**Sommer i Kroatien**

Der er mange gode grunde til, hvor du skal besøge Kroatien. Kroatien er en af de lande i Europa, som i sommerhalvåret byder på flest solskinstimer, og det milde middelhavsklima ved kystbyerne giver en lang sommersæson med skønne temperaturer fra april til oktober. Kroatien er også et af de toplande i Europa, som kan prale af at have det klareste og reneste vand, for langs kyststrækningen findes der ingen industrier og derfor ingen luftforurening. Til gengæld finder du imponerende bjerge, lavendmarker, olivenplantager og masser af vinmarker. Og så er der maden, som er simpelt, friskt og uimodståeligt lækkert.

Med det dejlige middelhavsklima og frodigt jord kan kroaterne også prale af at have fuldstændige fantastiske råvarer uden tilsætningsstoffer, som du kan købes i hvilken som helst by på de lokale madmarkeder, som mange af jer har set i fx Split, Dubrovnik, Rovinj og Dolac markedet i Zagreb. Desuden har de fleste kroater en lille ”vrt” (have) bag huset, hvor der gror lækre solmodne agurker, peberfrugter, auberginer og tomater, der på ingen måde ligner de ”velformede” små størrelser, vi kender fra supermarkederne.

**Mangel på vitaminer og mineraler**

Jeg plejer at holde fire ugers ferie i Kroatien, og på de få uger lagde jeg mærke til, hvor hurtigt mine negle og mit hår voksede. Det var noget, som mine veninder og jeg altid lagde mærke til, når vi var på ferie i de varme lande. Det var faktisk også på den måde, at jeg blev bevidst om, at jeg nok ikke havde været så god til at indtage de forskellige vitaminer og mineraler, som min krop havde behov for. For når jeg vendte tilbage til Danmark, oplevede jeg et gentagende mønster med negle og hår, der ofte knækkede og som ikke voksede med samme hastighed. Siden hen har jeg været ret flittig til at indtage de mineraler og vitaminer, som min krop har behov for.

**Har du hørt om Take Daily?**

Jeg kan virkelig anbefale Take Daily, hvor uddannede ernæringseksperter skræddersyer den helt rigtige kombination af vitaminer, mineraler og omega-3 på baggrund af en række spørgsmål, som du skal besvare om fx dine motions-og kostvaner. Spørgsmålene tager kun 2 minutter at besvare, og på baggrund af disse oplysninger, udarbejder de den helt rigtige løsning for dig, og så får du ovenikøbet denne fine pakke sendt til din dør for 149 kr. Jeg er stor fan af Take Daily, for der er ingen faste bindinger, der er intet der står med små bogstaver og de leverer altid pakken til tiden.