

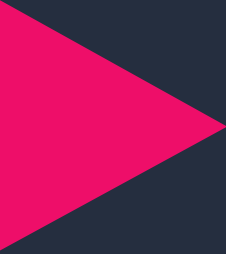


DOROTA FILIPIUK
UMYŚL • NAWYK • SUKCES

Mastermind

spotkanie 7





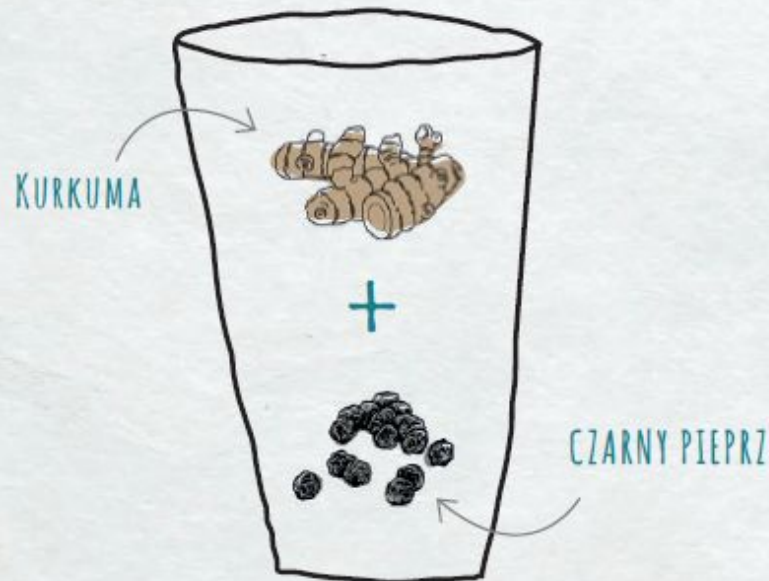
Dzisiaj
powiemy
sobie o:

- ▶ zapamiętywaniu liter
- ▶ i całych słów ;)
- ▶ dietetycznych ciekawostkach

ciekawostka:

Agata Ziernicka
„Soki i koktajle w minutę”

Absorpcja kurkumy WIĘKSZA O 2000%

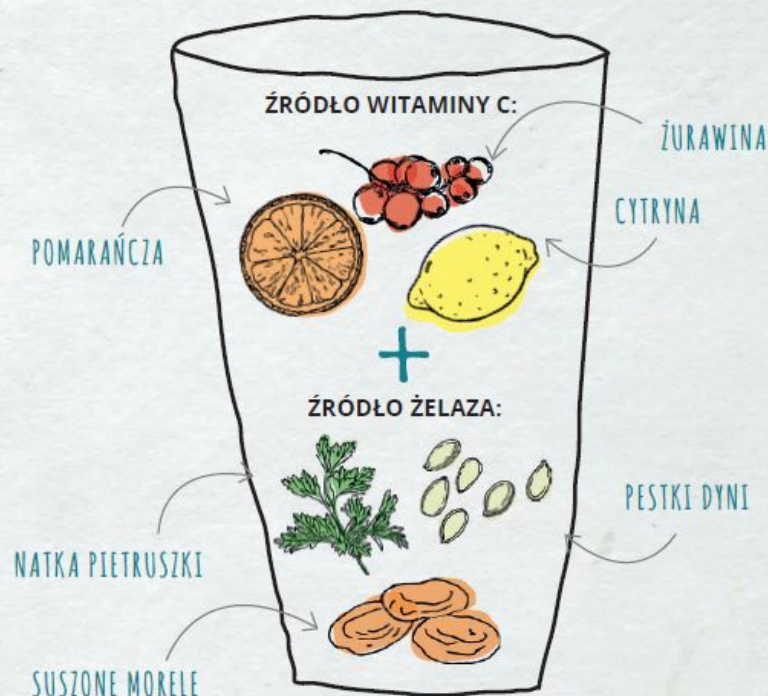


Zawarte w kurkumie substancje odżywcze najlepiej wchłaniają się w towarzystwie piperyny, która znajduje się w pieprzu. Dzięki temu połączeniu nasz organizm wchłonie prawie 2000% więcej kurkuminy. Naprawdę warto o tym pamiętać.

ciekawostka:

Agata Ziemnicka
„Soki i koktajle w minutę”

