**1) Кофейня с нуля**

Собственное дело. С чего начать кофейный бизнес— логистика, зерно, оборудование и особенности

Кофейный бизнес — бессмертная классика последних двух десятилетий, и неспроста. Кофе – весьма популярный среди людей напиток, а его маржинальность стремится к невероятным показателям, поэтому бизнесмены — и начинающие, и опытные — часто рассматривают этот вариант в качестве своего предприятия. «Киты», на которых базируется успешный кофейная компания, это логистика, подходящее зерно и оборудование, профессиональный бариста и свои фирменные «фишки». При грамотной комбинации этих факторов на выходе получится уютная кофейня, в которую будут возвращаться за ярким вкусом и душевной атмосферой.

Хорошая локация для кофейной точки — это, в первую очередь, людное место. Отлично подойдут проспекты или аллеи, по которым городские жители спешат по утрам на работу. Эспрессо или капучино по дороге в офис обязательно поднимут настроение, а заведение, которое сможет предложить покупателю ещё и круассан к напитку, просто обязано войти в список любимых.

«Какое зерно выбрать?» — частый вопрос предпринимателей, открывающих свою первую кофейню. Многие думают, что качественное сырьё — это залог успеха бизнеса, но на самом деле, всё немного сложнее. Можно быть в плюсе с коммерческим кофе, предназначенным для широких продаж, а можно разориться на уникальных сортах. Выбор зерна зависит от местоположения, концепции и, конечно, бюджета. Элитный кофе привлечёт кофейных гуру, коммерция же придётся по вкусу основному сегменту кофеманов.

Подходящая кофемашина тоже играет не последнюю роль в создании успешной точки. Чаще всего в кофейни устанавливают полуавтоматические одногруппные или двухгруппные машинки. С таким оборудованием можно приготовить как эспрессо, так и раф, при этом контролируя вручную время экстракции (заваривания) и закладку кофе.

Следующий шаг — опытный мастер-бариста. В среднем, специалистом становятся на второй или третий год работы, если человек занимается своим ростом. Такой сотрудник знает тонкости приготовления напитка с помощью разного оборудования, сможет сориентироваться в оттенках вкуса и поднять гостю настроение изящным латте-артом на пенке кофе.

Неплохим способом привлечения людей также будут особенные, необычные рецепты напитков. Необходимо следить за трендами и регулярно наведываться в конкурентные заведения, чтобы не упустить новые веяния на кофейном рынке. Тыквенный латте или мокко с перцем чили в сочетании с оригинальной подачей не оставят гостей равнодушными, а наличие в меню альтернативного молока продемонстрирует внимание к пристрастиям клиента.

**2) Чай матча в кулинарии**

Кулинария. Как используют японский чай в российской кухне

Один из недавних трендов в мире правильного питания — уникальный порошковый чай маття («растёртый чай» в переводе) или матча. Эта пудра нежно-зелёного цвета необычна на вкус и отличается рекордным количеством микроэлементов в составе. Матча даже причисляют к суперфудам — продуктам с высоким содержанием полезных веществ и витаминов. Делится этот чай на три сорта: мягкий церемониальный из молодых листьев, более интенсивный премиальный и максимально насыщенный кулинарный из поздних побегов.

Самым распространенным вариантом употребления этого зелёного порошка на сегодняшний день можно назвать матча-латте. Его пьют вместо кофе, заменяя коровье молоко на растительное, а сахар — на сироп агавы или топинамбура, получая максимально легко усваиваемый организмом напиток, ничем не уступающий по вкусу обычному латте или капучино. Крупные франшизы уже давно признали, что матча-латте прочно вошёл в жизнь современного человека, и внесли в своё меню самые разные вариации напитка — с кокосом, клубникой, шпинатом и другими добавками.

Но известность матча на этом не закончилась, деликатный вкус и оригинальный цвет обеспечили ему широкую популярность среди кондитеров. Постепенно на российском рынке стали появляться смузи, выпечка и муссы с добавлением этого чая. Блинный торт с кремом из матча, чизкейки, печенье и шоколад сейчас можно встретить во многих заведениях. Также чай матча применяется как фиксатор, например, в мороженом.

