**Idzie jesień. O co zadbać w diecie przed srogą zimą. O odpowiedź poprosiliśmy Adama Adamskiego, ikonę polskiej kulturystyki, właściciela cateringu dietetycznego** [**Fit Malina**](https://fitmalina.eu/)

Autor: Adam Adamski, mistrz polski w kulturystyce i właściciel cateringu dietetycznego.

**Brak słońca, szare dni, jesienna chandra i ciepłe wygodne łóżko – te i wiele innych czynników powodują, że w okresie jesienno-zimowym najzwyczajniej w świecie nam się nie chce. Czego? Prawie wszystkiego – więcej śpimy, mniej się ruszamy, więcej jemy i mniej zwracamy uwagę na to, jakie składniki umieszczamy w naszej diecie. Jak temu zapobiec i przez chłodniejsze miesiące przejść z wysoko podniesioną głową, niskim cholesterolem i piękną sylwetką?**

Jesteś tym co jesz, w przenośni i dosłownie. Tylko i wyłącznie od nas zależy, czy nasz organizm dostanie od nas codziennie pełną dawkę energii jakiego wymaga do poprawnego funkcjonowania, czy połowę, a połowę słodkich przekąsek, które czają się na nas na półkach w supermarkecie.

**Pierwszym filarem jesienno-zimowej diety** jest balans witamin i minerałów, który wpływa również na naszą odporność. Odpowiednie proporcje składników spożywane w diecie, oparte o międzynarodową piramidę żywieniową i indywidualne potrzeby naszego organizmu to pierwszy klucz do sukcesu. Zbilansowane i zróżnicowane potrawy nie tylko wzbogacą doznania smakowe, ale też pomogą nam zadbać o zdrowe i piękne ciało.

**Regularne posiłki** pozytywnie wpływają nie tylko na nasz metabolizm, ale także poprawiają rytm dobowy. Rutyna, jakiej nauczymy nasz organizm według cyklu snu i jedzenia będzie nam towarzyszyła przez długi czas, od tego, czy zostanie dobrana zgodnie z naszymi potrzebami zależą kluczowe czynniki, wpływające na naszą sylwetkę i zdrowie – hormony, trawienie, regeneracja komórek, jakość snu, poczucie głodu a nawet temperatura ciała.

**Witaminy** to kluczowy element dla naszego systemu immunologicznego, tym bardziej w okresie jesienno-zimowym.

Jakie witaminy szczególnie warto suplementować oraz uwzględniać w codziennej diecie?

* **Witamina D** – Od października do marca w Polsce synteza skórna witaminy D nie jest efektywna. Ekspozycja na słońce staje się znikoma, co może negatywnie wpłynąć na naszą odporność i stan kości. Znajdziemy ją m.in. w pożywieniu takim jak: nabiał, wątróbka, jajka, tłuste ryby morskie, oleje rybie, mięso czerwone i drobiowe.
* **Witamina E** – Przeciwdziałanie starzenia się skóry oraz jej kondycję i wygląd zawdzięczamy odpowiedniej ilości tej witaminy. Do pielęgnacyjnej rutyny oprócz nawilżających kremów i balsamów wprowadźmy spożywanie jej m.in. w posiłku z: olejem rzepakowym lub słonecznikowym, awokado, orzechami, pestkami słonecznika.
* **Witaminy grupy B** – Pomoże nam się uporać z jesienną chandrą. Witamina B, odpowiedzialna za układ nerwowy chroni nas i nasz układ odpornościowy przed stresem, poprawia samopoczucie oraz sprawność intelektualną. Podniesiemy ją do wyższego poziomu, pamiętając w diecie o: fasoli, pieczywie pełnoziarnistym, sezamie i morelach. Co więcej – osoby rezygnujące ze spożywania mięsa powinny koniecznie pamiętać o właściwej suplementacji witaminy B12.
* **Cynk** – Niezbędny do prawidłowego wzrostu i regeneracji tkanek, zmniejsza bóle reumatyczne, poprawia zdolności intelektualne, wzmacnia włosy i paznokcie – a to tylko nieliczne z jego pozytywnych funkcji, gdy jest dostarczany w odpowiednich ilościach.Najlepiej przyswajalny w takich składnikach jak ryby, czerwone mięso, fasola, groszek zielony, pełnoziarniste chleby i makarony.
* **Witamina C** – Podstawa każdej diety, odpowiedzialna za przyswajanie żelaza, stan naszej skóry, samopoczucie i odporność. Źródłem witaminy C są m.in. cytrusy, kiwi, szpinak, czerwona papryka, ananas, maliny, jeżyny, rośliny strączkowe, kalafior, kapusta, brokuły, szparagi, kalarepa i inne warzywa i owoce.

**Skład = 75% wody –** Czwarty i najważniejszy filar to po prostu człowiek. Catering dietetyczny Fit Malina to nie tylko zdrowa i zbilansowana dieta, to zaoszczędzony czas i cały czas ulepszane oraz dostosowane pod klienta posiłki. Energia czerpana z pożywienia to nieodłączny element codzienności każdego człowieka. To od niej zależy, czy podczas jesienno-zimowego okresu poprawimy naszą aktywność, czy postanowimy jednak odpocząć. Nie musimy jednak rezygnować ze zdrowego stylu życia, ma być on częścią naszego życia, a więc i odpoczynku – niech więc będzie łatwy, dostępny, niewymagający wysiłku w przygotowaniu, a przy tym zawiera wszelkie potrzebne mikro i makroelementy i jest pyszny.