

# Banho para dar mais energia de ânimo e alegria

Esta é uma baita receita para aqueles que treinam ou precisam de ânimo e motivação para dar continuidade aos projetos que fazem.

Ingredientes:

Um pouco de Capim Santo (Capim Limão)

Um pouco de folhas e galhos de menta

Um galho de alecrim

Um pouco de mel-de-abelhas de floradas de laranjeiras, eucalipto ou silvestres.

Ponha as ervas numa vasilha com 4 litros de água e macere bem as ervas, focando na realização de seus objetivos. Ao terminar poderá coar e pingue 14 gotas de mel misturando bem. Tome este banho da cabeça para baixo de preferência pela manhã ou antes de atividades, ou depois de atividades exaustivas.