Warszawa/Brześć Kujawski, 26.02.2020 r.

**Gotowa na zmiany? 3 kroki do przywitania wiosny w świetnej formie**

**Sezon zimowy zazwyczaj żegnamy z obniżonym nastrojem, nadprogramowymi kilogramami, przesuszoną skórą i… mocnym postanowieniem zmian. Wiosenna metamorfoza wymaga kompleksowego podejścia i konsekwencji w działaniu. Podpowiadamy jakie nawyki wprowadzić do swojego życia, aby poprawić kondycję i samopoczucie.**

Zima zdążyła już dać się wszystkim we znaki, dlatego z utęsknieniem czekamy na cieplejsze promienie słońca i dłuższe dni. Aby w pełni cieszyć się z nadejścia wiosny, warto zacząć przygotowania już teraz. Najlepiej od wprowadzenia zmian w diecie, codziennej pielęgnacji oraz aktywności sportowej.

**Dieta to podstawa**

Święta, sylwester oraz sezon karnawałowy nie sprzyjały zdrowemu odżywianiu, dlatego przygotowania do wiosny powinniśmy zacząć się od małej rewolucji w codziennym jadłospisie. Warto zwrócić większą uwagę na to, co ląduje na naszych talerzach, pamiętać o regularnych, małych posiłkach oraz pić dużo wody niegazowanej. Jedzenie wpływa nie tylko na wagę, ale też na nastrój oraz kondycję skóry czy włosów, więc dobrze jest wprowadzić do menu dużo owoców i warzyw, np. w formie koktajli czy kolorowych, wiosennych sałatek. Można do nich dodać aromatyczne przyprawy oraz ziarna i orzechy, dzięki czemu będą nie tylko smaczne i zdrowe, ale też bardziej sycące.

– *Przyprawy wzbogacają walory smakowe oraz posiadają aktywne składniki wpływające pozytywnie na nasz organizm – np. cynamon dodaje potrawom lekko korzennego posmaku, ale ma też działanie wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej oraz normalizujące poziom cukru we krwi, dzięki czemu minimalizuje napady głodu. Z kolei ziarna i nasiona są doskonałym źródłem energii i wartości odżywczych. Przykładowo, pestki słonecznika obniżają cholesterol i zawierają witaminę E odpowiedzialną za młody wygląd, czarnuszka wspomaga układ odpornościowy, sezam wzmacnia kości, a siemię lniane działa kojąco na układ trawienia* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć produkującej słomkę ptysiową pełną nasion.

Co ciekawe, trendy spożywcze na rok 2020 wskazują na dalszą popularyzację zdrowego odżywiania. Ważną tendencją dostrzegalną w żywieniu jest ograniczanie spożycia mięsa – w sklepach czy restauracjach znajdziemy coraz więcej jego roślinnych zamienników. Odchodzimy też od używania soli na rzecz intensywnych, często pikantnych przypraw z kuchni indyjskiej czy afrykańskiej. Na znaczeniu zyskują kiszonki i żywność fermentowana – zarówno dobrze znane w Polsce produkty jak ogórki, kapusta czy kefir, ale też bardziej egzotyczne, np. kimchi czy miso. Zauważalny jest również rozwój oferty sieci handlowych oraz punktów sprzedaży, gdzie można kupić gotowe dania z dobrym składem, które stają się zdrową alternatywą dla domowego posiłku.

**Ruch to zdrowie**

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na cały organizm – poprawia jego funkcjonowanie, zmniejsza ryzyko chorób oraz redukuje napięcie i wprawia w lepszy nastrój. Wybierając rodzaj ćwiczeń musimy uwzględnić nasz stan zdrowia oraz sprawność. Przygodę ze sportem zaczynajmy od lżejszych ćwiczeń czy spacerów i z czasem zwiększajmy ich intensywność. Porywanie się od razu na kilkukilometrowe biegi czy ciężki trening siłowy może skończyć się kontuzją i skutecznie zniechęcić do dalszych treningów. Należy próbować różnych rodzajów aktywności i znaleźć taką, która sprawia nam autentyczną przyjemność – wtedy ćwiczenia nie będą smutnym obowiązkiem, lecz prawdziwą przyjemnością, z której nie będziemy chcieli zrezygnować. Warto zapoznać się z ofertą pobliskich klubów fitness – na popularności zyskują zajęcia dla kobiet łączące jogę z treningiem interwałowym czy pilatesem oraz boks. Dużym zainteresowaniem cieszą się też treningi grupowe, które są szansą na nawiązanie nowych znajomości. W przypadku gdy wybieramy się pierwszy raz na siłownię, dobrze jest skonsultować się z trenerem personalnym, który nie tylko zapozna nas z obsługą sprzętu, ale pokaże jak poprawnie na nim ćwiczyć. Coraz korzystniejsze warunki pogodowe umożliwiają również ruch na świeżym powietrzu, podczas którego lepiej się dotlenimy, a dodatkowo przyjmiemy też dawkę witaminy D. Jeśli jednak nie chcemy wychodzić z domu, ogromne możliwości daje internet, gdzie możemy znaleźć plany treningowe, aplikacje z zestawami ćwiczeń czy filmy instruktażowe.

**Pielęgnacja – klucz do sukcesu**

Zimowa aura nie rozpieszcza skóry. Wahania temperatury czy silne wiatry sprawiają, że cera jest przesuszona, szorstka i brakuje jej elastyczności. Początek wiosny to doskonały okres na regenerację i przygotowanie twarzy oraz ciała na sezon wakacyjny. Zabiegi pielęgnacyjne powinno się rozpocząć od peelingu, który usunie martwy naskórek i przygotuje skórę na dalsze kroki. Możemy skorzystać z gotowego produktu lub przyrządzić kosmetyk w domu – idealnie sprawdzi się np. peeling kawowy, który nie tylko posiada właściwości ścierające, ale też wygładzające, ujędrniające i antycellulitowe. Kolejnym ważnym etapem jest odpowiednie nawilżanie skóry oraz unikanie jej dodatkowego wysuszenia. Do kąpieli należy używać sprawdzonych preparatów, które nie spowodują podrażnienia naskórka, a po myciu smarować się nawilżającym balsamem. Pielęgnacja skóry twarzy powinna być dopasowana do indywidualnych potrzeb, ale uniwersalną zasadą jest stosowanie filtrów ochronnych. Kremy z filtrem powinno się nakładać cały rok – jeśli do tej pory z nich nie korzystaliśmy, wiosna jest idealnym momentem, aby zacząć wprowadzać to do codziennego, pielęgnacyjnego rytuału. Brak odpowiedniej ochrony przed szkodliwym działaniem słońca może uszkodzić cerę, a my - zamiast ze zdrowym rumieńcem - skończymy z czerwoną i poparzoną skórą. Wiosną rezygnujemy z noszenia czapek i kapturów, dlatego warto również zadbać o stan włosów. Nie musimy drastycznie zmieniać fryzury, wystarczy podcięcie końcówek i odżywcza maska, a włosy odzyskają lekkość i świeżość.

Każda pora roku jest dobra na rozpoczęcie pracy nad sobą, ale to właśnie wiosną najczęściej czujemy potrzebę zmiany. W pogoni za pięknym i zdrowym ciałem nie zapominajmy także o rozwoju umysłowym, relaksie i odpowiedniej ilości snu.