



Tekst: DeepC Discovery

Foto: Ronny Frimann

## ISKAFFE!

Tilberedt med ulike ingredienser, i både shaker, blender, eller rett i glasset. Uansett: det smaker himmelsk!!

Som med de varme drikkene, er det litt forskjellig hva de kalde drikkene heter, og hva slag uttrykk de har fra sted til sted. Det noen kaller frappé, vil for eksempel andre kalle is-latte. Her finnes det ingen satte regler.



www.worldbaristachampion.com



**AVANSERT OPPSKRIFT: SIGNATURDRIKK NM 2004 AV MARTINE, ANSATT PÅ STOCKFLETHS ILILLEGRENSEN**

Espresso over blodappelsin granité

Ingredienser:

Blodappelsin granité

En enkel espresso,

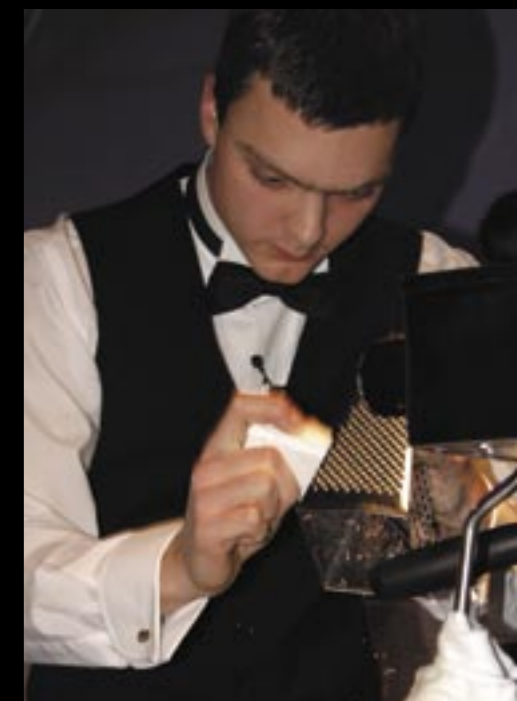
1 ts sukker,

isbiter

Blodappelsin granité lages av ferskpresset blodappelsinjuice som fryses ned, og deretter skrapes opp med skje slik at man får iskald, krystallisert blodappelsin.

Fyll glasset rikelig med blodappelsin granité. Rør ut sukkeret i espressoen, deretter shakes den på is og siles over granitéen.

Kan eventuelt tilsettes litt lime. Drikken kan tilpasses den enkeltes smak når det gjelder mengde. Prøv deg fram og server den i sola. Serveres i cocktailglass.



# KAFFEPÅUSE

## Tims Frappé

Ingredienser:

En dobbel espresso

2 teskjeer sukker

½ cl kanel sirup

3 cl kremfløte



Fyll en shaker 2/3 full med isbiter, ha i to teskjeer med sukker og gjerne en dæsj kanel sirup. Ristes hardt, vel og lenge (ca. 10 sekunder). Hell innholdet i et stort kjøkkenglass (ca. 3 dl), og hell en dæsj med kremfløte på toppen. Utgangspunktet, en shaker med sukker, espresso og is smaker også utmerket uten andre tilsetninger. Drikkes med et stort sugerør. Har du ikke shaker, bruk et norgesglass.



# Økt velvære med massasjestol på arbeidsplassen



*Kontakt oss i dag for én ukes uforpliktende prøve av massasjestolen, eller be om mer informasjon.*

## *Monotont arbeid uten pause er bedriftens største trussel*

Fysioterapeut Åse Schiefloe mener at massasjestolen er et unikt hjelpemiddel både forebyggende og som ledd i behandling.

Dette gjelder særlig i bedrifter med hovedsakelig statiske arbeidsstillinger, intensiv og ensidig jobbing ved PC og monotont arbeid med lite variasjon i bevegelsesmønstret.

De hyppigste belastningslidelser indikeres ofte ved smerte i nakke og skuldre – med utstråling til armer og fingre, hodepine, korsryggsplager og konsentrasjonsvansker. Smerte kan føre til stress og stress fører ofte til smerte. Stress og belastningslidelser er i dag hovedårsaken til utbrenthet og sykemeldinger.

Med massasje tilpasset eget behov, samt avspenningseffekten som "floating" musikken gir, får man en helhet gjennom kvalitetspausen som er til stor hjelp for å forebygge både stress og muskelsplager.

Åse Schiefloe påpeker også at massasjestolen og kvalitetspausen gir oss en konkret påminnelse om at vi alle har et ansvar for å ta vare på kropp og sjel.

**BWELL's kvalitetspause kan virke som en batterilader – og batteriene våre bør lades regelmessig og ikke først når de er utbrent.**

*Fysioterapeut Åse Schiefloe*



## Et utvalg av våre kunder:

- A hus - Akershus sykehus
- Aetat Arbeidsdirektoratet
- Aftenposten
- Bedriftshelsejenseten for Departementene
- Bærum Kommune
- Dagbladet
- Dagsavisen
- Datatilysmet
- Det Norske Radiumhospital
- Det Norske Teateret
- DnB Nor
- Elsia Treningssentre
- Findexa
- Flytoget
- Glitreknikken
- Handelshøyskolen BI
- IBM
- LO Media
- Lillestrøm Fotballklubb
- McDonalds
- Microsoft Norge
- Nordex
- Norges Blindforbund
- Norsk Hydro
- Norsk Sykepleierforbund
- Norsk Tipping
- Norske Shell
- NRK
- NVE
- Oslo kommune
- PGS
- Posten Norge
- Rikshospitalet
- Skedsmo kommune
- St. Olavshospitalet
- SAS
- Samferdselsdepartementet
- Statoil
- Storebrand
- TV 2



post@bwell.no



tl. 23 13 15 20



fax 23 13 15 21



www.bwell.no



BWELL AS  
Drammensveien 30  
PB 2912 Solb. 0230 Oslo

*BWELL - leverandør av kvalitetspauser*