

sentirse bien para verse mejor

ingredientes

- 2 tazas de balance
- 3 cucharadas de moderación
- 1 taza de paciencia
- 3 rebanadas de disciplina
- 1 manojo de fuerza de voluntad
- 2 cucharaditas de persistencia
- 1 pizca de resistencia

condimentos

creatividad, flexibilidad, positivismo

la belleza es la combinación y el balance de todos estos ingredientes, recordándonos que hay que cocinarlos a fuego lento y por toda la vida.



fresh 2009

www.recetasparalavida.com

modo de preparación

- 1 la salud es necesaria para vivir plenamente,** la belleza solo la complementa. para disfrutar de todo aquello que nos ofrece la cocina de la vida es vital estar sano. la belleza es un lindo complemento mas no es obligatoria para poder vivir.
- 2 los resultados duraderos implican tiempo, constancia y esfuerzo.** toda receta tiene un tiempo de preparación y apresurarlo dará como resultado un mal sabor y presentación. la paciencia y la disciplina aseguran el éxito esperado.
- 3 un estilo de vida sano y una actitud positiva** ayudan al cocinero a sentirse mejor, tener una vida más larga y ser más feliz. cuando se logra tener un balance en la cocina se vive con satisfacción y se controlan mejor las crisis ocasionadas por cambios repentinos e inesperados.

“cuando la belleza se convierte en el objetivo principal de la vida se torna en una cruel tirana que aprisiona y castiga sin piedad; cuando se vive una vida sana se vive en paz y se es más feliz”

