**Dieta na lata, czyli jak utrzymać dietę nie tylko w 2024 roku**

**Każdego roku pojawiają się setki nowych trendów, które w iście magiczny sposób mają zmienić wygląd naszego ciała i poprawić samopoczucie. Tymczasem w 2024 roku, zamiast ulegać krótkotrwałym trendom żywieniowym, postaraj się raz na zawsze zmienić swoje nawyki i wprowadzić zasady zdrowego odżywiania. Nie na kolejnych 12 miesięcy, ale na stałe!**

**Piramida żywienia – grunt to dobra baza**

Zdrowy styl życia powinien opierać się na solidnej bazie, czyli sprawdzonych, prostych i jasnych zasadach zalecanych przez specjalistów. Doskonałą bazą jest klasyczna piramida odżywiania. U jej podstaw nie leży jednak żadna grupa pokarmów, ale regularna aktywność fizyczna. Aby zachować zdrowie powinniśmy ruszać się codziennie przez minimum 30 minut w umiarkowanym tempie. Dodatkowo każdego dnia powinniśmy wykonywać 10 tysięcy kroków. To wbrew pozorom wcale nie tak dużo. Aby się o tym przekonać, pobierz odpowiednią aplikację na telefon komórkowy a wieczorem pozwól się zaskoczyć wynikami.

Natomiast jeśli chodzi o jedzenie, naszym podstawowym „paliwem” powinny być warzywa. To doskonałe źródło mikroelementów, witamin, antyoksydantów i wypełniającego żołądek błonnika. Zimą warto spożywać je na ciepło. Zupa czy potrawka z pieczonych warzyw nie tylko rozgrzeje nasz organizm, ale także pozytywnie wpłynie na poprawę trawienia i metabolizm. Doskonałym źródłem energii są z kolei pełnoziarniste produkty zbożowe. Stanowią one kolejny, bardzo ważny stopień piramidy żywieniowej. Kasza, ryż, makaron, pieczywo lub płatki zbożowe powinny być częścią każdego śniadania i obiadu. Stopień wyżej plasuje się wysokiej jakości nabiał – jaja, mleko, sery i inne przetwory mleczne. Spożycie mięsa warto ograniczyć do dwóch razy w tygodniu. W pozostałe dni produkty mięsne można zastąpić strączkami czy tofu. Każdy posiłek warto skropić odrobiną roślinnego oleju, pełnego nienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Pamiętaj o śniadaniu**

Wiele osób rezygnuje ze śniadań w imię kilku dodatkowych minut snu. To także ważny element utrzymania organizmu w dobrej kondycji, jednak pierwszy posiłek to coś, czego zdecydowanie nie powinno się pomijać. Co więcej, jak rekomenduje Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, powinno się je spożywać do dwóch godzin po wstaniu z łóżka.

- Śniadanie powinno być wysokoenergetyczną podstawą, na bazie której będziemy budować naszą aktywność w ciągu dnia. Najwyższej jakości sery żółte są prawdziwą kopalnią dodających energii mikroelementów. Dodatkowo doskonale korespondują z warzywami pod każdą postacią - zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - Dojrzewające sery żółte są doskonałym źródłem białka oraz substancji zapewniających prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. Ponadto wzmacniają naszą odporność i skutecznie poprawiają humor na cały, aktywny dzień. – dodaje.

Oryginalnym pomysłem na sycące śniadanie we francuskim stylu jest Croque madame, czyli smażone w jajku tosty z serem żółtym i szynką, podawane z jajkiem sadzonym na wierzchu. Przepis podajemy pod artykułem.

**Dieta nie musi być skomplikowana**

Od tysięcy lat ludzie mówili sobie nawzajem co powinni, a czego nie powinni jeść. Także większość religii wiąże się z określonymi nakazami i zakazami żywieniowymi. Wszystkie promowane współcześnie diety mają swoich zwolenników i przeciwników, dysponujących argumentami na potwierdzenie swoich też. Tymczasem prawidłowe żywienie powinno być proste, wręcz intuicyjne. Jedzenie powinno być radością, a nie walką. Nie chodzi o to, by całkowicie zrezygnować z ograniczeń, ale by zrozumieć, że każda decyzja ma swoje konsekwencje. Ból, niestrawność, wzdęcia, gazy, ssanie w żołądku, refluks czy zgaga – to wszystko sygnały, jakie wysyła nam ciało zachęcając, by przejrzeć się uważniej temu, co jemy.

Po dziesiątkach lat poświęconych na porównywanie efektów poszczególnych diet, być może powinniśmy wrócić do pierwotnego sposobu odżywienia. Podstawą jest zapewnienie sobie odpowiednio długiej przerwy od jedzenia w nocy – dokładnie tak, jak nasi przodkowie. Nasze ciało potrzebuje czasu na spokojne przetworzenie wszystkich dostarczanych mu składników. Odpowiednio długa przerwa między kolacją a śniadaniem pozwoli nam zgłodnieć. Współcześnie rzadko kiedy mamy szansę poczuć prawdziwy głód, a tymczasem to właśnie głód zwiększa zdolność naszych komórek macierzystych do pełnej regeneracji.

Ostatni posiłek powinno się spożywać minimum dwie godziny przed snem. Aby uniknąć ochoty na nocne przekąski i zapewnić sobie zdrowy, nieprzerwany myślami o jedzeniu sen, nasza kolacja powinna pożywna, ale i lekkostrawna. Na co więc postawić?

- Produkty bogate w białko będą wspomagać regenerację tkanek podczas snu, a zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, orzechy czy oliwa z oliwek, utrzymają uczucie sytości – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. – Tłuszcze są także nośnikiem smaku, dlatego doskonałym pomysłem na kolację może być np. awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem. – poleca. Przepis zamieszczamy na końcu tekstu.

**Małe zmiany – duże efekty**

Zmiana nawyków nie jest łatwa, zwłaszcza jeżeli dotyczy czegoś tak istotnego i przyjemnego, jak jedzenie. Małe zmiany, wprowadzane stopniowo, ale konsekwentnie, będą znacznie trwalsze niż radykalny przewrót. Kluczowe jest tu wsłuchanie się w potrzeby własnego organizmu i odkrycie własnego rytmu dnia. Rozumiejąc, jak nasze ciało reaguje na poszczególne składniki, intuicyjnie je wyeliminujemy ze swojego jadłospisu. Zbyt szybka i radykalna zmiana może sprawić, że szybko wrócimy do starych nawyków, ale nawet wtedy nigdy się za to nie obwiniajmy. Po prostu zacznijmy od nowa. Przecież każdy dzień, a nie tylko pierwszy dzień nowego roku, to kolejna, nowa szansa.

**Croque madame**

Składniki:

- 4 kromki chleba tostowego

- 4 duże plasterki sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- 4 plasterki szynki

- 2 jajka

- 2 łyżki masła

- sól

- pieprz

- keczup

Przygotowanie:

Na dwóch kromkach pieczywa położyć po plasterku sera, po 2 plasterki szynki oraz ponownie plasterki sera. Przykryć pozostałymi kromkami chleba. Każdą kanapkę posmarować masłem po dwóch zewnętrznych stronach. Smażyć na patelni, na średnim ogniu, aż się zarumienią, a ser w środku będzie ciągnący. Na patelni, na odrobinie masła, usmażyć jajka sadzone. Doprawić solą i pieprzem. Podpieczoną kanapkę wyłożyć na talerz, a na górze położyć jajko sadzone.

**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.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175