2. Jak zwiększyć PRYSWAJALNOŚĆ żelaza?



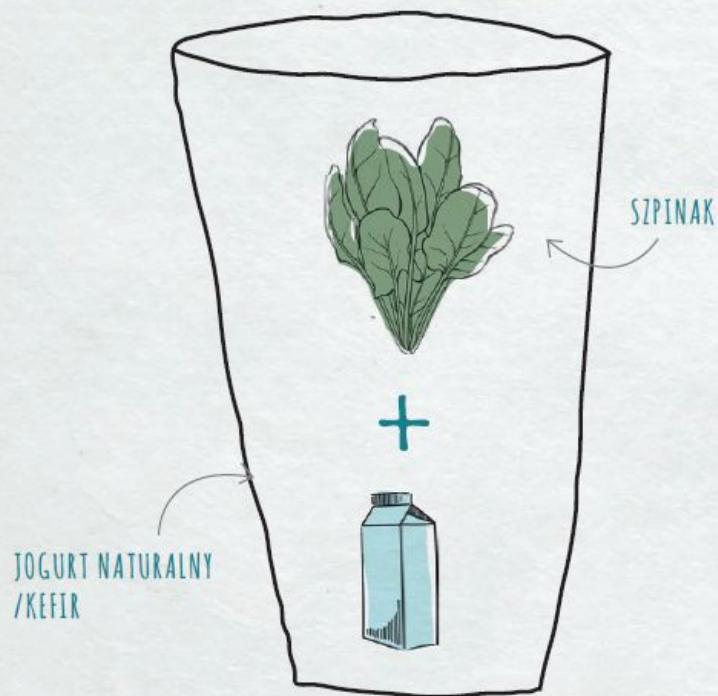
Aby zwiększyć przyswajalność żelaza, do składników będących źródłem tego pierwiastka dodaj składnik z witaminą C. Wtedy twój organizm przyswoi znacznie więcej żelaza.



ciekawostka:

Agata Ziemnicka
„Soki i koktajle w minutę”

3. Jedząc szpinak, UZUPEŁNIJ wapń



Kwas szczawiowy znajdujący się w szpinaku utrudnia wchłanianie wapnia do organizmu, dlatego powinniśmy wzbogacić koktajl o jego dodatkowe źródło. I tak, by uniknąć niedoboru wapnia, do koktajlu ze szpinakiem dodaj kefir czy jogurt naturalny.



Jak zobaczyć **LITERĘ?**



A - ARMATA

B - BALWAN

C - CYTRYNA

D - DURSZLAK

E - EURO

F - KLUCZ FRANCUSKI

G - GARNEK

H - HAMAK

I - IGŁA

J - JOJO

K - KRZESŁO

L - LINA

M - MOST

N - NAMIOT

O - OBROZA

P - PISTOLET

R - RAK

S - SNAKE

T - TOPÓR

U - USTA

W - WIDŁY

Z - ZORRO

WITAMINA



A

JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

zdrową skórę, lśniące włosy, mocne paznokcie, dobry wzrok i mocne kości.

MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

marchewce, owocach cytrusowych, twardych serach, twarogu, mleku, jajkach, rybach, pietruszce, szpinaku i wątróbce.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

wysoka temperatura, długotrwałe przechowywanie.

WITAMINA

B12



JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

utrzymanie odpowiedniej wagi, odporność, dobre funkcjonowanie układu pokarmowego.

MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

soi, chmielu, szpinaku, ostrygach, algach, rybach, mleku, żółtym serze, żółtku jajka oraz mięsie.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

długotrwała ekspozycja na słońce, wysoka temperatura.

WITAMINA

C



JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

zdrową skórę, układ odpornościowy, dobry nastrój, zdrowe włosy i paznokcie.

MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

koprze, owocach cytrusowych, owocu dzikiej róży, rokitniku, czerwonych owocach, kalafiorze, zielonym groszku, fasoli, rzodkiewce, kiwi i szparagach.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

gotowanie.

WITAMINA

D



JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

zdrowe kości, prawidłowe krzepnięcie krwi, odporność na przeziębienia, eliminację toksyn, dobre samopoczucie, zdrowe naczynia krwionośne i serce.

MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

żółtym serze, maśle, twarogu, żółtku jajek, rybach, owocach morza, pomidorach, olejach roślinnych i wołowinie.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

gotowanie w środowisku zasadowym.

WITAMINA

E



JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

młody wygląd, dobrą pracę układu rozrodczego, dobry nastrój, ochronę przed złymi czynnikami środowiskowymi.

MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

mięsie, olejach: słonecznikowym, z pestek dyni, oliwy z oliwek, maśle, orzechach, nabiale, wątróbce.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

długoterminowe przechowywanie

WITAMINA



K

JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

szybkie gojenie ran, prawidłowe krzepnięcie krwi, stymuluje produkcję protrombiny znajdującej się w osoczu krwi.

