**Wyzwanie – oszczędzanie! Jak Polacy mogą walczyć z inflacją w… lodówkach?**

**Inflacja utrzymująca się na poziomie kilkunastu procent sprawia, że ceny wielu produktów żywnościowych rosną z miesiąca na miesiąc. Prognozy na przyszłość nie wróżą pozytywnych zmian, dlatego szybko musimy nauczyć się bardziej racjonalnej gospodarki naszymi zasobami. Wraz z początkiem nowego roku na platformie MajAcademy, ruszyło nowe wyzwanie, dzięki któremu każdy może w prosty sposób nauczyć się lepiej gospodarować budżetem, bez oszczędności na swoim zdrowiu!**

**Sukces zależy od wcześniejszego przygotowania**

Pierwszym krokiem ku realnej zmianie diety, poprawie zdrowia i osiągnięcia pożądanej wagi jest przejęcie całkowitej odpowiedzialności za to, w którym miejscu jesteśmy i dokąd planujemy dojść. Nie ma się co czarować – to my sami jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co robimy lub czego nie robimy. Nigdy nie osiągniemy założonych celów, jeżeli będziemy obwiniać innych ludzi lub okoliczności zewnętrzne za utrudnianie ich zdobycia. Choć sami nie mamy wpływu na wysokość inflacji i ceny kształtowane przez rynek, to my decydujemy o naszych wyborach zakupowych i zawartości własnych lodówek.

– Aby uzyskać wymarzone cele związane z naszym zdrowiem musimy zadbać nie tylko o nasze ciało, ale także umysł i duszę. W MajAcademy zauważyliśmy, że obecna trudna i nieprzewidywalna sytuacja gospodarcza jest podstawowym źródłem stresu u naszych pacjentów, dlatego postanowiliśmy udostępnić im skuteczne narzędzie, które pozwoli uzyskać pełną kontrolę także w tej strefie życia – mówi Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy.

Jednym z podstawowych nawyków, jaki powinniśmy wprowadzić w życie, jest stały monitoring naszych wydatków. To punkt wyjścia, który pozwoli nam wyznaczyć realistyczne cele oraz opracować konkretny budżet na wydatki żywieniowe. Kolejnym krokiem jest nawyk planowania posiłków i robienia zakupów zgodnie z wcześniej przygotowaną listą. Takie podejście pozwala nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale także czas, jaki przeznaczamy na przygotowywanie posiłków.

Zmiana przyzwyczajeń nie jest łatwa. Z pomocą przychodzą nam różnego rodzaju aplikacje, dzięki którym łatwiej zaplanujemy codzienne zakupy oraz szybko nauczymy się, jakie artykuły żywnościowe warto wrzucać do naszego koszyka. Ustalenie limitu wydatków na jedzenie pomoże nam utrzymać w ryzach nasze zachcianki i nauczy nas bardziej racjonalnego przygotowywania posiłków. Nic dziwnego, że nurt „zero waste”, czyli świadomego niemarnowania jedzenia, stanowi obecnie najbardziej popularny trend, nie tylko w polskich domach.

**Wyzwanie – oszczędzanie z MajAcademy**

Stawianie sobie atrakcyjnych a przy tym możliwych do osiągnięcia wyzwań pozwala nam skutecznie wykształcać w sobie pozytywne nawyki. Drobne kroki, proste ćwiczenia i gotowe checklisty sprawiają, że każdy dzień przybliża nas do realizacji celu bez dokonywania rewolucyjnych zmian.

– Świadomość pełnej kontroli zapewnia przede wszystkim spokój, tak potrzebny przy realizacji naszych życiowych celów. Decydując się na udział w wyzwaniu „Oszczędzanie z MajAcademy” uczestnicy otrzymują gotowe karty pracy, sprawdzone ćwiczenia i konkretne wskazówki, dzięki którym krok po kroku uczą się kontrolować wydatki, racjonalnie planować domowy budżet oraz oszczędzać na codziennych zakupach – wylicza Roksana Środa z MajAcademy. – Co istotne, w ramach wyzwania nie tylko uczymy oszczędzania, ale także dajemy gotowe rozwiązania. Takie jak tanie diety, tanie przepisy, cotygodniowy przegląd gazetek promocyjnych. Dzięki temu można uczyć się i działać samodzielnie lub skorzystać z „gotowców” – dodaje.

Najprostszym narzędziem wprowadzania trwałych zmian są listy. Dzięki nim nasze działania nie są spontaniczne i kompulsywne, ale racjonalne i bardziej przemyślane. Przed wyjściem do sklepu warto przyjrzeć się zawartości naszych lodówek i kuchennych szafek oraz szczegółowo zaplanować posiłki na najbliższe dni. Planowanie posiłków to nie tylko podstawa każdej diety, ale także najważniejszy krok prowadzący do niemarnowania jedzenia.

**Zmiana zaczyna się tu i teraz!**

Szacuje się, że w polskich domach każdego roku marnuje się blisko 9 mln ton jedzenia. Statystyczne jedna osoba wyrzuca rocznie ok. 250 kg jedzenia, co przekłada się na konkretny koszt ok. 3 000 zł. Najczęściej pozbywamy się pieczywa, owoców, warzyw i wędlin, czyli tych towarów, których ceny obecnie najszybciej idą w górę. Najwyższy czas, by te liczby skutecznie przemówiły nam do wyobraźni.

Aby dokonać zmian, nie możemy traktować nowego sposobu życia jako poświęcenia. Wyzwania polegające na stopniowym wprowadzaniu pozytywnych nawyków sprawiają, że zmiana staje się czymś przyjemnym, trwałym i zgodnym z naszym stylem życia.

– Atrakcyjne planery do druku skutecznie ułatwiają organizację. Stanowią gotowe narzędzie, które pozwala krok po kroku przejść przez cały proces zmian. Praktyczne porady i checklisty pozwalają nie tylko usystematyzować całą zdobytą wiedzę, ale także stale monitorować postępy i skutecznie motywować nas do dalszej pracy. Podpowiadają nam, jak radzić sobie z nadwyżką konkretnych produktów oraz przygotowywać ciekawe, atrakcyjne i zdrowe potrawy – zauważa Roksana Środa.

Decydując się na udział w wyzwaniu – oszczędzanie z MajAcademy, już dziś możesz pobrać darmową checklistę badań, które warto wykonać w pierwszej kolejności, by zacząć żyć zdrowo tu i teraz.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175