitrem tempu, kot da tečete na mestu. To povečuje srčni utrip in krepi spodnje okončine.

Skater

Za skater stopite ali poskočite iz ene noge na drugo in pri tem prenašate težo, kot da drsite po ledu. Odličen je za ravnotežje in krepitev stranskih stegenskih mišic.



Plank Jack

Pri plank jacku začnete v položaju za plank, nato pa v hitrem tempu odpirate noge narazen in skupaj, podobno kot pri jumping jackih, vendar ostajate v plank položaju. Ta vaja krepi jedro in ramena, medtem ko obenem povečuje srčni utrip.



Poskok iz Počepa (Jump Squats)

Začnite v počepu, nato skočite navzgor in se vrnite v počep. Ta vaja povečuje eksplozivnost, krepi noge in zadnjico ter dviguje srčni utrip.



Slovenska inovacija za čistejšo in varčnejšo uporabo vode

V današnjem svetu, kjer se soočamo z omejenimi naravnimi viri, je trajnostna raba vode postala ena izmed ključnih skrbi. Slovenski izum Kinetic Reactor je odgovor na to potrebo – revolucionaren pripomoček, ki izboljšuje kakovost vode, zmanjšuje porabo energije ter omogoča boljše učinkovitost pri vsakdanji rabi.

Kinetic Reactor ni samo korak naprej v tehnologiji, temveč tudi pomemben prispevek k okoljski ozaveščenosti in zeleni prihodnosti.

"Želeli smo ustvariti izdelek, ki bo dostopen vsem, od gospodinjstev do podjetij. Zavedali smo se, da mora biti rešitev preprosta, trajna in ekonomsko ugodna," pravi inovator naprave, Milan Jeremić, ki verjame, da lahko Kinetic Reactor prispeva k čistejšemu okolju in boljšemu zdravju ljudi.

Kaj je Kinetic Reactor?

Kinetic Reactor je naprava, ki se pritrdi na vodno pipo ali cevovod in omogoča boljše obdelavo vode z uporabo **kinetične energije**. Ta energija, ustvarjena z notranjimi turbulencami, pomaga odstranjevati nečistoče, kot so **mikrobi, težke kovine in klor, ter izboljšuje okus vode**. Hkrati omogoča naprava **prihranek pri porabi vode**, saj zmanjša potrebo po prekomerni uporabi.



"Pri razvijanju naprave smo se osredotočili na učinkovitost pri odstranjevanju težkih kovin in mikroorganizmov, saj ima to ključno vlogo pri varovanju našega zdravja," pojasnjuje inovator. Dodaja še, da je čistost vode eden izmed glavnih razlogov, zakaj bi moral vsakdo imeti dostop do tovrstne tehnologije.

Kako deluje Kinetic Reactor?

Osnovno načelo Kinetic Reactorja je ustvarjanje mikro-turbulenc v vodi. Ko voda prehaja skozi napravo, ustvarja vrsto vrtincev in pretokov, ki povečajo hitrost vode, ob tem pa povzročijo fizično prečiščevanje vode. Ta postopek odstranjuje bakterije, mikroorganizme in celo morebitne delce težkih kovin.

Preprosta in učinkovitost delovanja kinetične energije je bila osnovno vodilo pri snovanju naprave.

Kinetic Reactor deluje brez dodatnih kemikalij ali električne energije, kar ga naredi zelo ekološkega in uporabnega v vsaki situaciji.



Prednosti Kinetic Reactorja

Kinetic Reactor prinaša več koristi, zaradi katerih je njegova uporaba priporočljiva za vsakogar:

- **Čistejša voda brez kemičnih dodatkov:** Z uporabo fizikalnih procesov naprava omogoča prečiščevanje vode brez uporabe kemikalij, kar zmanjšuje vpliv na okolje in hkrati zmanjšuje tveganje za naše zdravje.
- **Prihranek vode in energije:** Zaradi povečane hitrosti in učinkovitosti pretoka lahko Kinetic Reactor prispeva k manjši porabi vode in posledično zmanjšanju stroškov. *"Pri testiranjih smo opazili, da uporabniki občutno zmanjšajo porabo vode, kar se pozna tudi na računih. Gre za dolgoročno investicijo,"* pravi izumitelj.

