Warszawa, 06.03.2019 r.

Informacja prasowa

**Hygge, lagom, ikigai, sisu, skogluft... czyli jak zagraniczne mądrości, przełożyć na polskie realia**

**Hygge, lagom, ikigai, sisu, skogluft... obcojęzycznie brzmiące nazwy postaw życiowych szturmem zdobyły serca, głowy i… portfele Polaków. Niestety, sprawiają, że w pogoni za szczęściem ukrytym w tych hasłach często czujemy się jeszcze bardziej sfrustrowani tym, że nie potrafimy żyć w taki sposób. Czy Polacy naprawdę nie potrafią być szczęśliwi?**

Wszystkie te koncepty można sprowadzić do jednego: życia w zgodzie z naturą. Swoją własną. Tak się składa, że nie wszyscy czują się przyjemnie i komfortowo w zaciszu domowego ogniska, najlepiej w oddalonej od zgiełku miasta, chatce na wsi. I chociaż miło jest ułożyć się na stercie miękkich poduszek i otulić ulubionym pledem, to czasem warto podejść do tego racjonalnie. Chociaż z drugiej strony… czy tylko w idealnie minimalistycznym domu z nonszalancko rzuconym na sofę kocem można wypocząć? W dobie mediów społecznościowych można odnieść mylne wrażenie, że innym ludziom idealne życie przychodzi z niezwykłą lekkością. Czy faktycznie tak jest? Zachowanie zdrowej równowagi pomiędzy życiem zawodowym, prywatnym, a co za tym idzie znalezieniem czasu dla partnera, grona przyjaciół (przecież nie można mieć tylko jednej bliskiej osoby) i siebie jest niezwykle trudne, a balans często sprowadza się to zgrabnego żonglowania między tymi zagadnieniami. Czasem w całej tej pogoni za idealnym i nierzeczywistym życiem warto zatrzymać się i odpocząć na własnych zasadach. Nie jesteś typem domatora i delektowanie się chwilą sam na sam w mieszkaniu wcale Cię nie odpręża a wręcz frustruje? Wyjdź z czterech ścian: do kina, klubu, na spacer… samemu. Możesz spróbować napisać do przyjaciółki z dzieciństwa, z którą kontakt urwał się nie wiadomo kiedy. Chciałabyś upiec ciasto dla ukochanej osoby, ale boisz się, że nie podołasz? Może nie masz talentu kulinarnego, a może tak uważasz bo nigdy nie próbowałeś i z góry założyłeś, że nie potrafisz? Sięgnij po prosty przepis lub gotową mieszankę do wypieku ciast i ozdób ciasto po swojemu, tak jak lubisz i potrafisz. W internecie, na stronach takich jak [www.delektujemy.pl](http://www.delektujemy.pl) jest cała masa inspiracji. Nawet jeżeli ciasto przypali się, czy to z powodu Twojego zapomnienia czy wadliwego piekarnika – próbowałeś. Zawsze możesz w takiej sytuacji podarować bliskiej osobie Pyszny Budyń Delecta – do jego przygotowania wystarczy pół kubka gorącej wody. Tego nie da się popsuć. 😊

Żyjemy w świecie, w którym próbuje nam się wmówić, że coś jest odpowiednie dla nas. Nieprawda. Każdy z nas jest inny i chociaż dzisiejszemu pokoleniu zarzuca się egoizm, prawdą jest, że zdrowy egoizm jest czasami potrzebny. Bo nikt nie wie lepiej od nas samych, co jest dla nas tak naprawdę dobre.

Dodatkowe informacje:

Delecta to marka spożywcza z wieloletnią tradycją, ciesząca się zaufaniem konsumentów, ceniona za szczerość, autentyczność i wysoką jakość oferowanych produktów. Choć firma w tym roku obchodzi 25-lecie swojego istnienia, to jej tradycja sięga aż 1816 roku. Marka oferuje konsumentom szeroki wybór deserów, mieszanek, przypraw oraz dodatków do domowego wypieku ciast. W portfelu producenta znaleźć można również markę Anatol – niskoprzetworzoną, zbożową kawę ekspresową w saszetkach, a także zupy w proszku, w tradycyjnych polskich smakach. Firma stale rozszerza swój asortyment, dopasowując go do dynamicznie zmieniających się upodobań klientów. Dbałość o doskonały smak oraz czysty skład, to motto, przyświecające wszystkim produktom marki. Delecta od 2015 roku wchodzi w skład grupy kapitałowej Bakalland.

Więcej informacji na stronie: [www.delecta.pl](http://www.delecta.pl)

Ciekawe przepisy na ciasta i desery można znaleźć tutaj: [www.delektujemy.pl](http://www.delektujemy.pl)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kontakt dla mediów:

38PR & Content Communication

Magdalena Galant

512 084 442

magdalena.galant@38pr.pl

Katarzyna Pasikowska

509 454 006

katarzyna.pasikowska@38pr.pl