Aktualności

2022-04-01

Więcej czasu z bliskimi i mniej stresu, lekko, ale z nowymi smakami? Zobacz, jak spędzić nadchodzące święta właśnie tak!

Według badań Kantar Polska co trzeci Polak uważa wolny czas za dobro, na które coraz ciężej sobie pozwolić. W kuchni spędzamy nawet 10 godzin tygodniowo. A przy specjalnych okazjach jeszcze...

Według badań Kantar Polska co trzeci Polak uważa wolny czas za dobro, na które coraz ciężej sobie pozwolić. W kuchni spędzamy nawet 10 godzin tygodniowo. A przy specjalnych okazjach jeszcze więcej. Dlatego jeśli w świętach cenimy zwłaszcza chwilę oddechu od codzienności, możliwość relaksu i spędzenia czasu z najbliższymi, to warto korzystać z rozwiązań, które mogą pomóc ten czas zaoszczędzić, takich jak dieta pudełkowa. Zwłaszcza że oszczędność czasu to nie jedyna jej zaleta.

Więcej czasu i mniej stresu idą w parze

Psychologowie od dawna tłumaczą, jak dużym źródłem stresu mogą być święta. Warto wiedzieć, że jednym z powodów wyjątkowych napięć, jakie powodują, jest duża inwestycja – środków, czasu, zaangażowania – z jaką zazwyczaj się wiążą. Wraz z nakładami rosną nasze oczekiwania, a za nimi także stres, że coś pójdzie nie tak. Według wyników badania, na jakie powołuje się portal Psychnews Daily, 72% mieszkających ze sobą par nie zgadza się co do sprawiedliwego podziału obowiązków domowych. Badanie wykazało również, że według deklaracji spędzają 75 minut miesięcznie na kłótniach o obowiązki związane ze sprzątaniem.

Ankietowani czuli, że spędzają średnio o 2,6 godziny więcej niż ich partner każdego miesiąca na wykonywanie prac domowych. Kobiety o 45% częściej niż mężczyźni zgłaszały niezadowolenie z wkładu partnera na gospodarstwo domowe. Część obowiązków, takich jak gotowanie, potrzebne do niego zakupy czy zmywanie, można więc zastąpić zdrową dietą pudełkową i przyjemniej zainwestować swój czas w święta, oszczędzając sobie jednocześnie napięć związanych z dodatkowymi obowiązkami domowymi.

A może by tak wegańskie święta?

Z ankiety przeprowadzonej w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Warzywa i owoce – na szczęście!" wśród najczęściej wymienianych powodów jedzenia poza domem znalazła się odmiana od tego, co je się na co dzień (39%), a także możliwość spróbowania dań z innej kuchni, których sami nie potrafimy przygotować (30%). Tradycyjne przepisy w nowej odsłonie to ciekawa propozycja na święta, a dzięki cateringowi dietetycznemu nawet ci, którzy nie czują się mocni w kuchni, mogą spróbować nowych smaków. – Polacy, zgodnie ze światowymi trendami, coraz częściej rezygnują z produktów odzwierzęcych i mięsa. Zainteresowanie roślinnymi posiłkami cały czas wyraźnie rośnie. Święta to dla wielu osób dobra okazja do tego, żeby zapoznać rodzinę z wegańskimi przepisami i przekonać ich o tym, jak smaczna i urozmaicona może to być dieta – mówi dietetyczka Nice To Fit You, Anna Szufnik-Ambroziak. – Pamiętajmy, aby zawsze zwracać uwagę na jakość wybieranych posiłków. Uznane certyfikaty, takie jak Viva! czy V-Label, podpowiedzą, czy dany produkt faktycznie przestrzega najwyższych norm jakości.

Nie tylko pysznie, ale też zdrowo!

Święta kojarzą się wielu z nas nie tylko z przyjemnym folgowaniem sobie przy stole, ale także z przejedzeniem, a w efekcie uczuciem ciężkości, a nawet niestrawnością. Tymczasem z dietą pudełkową możemy zjeść nie tylko smacznie, ale przede wszystkim zdrowo. Nad każdym posiłkiem czuwają bowiem eksperci i za nas dbają o to, aby na talerzu znalazły się wszystkie niezbędne składniki odżywcze w prawidłowych proporcjach. – Każde przygotowywane przez nas danie jest starannie opracowywane przez cały zespół dietetyczek i dietetyków. Prawidłowe zbilansowanie jest podstawowym kryterium, jakim się kierujemy. To bardzo wygodne rozwiązanie, kiedy na przykład lubimy smaki "fast foodowe", takie jak pizze, czy przepadamy za słodkościami. Przy odpowiednim zbilansowaniu i dobrych składnikach wcale nie musimy z nich rezygnować, aby być na zdrowej diecie. Tak

samo w święta – odpowiednia ilość, kaloryczność i zrównoważenie są kluczem do uczucia lekkości i dobrego samopoczucia przy świątecznym stole – tłumaczy Anna Szufnik-Ambroziak.