**Dieta na kwarantannie. Jak pandemia zmienia nasze nawyki?**

**Przymus siedzenia w przysłowiowych czterech ścianach to nie tylko próba dla naszych relacji rodzinnych. Kwarantanna odbiła niemałe brzemię na diecie tysięcy Polaków. Jak wydostać się z pandemicznej chandry, a przede wszystkim – czego powinniśmy unikać?**

**Brak ruchu**

Sztandarową bolączką pandemicznej izolacji jest zarzucenie aktywności fizycznej. Podczas wiosennego lockdownu uprawianie sportów było na szarym końcu kwarantannowych priorytetów. Wyciągnięciu maty przeszkadzał brak witaminy D, która skutecznie poprawia samopoczucie. Jednakże brak słońca, to brak chęci do ruszenia się z miejsca. Trochę więcej szczęścia mieli posiadacze balkonów, lecz nadal – chociażby ze względów bezpieczeństwa unikajmy joggingu na tarasie.

Aby pokonać chandrę spowodowaną brakiem ruchu i postępującym sezonem jesiennym, warto zainwestować we wcześniej wspomnianą witaminę D. Całkiem dobrym zestawem startowym są ryby. Warto postawić m.in. na pieczonego łososia, a także pełnoziarniste pieczywo. Powinniśmy wejść również w komitywę z masłem i żółtym serem.

**Fast foody**

Jeśli już zdecydowaliśmy się na kwadrans codziennych ćwiczeń, to efekty skutecznie zabija pokusa zamawiania jedzenia z popularnych fast foodów. Wracając do doświadczeń z wiosny – problemem było nawet wyjście do sklepu. Tym samym duża część konsumentów postawiła nie na domowe obiady (na które wiecznie nie było czasu także przed lockdownem), a m.in. pizzę. Wizja oglądania filmów w akompaniamencie ulubionych przysmaków przesłaniała chęć utrzymania formy.

– Rozwiązaniem dla mniej chętnych do gotowania jest catering. Sam jako sportowiec korzystałem z kilku rozwiązań, które z jednej strony trzymały mnie w dietetycznych ryzach, a z drugiej – w dużym stopniu ułatwiały mi organizację dnia. Nasza oferta przeznaczona jest właśnie dla osób szukających optymalnego rozwiązania nie tylko w czasach pandemii – radzi były mistrz Polski w kulturystyce i założyciel cateringu dietetycznego Fit Malina, Adam Adamski.

**Używki**

Przejście na tryb zdalny to także niemała pokusa do pogłębiania nałogów. O ile podczas przerwy w korporacji wyjście na papierosa było regulowane mniej lub bardziej przychylnym spojrzeniem przełożonego, to w domu takich ograniczeń nie ma. Duża część palaczy korzysta ze względnej wolności o wiele chętniej, niż robiliby to w murach biurowców. Podobnie z resztą jest w przypadku osób lubujących się w mocniejszych trunkach.

Czy nikogo nie kusiła wizja rozpoczęcia pracy z kieliszkiem wina w dłoni? Równie interesującym wariantem jest „pobudzanie” kreatywności ulubionym kraftem. Alkohol to przede wszystkim puste kalorie. Dla przykładu kufel piwa to około 250 kcal w płynie. Tym samym nie czujemy nasycenia, a organizm zaczyna mylić kalorie pełnowartościowego posiłku ze „wspomagaczami”. Dobrym kompromisem jest szprycer, czyli białe wino z wodą gazowaną w proporcjach 1:1. Jeszcze lepsza opcja? Znaczne ograniczenie alkoholu – nawet podczas pandemicznych „Zoom Party”.