SABAH KAHVALTISI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Sabah kahvaltısı yapılmazsa; Dikkatsizlik ve başarısızlık meydana getirir. Sabah kahvaltısı, erken saatlerde ve güzelce yapılmalıdır. Sabah kahvaltısı erkenden ve renkli, neşeli aile ortamında yapılır.
- Erken vakitte bereket vardır.
- Erken kalkan işine, geç kalkan düşüne.
- Erken kalkan yol alır.
- Geceler gariblerindir. (ALLAH'a (c.c.) yalvarırlar.)
- Sabah namazından sonra uyumayıp, işrak olunca (güneş doğduktan 40 dakika sonra) 2 rekat namaz kılanlara 1 Umre sevabı verilmiştir.
- Televizyon tiryakiliği hayatı ve uykuyu olumsuz etkiler. Çocuklar hem tv izleyip hemde ders çalışamaz. Vücud dili, kol, kaş, göz hareketleriyle konuşmak değildir. Vücudun mekanizmasını, evrenle uyumunu bitip ona göre yaşamak, sağlıklı olmaktır.

© lezzetler.com tarif no:27299 • adı:Sabah Kahvaltısı • gönderen:doğan • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:55