**Jak zamienić chwilowy zapał w regularną, zdrową dietę?**

**Wyrzuty sumienia po weekendowym, tłustym grillu czy zbliżający się sezon plażowy – oto, powody, dla których tuż przed latem zaczynamy myśleć o zdrowym odżywianiu. Dlaczego jednak nie potrafimy dbać o siebie przez cały rok?**

Wszyscy wiemy, że tłusta dieta czy spożywanie wysokoprzetworzonych produktów odbiera nam siły i energię. Mimo to, w natłoku codziennych obowiązków, często nie potrafimy z nich zrezygnować.

– Sama świadomość, że coś jest szkodliwe, jest mało znacząca, zwłaszcza dla osób zdrowych i młodych. To tak jak z paleniem papierosów – wiemy, że szkodzą i wywołują wiele chorób, a jednak mnóstwo osób je pali. Przestaje zazwyczaj dopiero, gdy w ich życiu dzieje się coś, co wpływa na postrzeganie zgubnych skutków tej czynności. Podobnie jest z niewłaściwym odżywianiem – tłumaczy Marzena Lamont, główny dietetyk portalu Kcalmar.

Refleksja nachodzi nas nie tylko w momencie, gdy z powodu złej diety zaczynamy podupadać na zdrowiu. Potwierdzają to spostrzeżenia ekspertów z branży żywieniowej. Dla przykładu, w styczniu oraz w maju firmy oferujące catering dietetyczny obserwują wzmożony ruch. Przyczyna wydaje się być oczywista – to polski kalendarz świąt i związane z nimi zwyczaje.

– Popularność diet pudełkowych w styczniu ma swoje uzasadnienie – większość z nas folguje sobie w trakcie grudniowych świąt, a nowy rok jest doskonałym czasem na „zaczynanie wszystkiego od nowa” – mówi Łukasz Sot z Cateromarket.pl, serwisu do zamawiania cateringów dietetycznych online. – Podobnie w maju i czerwcu. Przedłużone weekendy oraz długie dni sprzyjają organizowaniu imprez na świeżym powietrzu, podczas których jemy tłusto i niezdrowo. Po pierwszych grillach orientujemy się, że przybyło nam kilka nadprogramowych kilogramów. Zdajemy sobie także sprawę, że to ostatni dzwonek na zmiany przed wakacjami.

**Brak nam czasu czy motywacji?**

Każdy, kto chociaż raz w życiu był na diecie, wie, że przygotowywanie zbilansowanych posiłków wymaga sporego zaangażowania. Aby odżywiać się zdrowo, powinniśmy dokładnie planować swój jadłospis lub przestrzegać indywidualnych zaleceń dietetyka. A przecież wygodniej jest nam kupić w pracy szybką kanapkę lub pączka niż dzień wcześniej ugotować pełnowartościowe danie.

Ale to nie jedyne powody, dla których zdrowe odżywianie nie jest dla nas prostą sprawą. Jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych krajów w Europie. Według statystyk OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) w przeliczeniu pracujemy na przykład o ponad 11 tygodni w roku więcej niż Norwegowie! A brak czasu na życie prywatne w prosty sposób przekłada się na nasze podejście do jedzenia.

– Wracamy do domu zmęczeni i wypruci z energii, robimy szybkie zakupy i równie szybki obiad. Wśród natłoku codziennych obowiązków nie mamy ani czasu, ani ochoty na zastanawianie się nad swoją dietą – tłumaczy Łukasz Sot.

Nic więc dziwnego, że raz na jakiś czas czujemy wyrzuty sumienia lub nieodpartą potrzebę zmiany. Marzena Lamont zwraca jednak uwagę, jak wiele zależy od tego, co nas motywuje do działania. Jeśli jest to chwilowy zapał, to najczęściej bardzo szybko odpuścimy sobie dążenie do postawionego celu.

– Kluczem jest, aby nasz cel był z jednej strony ambitny, z drugiej zaś realny i mobilizujący do działania. Jeśli sami jesteśmy przekonani, że to, co robimy jest nam potrzebne oraz gdy dobierzemy odpowiednie metody – wówczas szanse wytrwania w postanowieniu zdecydowanie wzrastają – tłumaczy ekspertka.

**Rewolucja czy metoda małych kroków?**

Jeżeli chcemy zmienić swoje nawyki żywieniowe, mamy do wyboru dwie opcje – albo z dnia na dzień całkowicie rezygnujemy z niezdrowego jedzenia, albo krok po kroku wprowadzamy do diety więcej wartościowych produktów.

Pierwsza droga niesie za sobą jednak podstawowe zagrożenie. Możemy poczuć się przytłoczeni nowym stylem życia i związanymi z nim obowiązkami. Jeśli więc wiemy, że nasza silna wola raczej nie przetrwa w zderzeniu z koniecznością codziennego gotowania, warto skorzystać z usług cateringów dietetycznych.

– Catering dietetyczny pozwala nam odżywiać się zdrowo i różnorodnie, praktycznie bez żadnego wysiłku. Dzięki niemu nie tylko oszczędzamy czas dla siebie czy rodziny, ale także mamy pewność, że nawet w chwili słabości będziemy mieć na wyciągnięcie ręki pełnowartościowy posiłek – przekonuje Łukasz Sot.

Druga droga to metoda małych kroków, polegająca na wprowadzaniu zmian stopniowo. Podobnie, jak catering dietetyczny, utrwala ona w nas nawyki zdrowego stylu życia, dzięki którym w przyszłości z większą rezerwą będziemy podchodzić do słodyczy, tłustych potraw czy fast foodów. Od czego zacząć? Poniżej kilka wskazówek od dietetyka – Marzeny Lamont:

1. Stosujmy zdrowsze zamienniki ulubionych produktów, np. białe pieczywo zamieńmy na razowe, słodkie płatki śniadaniowe – na naturalne, pełnoziarniste musli bez cukru; słodzone jogurty owocowe na te naturalne, a sól na różnorodne zioła i przyprawy.

2. Odstawmy słodkie napoje i wybierajmy wodę lub zieloną herbatę.

3. Codziennie dbajmy, aby mieć przy sobie zdrową przekąskę, po którą sięgniemy w przypadku głodu, zamiast rzucić się na cokolwiek, co wpadnie nam w ręce. Możemy zabrać ze sobą jabłko, banana lub batonik musli bez dodatku cukru.

4. Starajmy się do każdego posiłku dodawać choć jedno warzywo lub owoc – zwłaszcza, gdy spożywamy ich mało.

5. Na rodzinne wypady zaplanujmy aktywny wypoczynek oraz przygotowujmy kanapki, sałatki lub owoce – pomoże to nam uniknąć wizyt w sieciach fast food.

6. Podczas spotkań przy grillu zamiast tłustych kiełbas i mięs, wrzucajmy na ruszt przede wszystkim warzywa – cukinię, pieczarki, szparagi, cebulę czy paprykę. Aby podkręcić ich smak wystarczy chwilę wcześniej zamarynować je w oliwie i ulubionych przyprawach.