**Nowy rok – nowa dieta: jak wytrwać w noworocznych postanowieniach?**

**„W nowym roku zmienię swoje życie, zadbam o dietę i zacznę ćwiczyć, by w wakacje zaprezentować swoje zupełnie nowe oblicze” – to jedna z często słyszanych zapowiedzi, powtarzana między kolejnymi porcjami świątecznego serniczka. Tylko dlaczego zwykle przestajemy realizować te szumnie ogłaszane plany już w okolicach lutego? Problem tkwi w nakładaniu na siebie zbyt wielu nierealnych oczekiwań. Szacunek do siebie i umiejętna ocena własnych możliwości są najbardziej efektywną siłą napędową wszelkiego rodzaju postanowień. No więc jak podejść do ich realizacji? Podpowiadamy.**

**Wszystko, wszędzie, naraz - to droga donikąd**

Każda zmiana to proces, do którego należy się odpowiednio przygotować. Rzucanie się na głęboką wodę, nigdy nie kończy się dobrze – zwłaszcza w kontekście postanowień noworocznych. Sukces tkwi w drobnych zmianach, które w ujęciu długofalowym naprawdę „zrobią różnicę”. Planując zmianę diety, myślimy z reguły o całkowitej rezygnacji z określonych produktów spożywczych. Tymczasem słowo „dieta” pochodzi z greckiego „dietus”, co oznacza ład i porządek w ujęciu długofalowym.

Każdy plan żywieniowy powinien opierać się na solidnej bazie odpowiednich produktów – najlepiej naturalnych, lokalnych i sezonowych. Kluczowe znaczenie w utrzymaniu diety nastawionej na redukcję zbędnych kilogramów i centymetrów w obwodach ciała, ma ilość spożywanego przez nas białka. Składnik ten ma niezwykle istotne znaczenie dla naszego metabolizmu, tworzy bowiem i podtrzymuje tkankę mięśniową, która w stanie spoczynku ostatecznie spala więcej kalorii niż tkanka tłuszczowa. Dzięki temu każdy nasz wysiłek jest bardziej efektywny.

– Sery żółte, przygotowywane wyłącznie z naturalnych składników, stanowią bogate źródło składników budujących zdrowie naszego ciała, czyli białka, tłuszczy i minerałów. Zawierają cynk, fosfor, magnez, potas, wapń oraz witaminy z grupy B. Są wysokoenergetyczną i uniwersalną przekąską, dlatego chętnie sięgają po nie osoby prowadzące aktywny tryb życia. Składniki zawarte w serach żółtych odpowiadają m.in. za prawidłową przemianę energii i prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Regulują krzepliwość krwi, funkcjonowanie układu hormonalnego oraz regenerację komórek – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Sukces to trwałe budowanie pozytywnych nawyków**

Badania dowodzą, że zbyt restrykcyjne diety nigdy nie są skuteczne. Stres, wywołany nakładaniem na siebie zbyt surowych wymagań sprawia, że bardzo szybko wracamy do starych nawyków. Warto uzmysłowić sobie, że na stan swojego zdrowia pracujemy latami. To właśnie od jedzenia, jakie sobie dostarczamy oraz od ruchu, jaki codziennie praktykujemy, zależy nasze samopoczucie. Zadowolenie z siebie tkwi bowiem w głowie, a oczekiwane zmiany w wyglądzie ciała są jedynie efektem ubocznym.

Kluczem do sukcesu są postanowienia noworoczne w formie niewielkich, pozytywnych nawyków, praktykowanych każdego dnia. Regularne posiłki, odpowiednia ilość wypijanej wody, 10 000 kroków, pół godziny na siłowni, czy dostarczanie odpowiedniej ilości białka – rozpisując duży cel na małe, pojedynczo stawiane kroki, mamy poczucie większego panowania nad sytuacją. Narzędziem wspierającym naszą motywację są różnego rodzaju trackery i listy, na których każdego dnia odhaczamy, czy udało nam się wykonać konkretne mikrozadanie.

