**Kilka sprawdzonych sposobów na jesienną chandrę**

**Minęło lato, a wraz z nim długie, słoneczne dni, krótkie spodenki, lody, plaża i wiele innych rzeczy, za którymi zaczynamy tęsknić. Ciężkie chmury, które zdają się wisieć tuż, nad naszymi głowami, mgliste poranki i szare dni, nie wpływają zbyt pozytywnie na nasze samopoczucie. Zaczął się czas, w którym dopada nas tak zwana „jesienna chandra”.**

Jak się przed nią bronić, co zrobić, by zmniejszyć jej działanie? Na te pytania najlepsze są trzy odpowiedzi: ciepło, światło i… czekolada.

Najlepiej rozgrzewa gorąca kawa. Aromatyczna, z różnymi dodatkami. Czasem trudno samemu przygotować jakiś skomplikowany przepis, jednak jest na to rada. Ekspres do kawy marki Jura Impressa C-50.

http://www.redcoon.pl/B452877-Jura-Impressa-C-50\_Ekspresy-z-m%C5%82ynkiem-wolnostoj%C4%85ce?xtmc=JURA&xtcr=6

Szybko przygotuje napój według odpowiednich proporcji, który będzie smakował dokładnie tak, jak najbardziej lubimy. Obsługa jest intuicyjna, więc przygotowanie kawy jest szybkie i proste. Gotowy płyn można oczywiście pić w eleganckiej filiżance, leżąc na modnej sofie. Jednak każdy wie, że w tego typu naczyniach kawa stygnie dość szybko. Może więc kubek termiczny? Producent pojemników z tworzywa, Sistema, stworzył wygodny kubek termiczny, który długo utrzymuje wysoką temperaturę płynu, jaki wlewamy do jego wnętrza. Jest odporny na niską temperaturę zewnętrzną, zatem możemy zabrać ulubioną kawę, herbatę, czy gorącą czekoladę gdziekolwiek będziemy chcieli. Czy ruszymy w kierunku wygodnej kanapy, czy wybierzemy się na spacer, możemy zabrać ze sobą ulubione smaki napojów.

Kolejnym popularnym sposobem na dogrzanie się w chłodniejsze dni, jest koc elektryczny (na przykład Comfort Jazz) i ogrzewacz do stóp Beurer, które można kupić już dziś w sklepie redcoon.pl. Wystarczy podłączyć je do źródła prądu, nastawić odpowiednią temperaturę i zanurzyć się w miękki, cieplutki materiał. Niektóre ogrzewacze mają dodatkowo funkcję masażu. Wówczas nie tylko rozgrzewają one zmarznięte stopy, ale również rozmasowują obolałe mięśnie, powodując ogólne rozluźnienie ciała.

http://www.redcoon.pl/B407304-Soehnle-68033-Comfort-Jazz-XL\_Koce

Jesień kojarzy się z chłodem, coraz krótszymi dniami i szarugą. Nic nie odpędza mroku lepiej niż światło. A najlepiej światło padające z ładnej, eleganckiej lampy. Doskonałą propozycją jest oświetlenie Honsel Balon. Ta biała, stołowa lampka rzuca ciepłe i miłe światło. Klasyczny, materiałowy abażur nadaje jej elegancji a podstawa w kształcie okrągłych, leżących jeden na drugim kamieni, przywodzi na myśl śródziemnomorskie plaże. Aż chce się ją włączyć, wziąć do ręki ulubioną książkę, postawić obok parujący kubek gorącej czekolady i odpłynąć w świat fantazji.

Jeśli już mowa o gorącej czekoladzie, to kojarzy się nam ona przede wszystkim z napojem, jaki sporządzamy z mleka i gotowej mieszanki. Jest jednakże inna forma, w jakiej można spożywać gorącą czekoladę. To fondue.

http://www.redcoon.pl/B370189-Efbe-Schott-TKG-CHIM-1001-NYC\_Fondue

Wystarczy rozgrzać w nim tabliczkę ulubionej czekolady (mlecznej, deserowej, gorzkiej lub innej), przygotować ulubione owoce pocięte na mniejsze kawałki lub inne słodkości, nabić je na szpikulec i zanurzyć w płynnej, brązowej masie. Ciepła czekolada obleje wybrany łakoć ze wszystkich stron, by stał się on doskonałym odstraszaczem złego nastroju. Spożywanie czekolady podnosi w naszym organizmie poziom hormonów szczęścia, zatem jest to szybki sposób na poprawę humoru w jesienne dni. Dużą zaletą czekoladowego fondue jest to, że można z niego korzystać w większym gronie przyjaciół i rodziny. Im więcej osób, tym zabawa jest lepsza.

Znając już trzy, niemal magiczne słowa: ciepło, światło i czekolada, niestraszne nam będą deszcze, chmury i niskie temperatury za oknem. A spędzając dodatkowo czas z przyjaciółmi, zyskamy nie tylko lepszy humor, ale i wspaniałe wspomnienia. Nie dajmy się jesiennej chandrze!