Dieta dopasowana do Twojego temperamentu? To może się udać!

**Każdy z nas jest inny, więc nie istnieje jedna optymalna i efektywna dieta. Sposób odżywiania się powinien być określany w oparciu o indywidualne preferencje. Niezwykle pomocne okazuje się komponowanie posiłków dopasowanych do jednego z czterech uniwersalnych typów osobowości. Czym różni się dieta nerwusa od flegmatyka? Co powinno znaleźć się na talerzu melancholika, a co niepoprawnego optymisty?**

**Sangwinik na diecie, czyli co powinien jeść urodzony optymista?**

Towarzyski, otwarty i wiecznie uśmiechnięty sangwinik cechuje się niespożytą ilością twórczej energii. Nie ma problemów ze spalaniem nadprogramowych kalorii, ale także brak mu zahamowań, także tych żywieniowych

Sangwinik nie boi się kalorii, gdyż wie, że potrzeba ciągłego ruchu pozwoli szybko spalić każdy zjedzony posiłek. Duża pizza z dodatkową warstwą żółtego sera go nie przeraża. – Pamiętajmy, że ciągnący się i aromatyczny ser podkreśla smak pozostałych składników pizzy. Dobrym wyborem jest nie tylko tradycyjna mozzarella, ale także łagodny, choć z pikantną nutą, ser żółty Podlaski –podpowiada Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki.

**Dobrze przemyślana dieta melancholika**

Melancholik do wszystkiego podchodzi w sposób w pełni przemyślany. Z tyłu głowy zawsze towarzyszą mu lęki o konsekwencje swoich nawyków, także tych żywieniowych. Potrafi wyznaczać swoje granice i zachowywać powściągliwość, jeżeli to służy jego zdrowiu i samopoczuciu.

Umiar i spokój, czego więcej potrzeba w podejściu do odżywiania się? Melancholik z przyjemnością dopracowuje każde danie, czyniąc z niego małe dzieło sztuki, nie tylko kulinarnej. Fantazyjne roladki drobiowe z brokułami i żółtym serem Aldamer czy kunsztownie przygotowywane tatarskie czebureki z farszem mięsno-serowym z pewnością uczynią z melancholika nie tylko odpowiedzialnego kucharza, ale także czarującego gospodarza rodzinnych spotkań.

**Stop impulsom! Dieta choleryka**

Choleryk jest prawdopodobnie najcięższym przypadkiem, jeżeli chodzi o skuteczny dobór diety. Jego drażliwość, wybuchowość, a czasami nawet agresja nie służą wdrażaniu pozytywnych nawyków, a nieustanna potrzeba zmian sprawia, że trudno mu cierpliwie obserwować długofalowe efekty zdrowszego trybu życia.

Choleryk musi szczególnie uważać na to, co je, ponieważ często brakuje mu umiaru. – Jednym z dań, które z pewnością zaspokoją jego niespożyty apetyt, a jednocześnie wpłyną pozytywnie na organizm, jest aksamitne curry rybne z kurkumą i kremowym, idealnie rozpływającym się serkiem topionym. – Serki topione sprawdzą się także doskonale jako oryginalny składnik sosów do placków ziemniaczanych, makaronów, kopytek lub wolno pieczonych mięs – zauważa Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki.

**Powoli, ale do celu – dieta flegmatyka**

Ostrożność flegmatyka może przekładać się na sukces w opracowywaniu i stosowaniu diety. Ten typ osobowości charakteryzuje się stosunkowo wysoką kontrolą, zrównoważeniem i solidnością w podchodzeniu do wyznaczonych sobie celów.

Obserwując flegmatyka w kuchni, można odnieść wrażenie, że każdy jego ruch jest dokładnie przemyślany i nieprzypadkowy. Ze stoickim spokojem lepi różnego rodzaju pierogi, często nadając im kunsztowne falbanki. I choć często brakuje mu fantazji, warto zainspirować go ciekawymi pomysłami, które z chęcią będzie wykorzystywać. Pierogi nie muszą być nudne. Ich prawdziwa potęga kryje się w farszu. – Polecam ten z pieczarkami, cebulą i żółtym serem Aldamer, który charakteryzuje się słodkawym i delikatnym smakiem. Warto podkreślić, że Aldamer, jako jeden z serów typu szwajcarskiego, idealnie komponuje się z lekkim winem, który stanowi doskonałe zwieńczenie kolacji, poprawiając jednocześnie trawienie – inspiruje ekspert z MSM Mońki.

Twoja osobowość może odgrywać kluczową rolę w Twojej zdolności do wytrwania przy zdrowym planie żywieniowym. Jedzenie powinno być przy tym przyjemnością, a skoro dla każdego z nas ma ona inną definicję, warto słuchać swojego wewnętrznego głosu, zamiast go ignorować. Efekty zaskoczą niejednego!