Warszawa, 22.03.2021 r.

**Informacja prasowa**

**Więcej energii wiosną? Poznaj te 3 proste zasady!**

**Choć rozpoczęcie kalendarzowej wiosny jest już za nami, nie każdemu dane jest cieszyć się jej dobrodziejstwami. Połowa osób mieszkających w naszej strefie klimatycznej na zmianę pór roku reaguje zmęczeniem, rozdrażnieniem oraz wahaniami nastroju. Tzw. przesilenie wiosenne to normalne zjawisko – czas, gdy organizm dostosowuje się do nowych warunków pogodowych. Czy można ten proces przyśpieszyć? Oto 3 proste sposoby na szybsze odzyskanie równowagi i dostarczenie organizmowi wiosennej energii.**

1. **Aktywność fizyczna**

Aktywność jest istotna dla zachowania równowagi fizycznej i psychicznej. Codzienna porcja ruchu przynosi korzyści niezależnie od pory roku, jednak w okresie przesilenia wiosennego będzie podwójnie pomocna. Wiosenna aura sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu, dlatego chcąc szybciej uporać się z objawami przesilenia i zyskać więcej energii do działania, warto każdego dnia wygospodarować czas na spacer, rower czy wizytę na siłowni pod gołym niebem. Pamiętajmy, że nie musi być to wysiłek intensywny, zwłaszcza że w czasie przesilenia trudno wykonywać forsowne ćwiczenia. Wystarczy minimum ruchu dostosowane do naszych możliwości. Zaleca się 1 h dziennie aktywności fizycznej. Najważniejsza jest jednak regularność, a nie chwilowe zrywy.

1. **Odpoczynek psychiczny**

Choć mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, do zachowania dobrego samopoczucia nie wystarczy sama aktywność fizyczna. Konieczny jest tu także codzienny relaks i regeneracja. Wiele osób na początku wiosny odczuwa silne rozdrażnienie, a niektórzy także gorzej się wtedy wysypiają – im w przejściu przez czas przesilenia pomoże dbałość o higienę snu, a więc: stałe pory snu, min. 7-8 godzin nocnego odpoczynku. Warto też każdego dnia poświęcić chwilę na dodatkowe czynności, które nas wyciszają. W zależności od preferencji mogą być to medytacje, kąpiele relaksacyjne, prace w ogródku, dobra lektura lub po prostu kwadrans spędzony w ciszy.

1. **Lżejsza dieta**

Sposób odżywiania w dużym stopniu warunkuje to, jak się czujemy ze sobą. Dlatego w okresie przesilenia wiosennego warto też zadbać o dietę i sprawić, żeby była lżejsza. Specjaliści zalecają wzbogacenie posiłków o większą ilość warzyw, które wiosną są łatwiej dostępne, oraz uzupełnianie posiłków w pełnoziarniste zboża i grube kasze, które są źródłem węglowodanów złożonych i błonnika.

*Lżejsza dieta nie oznacza głodzenia się –* zapewnia **dr Hanna Stolińska, dietetyk**. *Chodzi o weryfikację naszego sposobu odżywiania pod kątem produktów, z których czerpiemy energię oraz składniki odżywcze, witaminy oraz minerały. Wiosenna dieta powinna zawierać jak najwięcej warzyw, które dostarczą nam niezbędnych witamin; wartościowego białka, najlepiej roślinnego, z suchych nasion roślin strączkowych, a przede wszystkim jakościowych węglowodanów złożonych z produktów zbożowych jako energetycznej bazy dla posiłków. W okresie przesilenia wiosennego spróbujmy częściej sięgać po kasze. Kasze są bogate w błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, w tym magnez, który wspiera układ nerwowy i pomaga przeciwdziałać zmęczeniu, czy żelazo dla wsparcia układu krwionośnego i odpowiedniego dotlenienia organizmu ­–* dodaje dr Stolińska.

Posiłki z udziałem nisko przetworzonych kasz, takich jak np. kasza gryczana, są dobrym źródłem energii nie tylko w okresie wiosennym. Wiosną jednak łatwiej odkryć kasze na nowo, jako inspirację do zbilansowanych i smacznych potraw, uwzględniających też sezonowe warzywa i owoce.

Poniżej prezentujemy przykład takiego dania: przepis na kaszę gryczaną z polskimi nowalijkami, autorstwa dr Hanny Stolińskiej.

**Kasza gryczana z soczewica i nowalijkami na młodej sałacie/we wrapie z sałaty**

**Składniki:**

* Kasza gryczana 30 g
* Soczewica czerwona 30 g
* Rzodkiewki 4 sztuki
* Ogórek 1/2 sztuki
* Szczypiorek, koperek- po 1 łyżce
* Sałata masłowa - 4 liście
* Sól, pieprz do smaku

Ugotuj kasze i soczewicę na sypko. W międzyczasie pokrój w kostkę ogórka, rzodkiewki, posiekaj szczypiorek z koperkiem.

Umyj pod bieżącą wodą liście sałaty i osusz je delikatnie ręcznikami papierowymi.

Ugotowaną kaszę i soczewicę wymieszaj z ogórkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i koperkiem. Doprawi do smaku pieprzem i solą.

Przekąskę możesz podawać na listkach sałaty lub zawiń je w formie wrapa, umieszczając w środku mieszankę kaszy, soczewicy i warzyw.

**Potrawa ta to bomba witamin i składników mineralnych takich, jak witamina C, kwas foliowy, magnez, żelazo, witaminy z grupy B, cynk oraz białka i błonnika pokarmowego.**

Energetycznego smacznego!

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

**O Stowarzyszeniu:**

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

**Hanna Stolińska:**

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Przez siedem lat pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi liczne szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Jedna z założycielek Fundacji Kobiety bez Diety. Autorka artykułów naukowych i popularnonaukowych, aktywny uczestnik konferencji polskich i zagranicznych, autorka wielu książek o odżywianiu, między innymi „Love Vegan”, „Jeść́ zdrowiej”, „Jelito drażliwe. Leczenie dietą”, „Insulinooporność. Leczenie dietą”, „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”, „Jedz zielone”, ,,Zakłamane jedzenie'', ,,Dieta przy osteoporozie''.