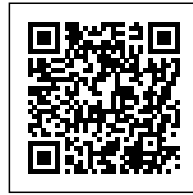




# LABRĪT NO HUGO





Mans katra rīta sākums: glāze remdēna ūdens ar citronu. Un acīmredzot tas ir arī veselīgi! Uzstartē vielmaiņu un tam ir savi ieguvumi veselībai. Un, varbūt, tas ir veids parādīt vīrusam uz izeju no



mūsu mājas.

Citrons maldina pēc garšas, jo ir skābs, bet patiesībā ir sārmais dzēriens, kas pēc nakts paskābināšanās organismā, palīdz mums iegūt līdzsvaru tajā.

Tad jau arī ir pienākusi kārtā brokastīm un, protams, kafijai. (kafija ne viena vien)

Esmu pieradis pie šī rituāla un tas man piestāv, un palīdz. Vai rīkojaties līdzīgi?

Jauku rītu!!

Tavs Hugo