Мікрозелень – їжа майбутнього

Здоровий спосіб життя і здорова їжа недарма стали справжніми трендами в сучасному світі. Люди прагнуть жити довше і відчувати себе завжди молодими та енергійними, тож незабаром мікрозелень стане незамінною частиною щоденного раціону в кожному домі.

Мікропаростки базиліку, гірчиці, соняшнику, капусти, гороху, буряка, руколи – це справжня скарбниця мегапоживних речовин, вітамінів і мінералів, які позитивно впливають на всі системи людського організму. Для їх вирощування не потрібно так багато часу і простору, як для зрілої зелені чи овочів, тож якісні мікрогріни можна отримати навіть в умовах міської квартири всього за два тижні.

На початку 21-го століття соковита мікрозелень була лише прикрасою страв на столах ресторанів, але зараз її активно використовують в повсякденному житті, збагачуючи раціон справжнім букетом корисних мікроелементів, необхідних для хорошої роботи серця, мозку та імунітету. Тож можна сміливо стверджувати, що вже через кілька років смачні мікрогріни стануть обов´язковою складовою здорового, повноцінного майбутнього. Вони в змозі замінити собою більшість улюблених зрілих овочів, а вирощувати їх легко в будь-яку пору року, швидко і цікаво.

Як здивувати подарунком?

Вибір подарунка для будь-якого свята – це справжнє мистецтво. Необхідно враховувати вік, уподобання отримувача подарунка та зважати на модні тенденції. Немає нічого простішого, ніж просто вибрати книгу, м’яку іграшку чи банальний букет квітів для ювіляра, іменинника чи улюбленого вчителя в його професійне свято. Але це буде не подарунок, а просто галочка в переліку завдань на сьогодні. Таким презентом не здивуєш і не запам’ятаєшся ніколи і нікому.

Креативність – це головний секрет справді хорошого подарунка. Ніяких шаблонів, лише оригінальний підхід до оцінювання особистості того, хто буде отримувати увагу і приємні сюрпризи в день свого свята. Ідеальний варіант – поєднання невеличких презентів в одному яскраво оформленому боксі, щоб забезпечити море позитивних емоцій при розпаковці. В такий сюрприз мають неодмінно входити саме ті речі, які точно сподобаються своєму новому власнику. Це можуть бути предмети для колекції, посуд, крафтові солодощі, косметика тощо. Різне наповнення подарункових боксів та індивідуальне оформлення – це саме те, що створює завжди неповторний святковий настрій і задає новий тренд в сфері подарунків ‒ більш специфічний, унікальний та підібраний саме під смаки щасливого отримувача.

10 правил, як обрати правильний подарунок

Вибирати подарунки не складно, головне просто дотримуватись 10 правил, щоб зробити свято близької людини справді неповторним.

1. Риси характеру і звички. Екстремала і мандрівника не здивуєш кухонними наборами, а от господиня буде щаслива, якщо отримає такий подарунок.
2. Уподобання і хобі. Якщо відомо, чим саме захоплюється людина, то можна без сумнівів вибирати ті речі, які допоможуть їй відчути себе щасливою у вільний час.
3. Вік і стать. Тут все просто: дітям вибирають дитячі подарунки, а чарівним дівчатам не дарують аксесуари для ремонту автомобілів (хіба що іменинниця сама обожнює копирсатися під капотом).
4. Професія. Подібні презенти стають хорошою мотивацією для кар’єрного зростання та можуть прикрасити робочий кабінет для ще більшого натхнення.
5. Креативність. Не варто купувати подарунок заради самого подарунка. Це має бути дійсно цікавий презент, про який не забудуть на другий день.
6. Свято. На ювілей зазвичай дарують дорогі, пам’ятні подарунки, а на День Валентина ‒ все, що пов’язано з коханням.
7. Події в житті. Якщо іменинник нещодавно придбав собі автомобіль, то в якості подарунка будуть доречні різні аксесуари для залізного коня.
8. Пряме питання. Немає уявлень про те, що дійсно буде доречним в коробці для подарунка? Можна просто спитати, щоб не гадати.
9. Ризикові презенти. Одяг, побутова техніка, домашні тварини – все це може дуже вразити, а може і абсолютно не сподобатись отримувачу.
10. Гроші. Цей подарунок буде доречним для людини будь-якого віку, якщо дарівник не знає, що саме порадує винуватця святкової події.