

Láska prochází žaludkem



Večeře při svíčkách

Romantická atmosféra je jednou z nezbytností při plánování dokonalé večeře pro dva. A jak večeři s takovou atmosférou připravit?

Vykouzlíte ji snadno **s pomocí aromatických svíček, tlumeného osvětlení a s citem vybrané hudby**. Při prvním zmíněném bodu jí **vůně vanilky, růže nebo levandule**.

Vyžehlený ubrus, vysoce postavené ubrousky a vyleštěné sklenice na kvalitní víno – tak si většina z nás představuje dokonalý večer. Pokud se k tomu přidá **prvotřídní jídlo vyrobené z afrodisiakálních potravin**, může romantika pokračovat po celý zbytek večera.

Jaká známe afrodisiaka?

- Pro spokojený milostný život jsou důležité **vitamíny, především C, E, B6, zinek a vápník**;
- mezi nejznámější rostlinná afrodisiaka patří **celer, česnek, avokádo, chřest, artyčoky či ananas**;
- dráždivým kořením je **chilli, zázvor, petržel, kari, vanilka nebo skořice**;
- rozhodně se nehodí těžká a tučná jídla;

- velké plus mají **ryby, krevety a kaviár**;
- euforické schopnosti se připisují **šampaňskému a suchému vínu** podávanému v rozumné míře;
- **čokoláda** navozuje příjemné pocity a je spojována s láskou, obzvláště kvalitní hořká čokoláda s krémovou konzistencí.

Ale hlavně: Mějte se rádi!

A hlavně pamatujte na to, že **láska nezávisí na tom, kolik chodů partnerovi nabídnete k večeři**. Zdánlivé maličkosti připravené s láskou vykouzlí na tváři upřímnější úsměv a mnohem více zahřejí u srdce.

Mějte se rádi a užívejte si svou zamilovanost naplno. To je totiž to nejlepší afrodiziakum na světě a nezáleží na tom, je-li vám dvacet nebo padesát.