Warszawa, 29.12.2021 r.

**Informacja prasowa**

**3 zdrowe postanowienia noworoczne na rok 2022**

**Wraz z końcem roku zbliża się czas podsumowań, a także nowych celów, wyznaczanych na kolejne miesiące. Choć postanowienia noworoczne Polaków dotyczą różnych obszarów, te najpopularniejsze wciąż związane są ze zdrowym stylem życia[[1]](#footnote-1). Nie zawsze udaje nam się zrealizować je zgodnie z planem, lecz nie ma to znaczenia, bo każde postanowienie to mały krok ku lepszemu zdrowiu oraz samopoczuciu. Przedstawiamy 3 punkty, których nie może zabraknąć na liście zdrowych postanowień na 2022 rok.**

1. **Lepiej zbilansowana dieta**

Niezależnie od okresowych mód, najlepszy dla naszego zdrowia jest po prostu zbilansowany, różnorodny jadłospis. Jeśli w nowym roku chcemy odżywiać się lepiej, wystarczy przestrzegać podstawowych zaleceń specjalistów, które mówią, że połowę posiłków powinny stanowić warzywa i owoce, ¼ nabiał, ryby oraz chude mięso, a pozostałą ¼ wartościowe węglowodany. Pamiętajmy jednak, aby nie dać się zwariować – nie mierzmy od linijki naszego talerza, po prostu starajmy się zadbać o różnorodność składników w diecie. Przykładowo węglowodany najlepiej czerpać z pełnoziarnistych produktów zbożowych, których obecnie jemy zbyt mało[[2]](#footnote-2). Niech więc w 2022 roku na naszych talerzach częściej goszczą kasze (np. kasza pęczak, kasza jaglana, kasza gryczana) oraz płatki (np. płatki owsiane czy płatki orkiszowe). Są bogatym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych niezbędnych dla zdrowia.

1. **Pół godziny ruchu dziennie**

Zwiększenie aktywności to dyżurne postanowienie noworoczne, które – podobnie jak pozostałe – bywa łamane jeszcze w styczniu[[3]](#footnote-3). Nic dziwnego, że motywacji do treningów nie wystarczy osobom mało aktywnym, które do sportu zniechęca po prostu skok na głęboką wodę. Dlatego w 2022 roku polecamy ruch wprowadzany małymi krokami i na początek umiarkowany. Może być to spacer, taniec do ulubionej muzyki, krótka gimnastyka – ważne, by wykonywane regularnie i docelowo przez min. 30 minut dziennie (taki poziom aktywności zaleca Światowa Organizacja Zdrowia[[4]](#footnote-4)).

1. **Więcej relaksu**

Co jakiś czas media publikują doniesienia wskazujące, że Polacy to jeden z najbardziej zestresowanych narodów w Europie. Jako że stres może się negatywnie odbijać na zdrowiu, zarówno psychicznym, jak i fizycznym, warto w postanowieniach noworocznych uwzględnić próbę jego zniwelowania. Dobrze jest znaleźć codziennie czas na małe przyjemności, a podczas posiłków wspierać układ nerwowy od środka, dostarczając mu magnezu, fosforu, żelaza i cynku, np. z kasz oraz płatków zbożowych. I co ważne – te małe przyjemności, takie jak odpoczynek czy obejrzenie odcinka serialu nie powinny wzbudzać naszych wyrzutów sumienia, w końcu w ten sposób również dbamy o siebie.

Przedstawione tu rady nie wyczerpują całej listy postanowień noworocznych, możemy oczywiście ją poszerzyć. Nowe hobby, podróże czy skok na bungee nie gryzą się jednak ze zdrowymi nawykami. Jeśli zależy nam na dobrym zdrowiu, powinniśmy nowy rok zacząć właśnie od nich, a gdy wejdą nam w krew – za 12 miesięcy lista zdrowych postanowień przestanie nam już być potrzebna.

Więcej informacji na [stronie kampanii Dobre Zboże Wiele Może. #CzerpZeZboża](https://dobrezboze.pl/)

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

1. Badanie omnibusowe przeprowadzone przez agencję badawczą SW Research w dniach 5-7.01.2021 r. i 12-14.01.2021 r. na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków, cyt. za: <https://swresearch.pl/news/wiekszosc-polakow-ma-i-w-styczniu-trzyma-sie-swoich-postanowien-noworocznych> [dostęp 22.12.2021 r.]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Talerz zdrowego żywienia, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> [dostęp 22.12.2021 r.]. [↑](#footnote-ref-2)
3. Badanie SW Research, dz. cyt. [↑](#footnote-ref-3)
4. Wolnicka K., *Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej,* <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/> [dostęp 22.12.2021 r.]. [↑](#footnote-ref-4)