Warszawa, 2020-01-12

**Postanowienie noworoczne? Zdrowsze przekąski!**

**Okres noworoczny to czas podsumowań i… postanowień. Z badań wynika, że ponad połowa Polaków stawia przed sobą zadania, które mają być zrealizowane w kolejnym roku, jednak zaledwie 10 proc. osiąga swój cel. Jednym z najczęstszych postanowień jest zmiana nawyków żywieniowych i przejście na zdrowszą dietę. W jaki sposób skutecznie zrealizować te założenia? Jakie zmiany wprowadzić w codziennym odżywianiu?**

Obudziłeś się dziś później niż zwykle. Usiadłeś na łóżku, przeciągnąłeś się i zadowolony wstałeś, aby rozpocząć nowy rok. Przed Tobą kolejne 365 dni, wobec których masz bardzo ambitne plany. Już kilka tygodni wcześniej przygotowałeś harmonogram treningowy, sporządziłeś listę lektur oraz postanowiłeś zmienić dietę, która w ostatnim czasie pozostawiała wiele do życzenia.

Zazwyczaj w pierwsze dni nowego roku jesteśmy zmotywowani i udaje nam się zrealizować poszczególne założenia. Sytuacja zmienia się jednak po 2-3 tygodniach – w zależności od naszych założeń – stopniowo rezygnujemy np. z codziennych treningów, książki pokrywa kurz, a w diecie na nowo pojawiają się niewłaściwe produkty. Dlaczego postanowienia tak często idą nie naszej myśli?

*Zmiana nawyków żywieniowych powinna być przeprowadzona stopniowo, abyśmy przyzwyczaili nasz organizm do „małej rewolucji”. Zbyt dużo postanowień dotyczących np. naszej diety – zwłaszcza, gdy chcemy wprowadzić je w szybki sposób – może sprawić, że osiągniemy cel odwrotny do zamierzonego. Szybko się zniechęcimy, a jakość naszych posiłków błyskawicznie wróci do punktu wyjścia. Dlatego polecam metodę małych kroków – np. na początek możemy zamienić słodkie napoje na wodę, sięgnąć po zdrowszą alternatywę dla słodyczy, a dietę wzbogacić o warzywa. Wówczas będziemy w stanie łatwiej zaakceptować zmiany i nowe nawyki żywieniowe* – komentuje Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

**Na początek zadbaj o przekąski**

Zdecydowana większość z nas lubi słodkie przekąski. Deser po obiedzie, „mała przyjemność” w przerwie w pracy albo podczas oglądania filmu czy dodatek do kawy – okazji do ich spożywania nie brakuje. Dlatego w przypadku chęci zmiany nawyków żywieniowych, to właśnie słodycze wskazywane są jako produkty, z których powinniśmy zrezygnować w pierwszej kolejności. Czy zdrowsze odżywianie zawsze jednak musi wiązać się z rezygnacją z przekąsek? Może jednak warto rozważyć wprowadzenie tych zdrowszych alternatyw jako pierwszego kroku?

*Nasza wiedza nt. żywności i składników odżywczych w poszczególnych produktach nieustannie wzrasta. Polacy nie chcą rezygnować z przekąsek, dlatego coraz częściej poszukują zdrowszej alternatywy dla słodyczy. W ten trend doskonale wpisują się produkty wytworzone na bazie sezamu – czyli sezamki i batony sezamowe. Asortyment ten nie tylko spełnia naszą potrzebę „małej przyjemności” i doładowania energii, ale dodatkowo charakteryzuje się prostym składem, jest bezglutenowy, stanowi źródło błonnika i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zarówno sezamki jak i nowe batony sezamowe doskonale sprawdzą się w każdej sytuacji – w trakcie pracy czy nauki, przy aktywnościach na zewnątrz. To uniwersalne przekąski, charakteryzujące się wyjątkowym smakiem i chrupkością, a u wielu z nas przywołują w pamięci beztroskie lata dzieciństwa. Dlatego zyskują coraz większe uznanie w oczach konsumentów, będąc zdrowszą alternatywą dla słodyczy* – tłumaczy Svetlana Vnučko, Marketing Director w firmie Unitop Sp. z o.o.

Podstawą obu produktów – sezamków i batonów sezamowych– jest sezam, który dostarcza nie tylko walorów smakowych. Zawiera również wiele cennych mikroelementów, takich jak: magnez, żelazo, selen, miedź, cynk czy fosfor oraz witaminy z grupy A, E i B, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Składnikiem sezamu jest ponadto lecytyna, poprawiająca koncentrację i pamięć oraz przeciwutleniacze – zmniejszające ryzyko nowotworów, zwiększające odporność i opóźniające procesy starzenia się organizmu. Wśród dodatkowych walorów sezamu możemy również wymienić m.in. obniżanie ciśnienia krwi, wzmacnianie kości, zębów, włosów i paznokci oraz pozytywny wpływ na regulowanie snu, u osób wykazujących problemy z zasypianiem.

Postanowienia noworoczne nie muszą oznaczać rezygnacji ze „słodkich przyjemności”. Wystarczy niewielka zmiana, aby zdrowsza alternatywa przekąsek zagościła w naszej diecie.