Матча добавляют не только в сладкие десерты. В результате экспериментов мир увидел такие кулинарные изыски, как пивной коктейль, соусы к мясу и рыбе с чайной пудрой. К ним добавляют суперфуды, усиливающие свойства матча — хлореллу и коллаген. Ко всему прочему, порошок экономно расходуется, для придания цвета и вкуса блюду нужно совсем небольшое количество.

Существуют и другие виды матча: розовый и голубой. Голубая пудра готовится из цветков синей тайской орхидеи и, в противовес зелёной, обладает успокаивающим действием, действуя, как релаксант. На ее основе в Америке и Европе любят заваривать напиток под названием «лунное молоко» — голубой матча на кокосовом или миндальном молоке с добавлением специй и пряностей. Такое «молоко» пьют на ночь, чтобы снять напряжение за день.

Розовый матча делают из нескольких видов сырья. Самые распространенные и недорогие варианты — свёкла и малина, более элитные — питайя (драконий фрукт) и бразильские ягоды асаи.

**3) Монетизация хобби**

Собственное дело. Рукоделие как бизнес

Каждый творческий человек хотя бы раз в жизни задавался вопросом монетизации своего хобби. Делать то, что любишь и умеешь, получать за это деньги и признание — так выглядит счастье для многих. Казалось бы, спрос есть, вещи ручной работы всегда в цене, ничего сложного, однако в действительности рукоделие — одно из самых сложных направлений для реализации.

Любое занятие будет приносить доход при должной усидчивости, ответственности и дисциплине, но хендмейда это касается особенно. Одного таланта тут мало, необходимо помнить, что при возведении хобби в ранг бизнеса вместе с деньгами приходит и каждодневная рутина. Больше не будет возможности забросить работу на половине, потому что иссякло вдохновение; на первых порах нельзя будет отказаться от заказа, потому что видение конечного результата у клиента не совпадает с автором. Если страсть к своему делу выдержит такие испытания, бизнес действительно будет приносить и радость, и прибыль. Кроме того, рекламировать свои изделия по началу будет сложно, придётся посещать ярмарки и выставки, участвовать в фестивалях, раздавать визитки и заводить знакомства, делать себе имя, а потом имя станет работать на бизнес.

Список хобби в сфере рукоделия обширен и многообразен, он включает себя большое количество разновидностей. Например, интересная идея для стартапа — это кастомизация одежды. В городах и регионах всегда будут люди, желающие выделиться, показать свою креативность, и авторские фирменные вещи отлично для этого подходят. Рисование акрилом на джинсовках и обыкновенных футболках или превращение белых кроссовок в произведение искусства просто обязано принести прибыль. История знает немало ситуаций, когда постепенно такой бизнес превращался в настоящий бренд дорогой дизайнерской одежды.

Лепка из полимерной глины представляет ещё один любопытный вид рукоделия. Его отличает широкий простор для творчества, богатый выбор материалов и вариантов оформления. С помощью запекаемой глины можно декорировать бокалы на свадьбу, чехлы для телефонов, создавать уникальные украшения и бижутерию, имитировать такие материалы, как дерево и драгоценные камни. Возможности полимерной глины практически безграничны.

Стать востребованным мастером с перспективой роста можно также и в сфере флористики, шитья, резьбы по кости и дереву. Увлеченные флористы часто открывают впоследствии свои цветочные мастерские, модельеры — ателье, а у зарекомендовавших себя мастеров резьбы заказывают дорогое оформление интерьера.

4) **Как держать кожу тела в тонусе**

Красота и здоровье. Какие средства помогут разгладить и подтянуть кожуи как ухаживать за теломДля многих уже давно не секрет, что питание, образ жизни и уровень активности отражается, в первую очередь, на коже. Кожа тела — первый индикатор, на который стоит обратить внимание, когда что-то идёт не так. И она требует ухода и заботы так же, как волосы, ногти, зубы и кожа лица.

Тело нуждается в пилингах и скрабах. Средства должны содержать абразивные частички более крупного размера и степени плотности, чем для нежной кожи лица, и применяться регулярно, особенно в зоне ягодиц и ног. Массаж с качественным скрабом не только отшелушивает ороговевшие частицы и обновляет кожу; также он разравнивает и улучшает её цвет, борется с «апельсиновой коркой» и целлюлитом. Пилинги с кофейной гущей отлично подходят для этих целей. Молотый кофе обладает достаточным уровнем абразивности, кроме того, эфирные масла в нём подтягивают и освежают кожу, а также дарят тонкий кофейный аромат. Скрабы с мёдом и сахаром также популярны среди женщин; сахарный песок прекрасно помогает бороться с вросшими волосками.