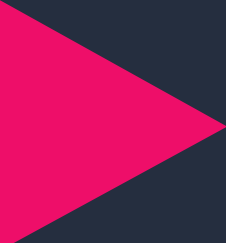
MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ W:

szpinaku, pokrzywie, owocach dzikiej róży, kapuście, kalafiorze, czerwonej kapuście, marchewce, pomidorach, truskawkach, zielonej herbacie i algach.

CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

długotrwała ekspozycja na słońce i długotrwałe przechowywanie.

więcej na: <http://ekoist.pl>



Zakładki
alfabetyczne
możesz
wykorzystać
m.in.:

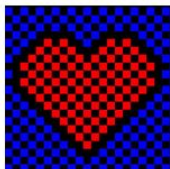
- ▶ do zapamiętywania podpunktów;
- ▶ do zapamiętywania witamin, pierwiastków, wzorów itp.;
- ▶ w nauce języków obcych, gdy brakuje Ci dodatkowych liter.



A jak zapamiętać **SŁOWA**?



love   /lʌv/ *****



czasownik

1. **kochać**  [TRANSITIVE]

I love her so much!  (Kocham ją tak bardzo!) 

You know I love you, don't you?  (Wiesz, że cię kocham, prawda?) 

2. **uwielbiać**  [TRANSITIVE]


She loves children.  (Ona uwielbia dzieci.) 

[Pokaż dodatkowe przykłady zdań](#)

rzeczownik

1. **miłość (uczucie)**  [UNCOUNTABLE]



Love is in the air.  (Miłość jest w powietrzu.) 

2. **miłość (osoba, którą się kocha)**  [COUNTABLE]



You have been my only love.  (Byłaś moją jedyną miłością.) 


We've been married for over fifty years, my love.  (Jesteśmy małżeństwem od ponad pięćdziesięciu lat, moja miłości.) 

Powiązane zwroty — "love"
przymiotnik


in love   = zakochany, zadurzony

best-loved  = ulubiony

loved   = będący obiektem miłości


love seat  , loveseat , snuggler chair , cuddle chair =
mała kanapa dwuosobowa

rzeczownik


loved one  = ukochany, ukochana, bliska osoba


affair   , love affair  = romans

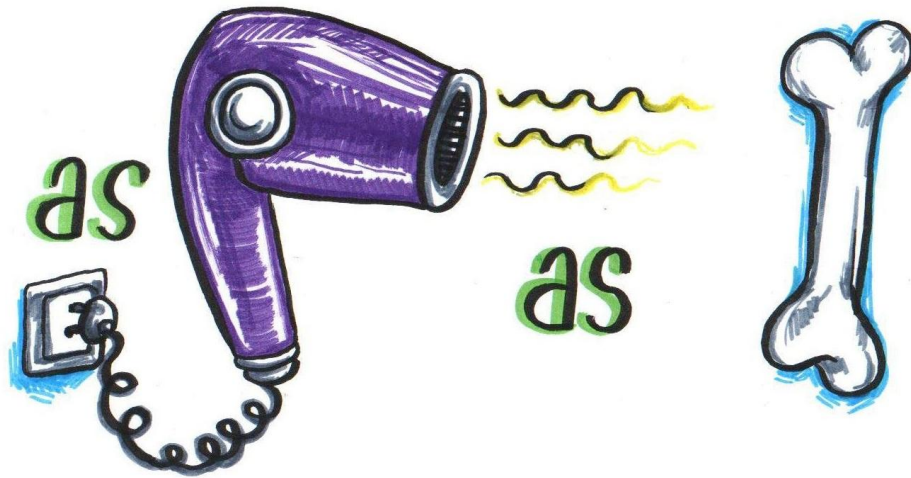
love story  = historia miłosna, romans

love of SOMETHING  , love for SOMETHING  =
zamiłowanie do CZEGOŚ, miłość do CZEGOŚ

God's love = miłość Boga

love child  = dziecko miłości, owoc miłości (eufemizm
na nieślubne dziecko)

true love  = prawdziwa miłość +1 znaczenie



as dry as a bone = suchy jak wiór, suchy jak pieprz

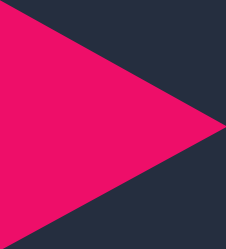
GORRA

GORRO

ZŁOTA ZASADA:

UŻYWAJ JĘZYKA,
ABY SIĘ GO NAUCZYĆ!





Mnemotechniki używaj też do zapamiętywania:

- ▶ nazw własnych np. Mont Everest;
- ▶ nazwisk np. Filipiuk;
- ▶ języków obcych;
- ▶ języka polskiego np. apatryda;
- ▶ nazw ulic/miast np. różana;
- ▶ czego tylko chcesz w związku ze słowami ;)

