

Wiosenne porządki... w stylu życia



Czy można nie kochać wiosny?! Kiedy z ciepłych krajów wracają ptaki, a w ogrodzie zaczynają kwitnąć tulipany, nabieramy nowego wigoru. Dłuższe, coraz bardziej słoneczne dni zachęcają do tradycyjnych wiosennych porządków – w garderobie, garażu i ogrodzie. Jednak prawdziwe korzyści odniesiemy robiąc gruntowne porządki w stylu życia i spiżarni!

Uatrakcyjnij program ćwiczeń

Nuda i brak postępów to dwa sygnały, że najwyższa pora zmienić coś w programie ćwiczeń. Jeśli zimą odwiedzaliście regularnie siłownię, by potrenować na ławeczce lub bieżni, to świetnie. Jednak dla utrzymania dobrej kondycji nasz organizm potrzebuje nowych wyzwań i odstępstw od rutyny. To oznacza zmianę wykonywanych ćwiczeń, w przeciwnym bowiem wypadku nie będziemy osiągać pożądaných efektów.

Wiosna to doskonały moment na wzbogacenie programu ćwiczeń o aktywność na świeżym powietrzu. Dobrym początkiem jest poranny półgodzinny marsz lub przebieżka. To także świetna okazja do odkrywania nieznaných zakątków swojego sąsiedztwa! Warto też mieć kogoś, kto będzie nas dopingował, wspierał w staraniach i pozytywnie je komentował.

Odśwież swoje podejście do odżywiania

Jeżeli należysz do grupy „niezdrowe jedzenie w biegu”, elementem wiosennych porządków w stylu życia powinno być wpisanie w rozkład zajęć cotygodniowej wyprawy do sklepu po świeże produkty żywnościowe. Oprócz tego, wyznacz czas na przygotowanie i podzielenie kupionego jedzenia na gotowe porcje na każdy dzień, dzięki czemu będziesz wiedzieć, po co sięgnąć.

Jeśli natomiast zdrowo się odżywasz, ale masz tendencję do wybierania kilku tych samych, sprawdzonych potraw, rozbudź swoją kreatywność i... baw się kolorami. Niech każdy twój posiłek składa się z 3-4 barw, np. zamień pomarańcze na kiwi lub sałatę na botwinę. Kiedy czujesz znudzenie codziennymi posiłkami, narasta pokusa sięgnięcia po niezdrowe przekąski czy puste kalorie. Wzbogać dietę o warzywa strączkowe i orzechy. Kiedy chce ci się pić, wybierz odświeżający, dodający energii napój, np. Forever Pomesteen Power – przepyszny, unikalny koktajl soków i wyciągów z owoców takich jak granaty, gruszki, mango-istan, maliny, jeżyny, jagody i pestki winogron.

Opróżnij lodówkę i spiżarkę

W tym roku zadbaj o to, by lodówka, spiżarka i kuchenne szafki zawierały tylko to, co służy zdrowiu. Pozbądź się wszystkich niezdrowych, przetworzonych produktów (np. zawierających tłuszcze trans). Po drugie, wyrzuć przeterminowane rzeczy. Następnie, przeznacz osobne miejsce, z dala od wartościowych produktów, na wszystko co ma dużo kalorii, jest tłuste lub słodkie. Te rzeczy należy jeść w bardzo umiarkowanych ilościach, dlatego warto przechowywać je w trudno dostępnym miejscu.



Wreszcie, uzupełnij zapasy o podstawowe, zdrowe produkty, które zawsze powinny być w kuchni. Oto kilka przykładów: marchewka » pietruszka » groszek » bulion » mrożone albo puszkowane warzywa » łosoś lub tuńczyk w puszcze » płatki owsiane » mąka kukurydziana » kuskus » pełnoziarniste krakersy » suszone owoce » orzechy » pełnoziarnisty makaron » lekki sos do makaronu (np. pesto) » masło orzechowe » brązowy ryż » pestki (np. dyni, słonecznika) » przyprawy i zioła » suszone pomidory » pomidory i sosy pomidorowe » olej i oliwa » zarodki pszenne » pełnoziarnista mąka.

Kiedy masz w zasięgu ręki surowce potrzebne do przyrządzania smacznych i zdrowych potraw, zdecydowanie łatwiej jest zachować dietę bogatą w świeże, wartościowe składniki.