- **Enostavna namestitvev in uporaba:** Naprava se enostavno namesti na običajne pipe in cevovode, njeno vzdrževanje pa ne zahteva posebnega znanja ali dodatnih stroškov. *"Vedno smo želeli, da je Kinetic Reactor dostopen in enostaven za uporabo, tudi za ljudi, ki niso tehnično podkovani,"* dodaja inovator.
- **Dolga življenjska doba in trajnostna naravnost:** Naprava je narejena iz trpežnih materialov, kar omogoča dolgo življenjsko dobo brez potrebe po menjavi. To zmanjšuje količino odpadkov in dodatnih stroškov.
- **Široka uporaba:** Primerna je za domačo in industrijsko uporabo. *"Kinetic Reactor smo razvili tako, da ustreza tudi potrebam podjetij in industrije. Njegova uporaba je široka, saj je aplikativna posvoda, kjer se uporablja voda,"* pravi inovator.

Kinetic Reactor je dokaz, da lahko inovativne rešitve prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja in okolja.

Slovenski izum, ki spreminja način, kako gledamo na vodo, ponuja tehnologijo, ki je enostavna za uporabo, ekološka in cenovno dostopna. V času, ko se čista voda vedno bolj ceni, je tovrstna naprava pomembna pridobitev za vsak dom in podjetje.



Omejuje nalaganje vodnega kamna



Nevtralizira težke kovine



Povečuje učinkovitost klora in ga s tem odstranjuje



Znižuje število bakterij v vodi



Preprečuje nastanek biofilma v pipah



Prihranek vode

Za naše bralce smo pripravili posebno kodo za 10 % popust – preprosto uporabite kodo MINUS10 in izkoristite priložnost, da Kinetic Reactor preizkusite še ugodneje!

Kaj pravijo uporabniki?



Alenka Vrandecic

Super, zadeva. Zelo zadovoljna. Razlika v kvaliteti vode z nastavkom vec kot očitna. Pa se cenovno ugodna.

4 t **Obožujem** Odgovori



Lidija Sandi Perger

Pravkar sva namontirala kinetic reactor, ne morem vrjet kaksna razlika v vodi,,ta zadeva je odlicna,,priporocam vsem ,ki imate kakrsnekoli tezave z vodo, pri nas v Dravogradu voda katastrofa....prilagam sliko,kjer je vidna razlika v vodi,,narocila sem se enega. Hvala vam 🙌👍💧

2 t **Všeč mi je** Odgovori



Kakovostna VODA Lidija hvala za naročilo 🙌 že...



Marjana Papež

Priblizno pol leta ga imamo: okus vode je se boljsi (ze prej zelo dobra voda), mnogo manj se nabira kamna, predvsem v grelniku vode in v likalniku.

13 t **Všeč mi je** Odgovori



Branko Gaspersic

Tudi jaz ga uporabljam že kake 3 tedne. Voda je občutno boljša, čistejša. Inovatorju kapo dol.

3 t **Obožujem** Odgovori



Kakovostna VODA Branko Gaspersic hvala za p...



Janez Privošnik

Sem kupil in namestil v kuhinji voda je povsem drugačna in veliko boljša za pitje tako da bom naročil še enega za letno kuhinjo priporočam res dobro 🙌

22 min **Obožujem** Odgovori **Prikaži odziv**



Klemen Korenčič

Uporabljamo v kuhinji od začetka leta. Manjša poraba vode, drugačen okus vode, manj kamna. Zaenkrat zadovoljni. 😊

12 t **Všeč mi je** Odgovori



Zagotovite si svoj Kinetic Reactor in unovčite **kodo MINUS10** za 10% popust



NAROČITE TUKAJ

Pripravljamo za naslednji mesec:

V prihajajoči decembrski številki bomo poskrbeli, da bo vaš praznični čas kar najbolj topel, ustvarjalen in zdrav! Čakajo vas...

Mini izziv za celo družino – Vzemite si trenutek za družinsko zabavo z našim mini izzivom, ki združuje kombinacijo vaj in zdravih receptov. Ta izziv ne le da poskrbi za vašo telesno kondicijo, temveč tudi krepi družinske vezi ter uči otroke pomembnosti gibanja in zdrave prehrane. Pridružite se nam in ustvarite nepozabne trenutke ob aktivnostih, ki bodo prinesle smeh in zdravje v vaša življenja!

Recepti za tradicionalen praznični kruh - Praznične dišave sveže pečenega kruha so nepogrešljiv del prazničnega vzdušja. Odkrijte preproste recepte za dobrote, obogatene z oreščki, suhim sadjem in aromatičnimi začimbami.

Preproste vaje za sproščanje mišic, idealne po napornem dnevu - Sprostite telo po dolgih dneh s hitrimi vajami za globoko sprostitvev in obnovitev energije. Preizkusite preproste raztezne gibe, idealne za vsakogar, ki želi hitro razbremeniti napetost v mišicah.

Brezplačno darilo za najmlajše – čudovita pobarvanka, ki spodbuja kreativnost!

