

# Masajul copiilor

E bine să-i înveți de mici cu **masajul**, e foarte sănătos atât pentru ei cât și pentru tine, odată înțelegând conceptul fiindu-le mai ușor să transmită și ei la rândul lor.

Erik deja se crede specialist și-și folosește jucăriile pe post de unelte, unele mașinuțe fiind bune și pentru mine la salon. ☐

**Copiii pot beneficia de masaj** la fel de bine ca orice adult mai ales atunci când îi este făcut de către părinte – ["A parent's touch holds great power"](#).



Pentru copiii care suferă de **autism** chiar există [programe speciale](#) de **terapie prin masaj** cu rezultate deosebite.

Indiferent de vârstă masajul este un lucru benefic de care **toți oamenii au nevoie** și totuși foarte puțini știu să profite de un asemenea serviciu măcar o dată pe luna.

**Eu fac în fiecare zi masaj**. Din păcate de partea cealaltă a mesei. ☐

---

## Apa de cocos din comerț

Intru în mega-image în căutarea unei **nuci de cocos** și când colo îmi apare băutura magică de la Alpro – Coconut original refreshing taste, o nebunie, fără zahăr, fără calorii, plină de vitamine, zici că gata am dat lovitura, la doar 11 ron.

Din păcate pe spate ingredientele nu sunau deloc prea bine – apă, **lapte de cocos (5,3%)** (crema de cocos, apă), orez (3.3%), fosfat tri-calcic, mama lor de stabilizatori (**caragenan**, gumă xanthan, gumă guar), sare de mare, vitamine(B12,D2), arome.



În acest caz apa de la robinet este mai sănătoasă.

În magazinul de alături aveau ceva nou(împart și pliante) și mai scump – apă de cocos Chi 1L – 26 ron dar la ingrediente îți preciza că ar fi **100% apă de cocos pură**.



Având în vedere aceste variante am luat o nucă la 3 ron, cu apă de cocos în ea și cu pulpă s-o mănânci sau s-o faci lapte.