– Dobierając produkty do diety, należy patrzeć przede wszystkim na ich skład. Im krótszy i prostszy – tym lepiej. Najlepsze dojrzewające sery żółte to te, które powstały wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej. Tu nie potrzeba żadnych innych chemicznych polepszaczy. - zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Naturalne sery żółte zawierają m.in. tryptofan – aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli tzw. hormonu szczęścia, tak potrzebnego, by z uśmiechem wytrwać w noworocznych postanowieniach.

**Rób to co możesz, a nie to co musisz**

Zdrowa dieta zaczyna się w głowie. Gdy budujemy wokół niej wyłącznie pozytywne myśli, mamy większe szanse na zrealizowanie swoich celów. Zmianę sposobu odżywiania warto potraktować jako przygodę oraz skupić się przede wszystkim na odkrywaniu nowych smaków i szukaniu zdrowszych zamienników produktów, które nam nie służą. Kluczem do sukcesu jest wsłuchiwanie się w potrzeby naszego organizmu i zaspokajanie ich w najzdrowszy możliwy sposób.

Zmiany najlepiej wprowadzać stopniowo, a modyfikację jadłospisu warto zacząć od przekąsek, którymi często ratujemy się w ciągu dnia i od zrezygnowania z podjadania wieczorem. Planując dietę, nie rezygnujmy z tłuszczów i węglowodanów, ale wybierajmy ich najzdrowsze wersje. Bogatym źródłem zdrowych tłuszczy i mikroelementów jest awokado. Doskonałym pomysłem na ciepłe i pożywne śniadanie jest awokado pieczone z jajkiem lub tuńczykiem z dodatkiem dobrej jakości żółtego sera oraz solidną porcją świeżych warzyw.

Innym pomysłem na szybką przekąskę, którą możemy zabrać ze sobą do pracy lub szkoły jest pełnoziarnista tortilla wypełniona soczystymi warzywami, kremowym serem żółtym, smażonymi kawałkami kurczaka, gotowanym jakiem oraz aromatycznym sosem. Oba przepisy zamieszczamy pod tekstem. Smacznego!

**Awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem**

**Składniki:**

- 2 awokado

- 150 g filetu z tuńczyka

- 300 g sera Aldamer MSM Mońki

- ½ pęczka natki pietruszki

- 1 jajko

- 100 ml słodkiej śmietany 18%

- 1 łyżka mąki pszennej

- 3 ząbki czosnku

- sól i czarny pieprz grubo mielony do smaku

**Wykonanie:**

Awokado przekroić na pół i wyciągnąć pestki. Łyżeczką, częściowo wydrążyć miąższ i przełożyć do miski. Dodać tuńczyka pokrojonego w kostkę, ¾ sera startego na tarce, pokrojoną natkę, posiekany czosnek, mąkę, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać. Osobno w misce jajko roztrzepać ze śmietanką i wlać do miski z tuńczykiem i wszystkimi składnikami. Wymieszać i tak przygotowanym farszem wypełnić miseczki po wydrążonym awokado. Posypać pozostałym startym serem i zapiec w piekarniku w rozgrzanym do 200oC przez około 25 minut.

**Tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem avocado**

Porcji: 6

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

- 6 szt. placków tortilli

- 200g ser aldamer MSM Mońki

- 200g kurczaka

- 100g mix sałat

- 100g pomidor koktajlowy

- 1 szt. cebula czerwona

- 200g papryki zielonej

- 150g ogórka

- 6szt. jajek

- 2szt. avocado

- 1szt. papryczki chili

- 2 ząbki czosnku

- kilka listków mięty i natki pietruszki

- sól, pieprz do smaku

- sok z 1 limonki

**Wykonanie:**

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce. Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą, pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski.

Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z avocado i jogurtem.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­