Warszawa 2021-02-19

**Postaw na zdrowsze słodycze podczas pracy w domu!**

**Wiele osób pracuje aktualnie w trybie zdalnym. Wpływa to nie tylko na zmianę dotychczasowego planu dnia, ale także na nasze przyzwyczajenia i zachowania związane ze spożywaniem posiłków. Nie musimy już pomijać śniadania lub jeść w biegu, nie dostosowujemy także godziny lunchu do innych współpracowników. A co z przekąskami? Doskonała okazja zaopatrzyć się w tę zdrowsze na te chwile jak nadejdzie ochota na schrupanie czegoś słodkiego. Poznajcie klika pomysłów, jak wybrać właściwą przekąskę.**

**Zadbaj o dobrą energię**

Home office wcale nie oznacza, że potrzebujemy mniej energii i koncentracji. Wręcz przeciwnie, wielu osobom trudniej się zmotywować i skoncentrować na wykonywaniu obowiązków zawodowych w domowym zaciszu. Dlatego istotne jest, aby dostarczać naszemu organizmowi cenne składniki spożywcze, które pozwolą nam pracować wydajnie. Produktem, który warto włączyć do codziennej diety jest sezam, który jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika wspomagającego trawienie, a także fosforu, magnezu, żelaza, cynku, miedzi oraz selenu. Co ważne sezam zawiera w sobie lecytynę, która dzięki swoim właściwościom pozytywnie wpływa na nasze skupienie i pamięć, dlatego jest zalecana przez dietetyków zwłaszcza w okresach wzmożonej aktywności umysłowej. Ten niezwykle ważny składnik możemy dostarczać również w przyjemnej formie – słodkiej chrupiącej przekąski (np. naładowane sezamem sezamki AMKI TO GO), która doskonale wpisuje się w zasadę łączenia przyjemnego z pożytecznym.

**Postaw na prosty skład**

Świadomy wybór produktów spożywczych i szczegółowe czytanie etykiet staje się konsumenckim trendem, szczególnie w czasach pandemii. Dotyczy to również słodkich przekąsek – dokonujmy zdrowszych wyborów, sięgajmy po produkty z prostym składem, bez zbędnych sztucznych dodatków i konserwantów. Na przykład batony sezamowe Amki Superfoods zawierają tylko 4 proste składniki, zrobione są z miodem, łączą wartościowy sezam i zboża ekspandowane. Pamiętajmy, że krótka, czysta etykieta daje nam gwarancję tego, że produkt, który wybierzemy będzie dla nas zdrowszy.

**Pamiętaj o przyjemności**

Zdrowsza przekąska nie oznacza jednak, że będzie mniej smaczna. Na rynku dostępne są propozycje, które spełnią nasze oczekiwania związane ze słodkością, strukturą czy chrupkością (np. AMKI TO GO albo Amki Superfoods). Przyjemność, którą dają przekąski, to bardzo prosty, ale skuteczny sposób na chwilowe oderwanie się od obowiązków, które absorbują nas każdego dnia. Dodatkowo „małe co nieco” często przywołuje w nas bardzo pozytywne wspomnienia, związane z latami dzieciństwa (np. ze szkolnymi wycieczkami, podczas których w naszych uczniowskich plecakach znajdowały się konkretne smakołyki). To kolejna korzyść ze słodkich propozycji, które dają nam nie tylko okazję do słodkiego odpoczynku, ale również niosą ze sobą wartość sentymentalną.

Więcej informacji na [www.unitop.com.pl](http://www.unitop.com.pl/) i www.amkisnacks.com

Spółka Unitop (dawniej Agros Trading Confectionary i Unitop-Optima), jest jednym z największych producentów sezamków i chałwy w Europie, a także znanym eksporterem innych polskich wyrobów cukierniczych. W 2018 roku podjęto decyzję o rozwoju portfolio markowych wyrobów na rynku polskim. Zakład i siedziba Unitopu mieszczą się w Łodzi. Fabryka powstała w 1945 roku i jest znana z dbałości o tradycję i jakość wyrobów sezamowych. Do dziś chałwa jest wyrabiana ręcznie, co pozwala utrzymać jej oryginalny smak oraz charakterystyczną włóknistą konsystencję.