

# Jak zacząć przygodę

Z OLEJEM Z CZARNUSZKI?



przepisów  
na multiwitaminowe  
szoty

# Spis treści:

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Dlaczego właśnie olej z czarnuszki?                                         | 03        |
| Jak pić olej z czarnuszki?                                                  | 08        |
| <b>Zdrowe szoty z olejem z czarnuszki – 7 przepisów od przyjaciół Olini</b> | <b>10</b> |
| • Rubinowy Miodek od Pana Tabletki                                          | 11        |
| • Różowy Szot od Mrs. Polka Dot                                             | 13        |
| • Hawajski Szocik od Karoliny Czyżowskiej                                   | 15        |
| • Mikstura z Gumijagód od Olini                                             | 17        |
| • Haust Odporności od Nebule                                                | 19        |
| • Szocik Słoneczny od Kids Busters                                          | 21        |
| • Jagodowa Moc od Wioli Wołoszyn                                            | 23        |
| Lista zakupów                                                               | 25        |
| Jak budować nawyk picia oleju z czarnuszki? 5 wskazówek                     | 26        |