

USTA

17

Rozwój

CAŁUJEMY

Zygmunt Miłoszewski,
pomidorówka i feminizm

MÓWIMY

Czy w 2020 roku zjemy
sztuczne mięso w restauracji?

JEMY

Szefowie kuchni
serwują wiosnę





Caroline Craig & Sophie Missing



przepisy na małe dania idealne do zabran!

Najlepszy moment dnia!

Pielęgnacja z natury

Syntetyczne i potencjalnie toksyczne substancje chemiczne nie mają racji bytu w produktach, które nakładamy na skórę. Dlatego kosmetyki naturalne zdobywają szturmem rynek. Ale i w tej niszy trudno się polapać, jeśli nie zna się skomplikowanych nazw i właściwości różnych składników – bo komu można tak naprawdę zaufać? Kosmetologom związanym z konkretnymi markami? Blogerkom urodowym? Koleżankom, które mogą mieć inną cerę od naszej? Z odsieczą przychodzi sklep internetowy Warsztat Piękna, gdzie pomogą nam ułożyć indywidualny plan pielęgnacji. Dostępne w nim kosmetyki są starannie wyselekcjonowane. Znajdziemy tu choćby serie do pielęgnacji twarzy Tata Harper – firmy z własną farmą produkującą składniki do swoich kremów. Jest też kultowa już marka kosmetyków mineralnych do makijażu RMS Beauty czy duńskie produkty Nuori powstające w niewielkich partiach.



Zamiast diety pudełkowej lub nia kuriera do biura, lepiej w dobry nawyk i przygotowywać lunch. Jeśli się boicie, że to nie, przeczytajcie tę książkę. Autorce Caroline Craig i Sophie Missing radzą też, jak zapakować, żeby mieć jeszcze więcej czasu z lunchu, jakie produkty wybrać w lodówce, by sprawnie przygotować smaczny posiłek. Ich przepisy „nośne obiady” są wegańskie lub roślinne, z dodatkiem mięsa lub ryb. Każda receptura pomysłowo podzielona na dwie części: to, co możesz przygotować w domu, jak dokończyć danie tuż przed jedzeniem – kiedy dodać sos i przyprawy, żeby było najsmaczniejsze. To co jest na jutro? Zawijasz z ciasta filo z fetą i szpinakiem czy pikantną zupę z soczewicy.

www.warsztatpiekna.pl

C. Craig i S. Missing, „Pora na lunch”, Wyd. Buchmann; premiera: 18 kwietnia



Pielęgnacja z natury

Syntetyczne i potencjalnie toksyczne substancje chemiczne nie mają racji bytu w produktach, które nakładamy na skórę. Dlatego kosmetyki naturalne zdobywają szturmem rynek. Ale i w tej niszy trudno się polapać, jeśli nie zna się skomplikowanych nazw i właściwości różnych składników – bo komu można tak naprawdę zaufać? Kosmetologom