Сухая щетка — отличное решение. Дренажная щетка с натуральной щетиной поможет сделать тело упругим, разогнать лимфу, улучшить кровообращение, заставляет кожу дышать. Регулярный массаж брашингом очень эффективен. Помимо заметного разглаживающего действия, которое сухая щетка оказывает на кожу тела, она также способствует спадению отёков.

Полезны для тела и обёртывания глиной или мёдом с эфирными маслами; лучше всего подойдут цитрусовые масла. Добавлять их в смесь для процедуры нужно совсем немного, чтобы не получить ожогов и избежать неприятных ощущений. Увеличить эффект от обёртываний с маслами можно, если поверх надеть тёплую домашнюю одежду. Такой уход удобно производить в домашних условиях.

Не стоит забывать также о коже стоп. Обработку пемзой или специальной тёркой необходимо включить в каждый поход в ванную, кроме того, ноги нужно увлажнять кремами повышенной питательности. Такой комплексный и внимательный подход избавит от микротрещин в будущем.

Кожа тела требует увлажнения и питания каждый день. Лосьоны и муссы после душа помогут сделать кожу матовой и эластичной, смягчат и успокоят раздражения, уберут чувство стянутости. Особенно важно не забывать про эти уходовые средства в летний сезон, когда кожа подвержена воздействию солнечных лучей. Солнцезащитные кремы с оптимальным уровнем SPF уберегут тело, а употребление тыквенного масла повысит регенерацию клеток и сделает загар ровным.

5) **Польза специй**

Красота и здоровье. Влияние специй и пряностей на организм

Специи — неотъемлемая часть кулинарии. Пряности и приправы улучшают аппетит, помогают довести пищу до баланса вкуса, превращают еду в блюдо. А некоторые их них положительно влияют на здоровье.

Например, куркума. Куркума — родственник имбиря; она обладает отдалённо похожим вкусом и свойствами. Порошок яркого солнечного цвета улучшает цвет лица, согревает, повышает регенерацию кожи, поддерживает иммунитет, действует в качестве болеутоляющего. Многие люди, употребляющие куркуму, говорят об увеличении скорости заживления ранок и ссадин на теле. В системе Аюрведы одно из главных мест занимает «золотое молоко» — тёплое молоко, перемешанное с порошком куркумы. Приверженцы этой системы пьют оздоравливающий напиток ежедневно. Ко всему прочему, из этой специи получаются эффективные маски для лица с разглаживающим эффектом.

Сам имбирь, кстати, тоже считается очень полезным продуктом. Он стимулирует пищеварение, мощно согревает тело изнутри, снижает риск диабета. Свежий корень имбиря одна из немногих специй, которую можно употреблять женщинам при беременности, он снимает тошноту и стабилизирует обмен веществ; помогает похудеть и избежать переедания.

О целебных свойствах шафрана также ходят легенды. «Царь пряностей» — так называют это дорогое растение. Препараты на основе его экстракта используют для терапии рака. Шафран эффективен для снижения давления, улучшения работы почек, при ишемической болезни сердца и для повышения остроты зрения за счёт улучшения кровотока. Стоимость этой приправы достигает отметки в тысячу рублей за один грамм.

Гвоздика. Миниатюрные гвоздичные бутоны содержат рекордное количество эфирных масел, которые облегчают дыхание. Гвоздику можно разжёвывать или класть в чай, она согревает, лечит верхние дыхательные пути, помогает справиться с кашлем и очищает слизистые. Напиток с имбирём и гвоздикой — хорошее средство от простуды. Также эта пряность успокаивает нервную систему.

Зелёный кардамон используют в качестве замены кофе; если разжевать несколько зерен, можно почувствовать прилив энергии, который не сменится упадком сил спустя час, а добавление пряности в чай или кофейные напитки нейтрализует вредное воздействие кофеина на организм. Кроме того, он освежает дыхание. Кардамон помогает при болях во время менструального цикла у женщин, повышает либидо и является афродизиаком.