

Wakacje na diecie

Jakich pułapek spożywczych unikać podczas wyjazdów

Letni wyjazd często jest impulsem do zakończenia diety. Lokalna kuchnia rzadko wpasowuje się w nasze żywieniowe założenia, a wysiłek fizyczny wzmaga chęć słodkiego lenistwa połączonego z zastawionym stołem. Jak w tych warunkach nie zaprzepaścić całego naszego wysiłku włożonego w uzdrowienie ciała?

- *Przede wszystkim należy odpowiednio rozpocząć swoją drogę z nowym sposobem odżywiania, czyniąc z diety codzienność, a nie tymczasowy, nieraz męczący zamiennik. Wówczas trudniej będzie skusić się na niezdrowe posiłki serwowane w przydrożnych restauracjach, rozstawionych co 100 metrów budkach z lodami czy w odwiedzanych wieczorami fast foodach. Każde miejsce na świecie dysponuje zdrowym jedzeniem – trzeba tylko umieć je znaleźć – mówi Mariusz Budrowski, autor bloga **Odmładzanie na surowo** i książek poświęconych witarianizmowi.*

Jakich niezdrowych produktów nadużywamy podczas wyjazdów?

Jednym z powtarzających się problemów jest... brak różnorodności podczas wyjazdów. Paradoksalnie, potrafimy spędzić dwa tygodnie jeżdząc na przemian kilka tych samych potraw. Często też wykorzystujemy wygodne rozwiązania, które pomagają nam uniknąć głodu na dłuższych spacerach – sięgamy wtedy po naładowane szkodliwymi składnikami energetyki, mające szybko poprawić nasz stan.

- *Organizm nie znosi pośpiechu, również w kwestii jedzenia. Szybkie podniesienie poziomu cukru, które błędnie uznajemy za niezbędne w zwiększeniu naszej wydajności, to tak naprawdę kolejny krok w stronę poważnego uszkodzenia organizmu. Nie kończmy wakacji jako kaleki tylko dlatego, że nie pozwoliliśmy sobie na spokojny posiłek – mówi ekspert.*

Przekąski z dodatkiem cukru i rozmaite batony białkowe wcale nie dodają nam energii, dostarczając nam szkodliwych substancji pod przykrywką szybkiego i wartościowego posiłku. Zamiast nich weź ze sobą mieszankę różnorodnych orzechów, które znajdziesz w każdym zakątku świata. Koniecznie zwróć uwagę na ich świeżość – źle przechowywane mogą okazać się szkodliwe. Ponadto owoce sprowadzane z egzotycznych zakątków przez długi transport, przechowywanie w chłodniach i zrywanie przed dojrzewaniem nie posiadają żadnych wartości odżywczych. Najprościej mówiąc – w Japonii nie jemu polskich jabłek, w Polsce nie jemy owoców chlebowca.

Odpuść sobie również picie alkoholu, zwłaszcza, jeśli już wcześniej został wykluczony z jadłospisu. Nie warto marnować wakacji na odchorowanie wieczornej lampki wina. Zamiast niej zamów świeżo wyciskany sok z lokalnych owoców sezonowych. Organizm odzwyczajony od alkoholu źle zareaguje nawet na jego niewielką dawkę. Mimo powszechnego uznawania wina za zdrowe, jest tak samo szkodliwe jak każda używka.

Nawet woda w dużych ilościach, którą zabieramy ze sobą na dłuższy wysiłek fizyczny, jest szkodliwa. Nie musisz taszczyć w plecaku dodatkowego ciężaru w postaci kilku litrów płynu. I nie znaczy to, że narażasz się na odwodnienie! Płyny zawarte w owocach i warzywach przynoszą większe korzyści dla organizmu potrzebującego elektrolitów. Zaopatrz się w lokalnym sklepie w świeże jabłka, ogórki, granaty i pomarańcze. Przyglądaj się, co kupują mieszkańcy, którzy najlepiej znają rytm swojego regionu i będą wybierać najlepsze produkty.

Chyba każdy z nas zetknął się w swoim życiu z kanapkami na drogę. Białe lub ciemne pieczywo, przełożone masłem i wędliną, czekające, aż za kilka godzin nasze głodne żołądki zaczną się dopominać posiłku. To kolejna pułapka wygody, w którą wpadamy próbując rano przygotować szybki prowiant, nie dysponując kuchnią do przygotowania chlebików roślinnych lub owsianych. Czy naprawdę jest to najlepszym rozwiązaniem dla naszego ciała? Pomijając składniki, w których próżno szukać prozdrowotnych wartości, wystawiamy je dodatkowo na długi pobyt w wysokiej temperaturze. Tym samym zamiast domowego posiłku, serwujemy sobie truciznę.

Przed wyjazdem zapoznaj się z miejscem, w którym spędzisz wakacje. W ten sposób łatwiej będzie Ci zaplanować najważniejsze punkty diety, z których nie musisz rezygnować, i przygotować się do zorganizowania sposobu odżywiania w najlepszy sposób. Dowiedz się, na jakie produkty możesz liczyć, jak oceniać ich dojrzałość i nie bój się pytać o ich pochodzenie. W końcu na szali stoi zdrowie Twoje i Twoich najbliższych.

Mariusz Budrowski to współautor projektu „Odmladzanie na Surowo” – bloga obserwowanego przez ponad 265 tys. osób na Facebooku, mającego 199 tys. subskrypcji na YT oraz 24 tys. na Instagramie. Jest też autorem bestsellera: „Surowe Zdrowie” oraz książki kulinarnej: „Na Surowo Przepisy”, a także książki dla dzieci „Wierszykowo na Surowo”. Poza tym Mariusz Budrowski to pomysłodawca programów na odchudzanie oraz festiwalu Witariada i konferencji Surowe Życie.

Dowiedz się więcej:

1. **Książka "Surowe Zdrowie"** - ponad 50.000 sprzedanych egzemplarzy:
<https://www.surowezdrowieksiazka.com/zamow-dzis1>
2. **Książka z przepisami "Na Surowo Przepisy"** - ponad 20.000 sprzedanych egzemplarzy:
<https://www.nasurowoksiazka.com/zamow-dzisiaj1>
3. **Książka dla dzieci "Wierszykowo na Surowo"** - ponad 2.000 sprzedanych egzemplarzy:
<https://www.odmladzanienasurowo.com/wierszykowo>
4. **Spotkania „Surowe życie”**, których to odbyło się już 6 i ponad 5.000 osób w nich uczestniczyło ... Pierwsze spotkanie w styczniu 2018 a ostatnie w styczniu 2020 zgromadziło prawie 1.400 osób - <https://youtu.be/HkVI5gJk8Pc>
5. **Zapraszamy na blog:** <https://www.odmladzanienasurowo.com/blog>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, agencja Face it! k.grygielska@agencjafaceit.pl, tel. 601 369 597