Informacja prasowa Giebnia, 21.12.2023 r.

**Święta bez stresu? To możliwe! Ekspert zdradza, jak zachować spokój   
w czasie przedświątecznej gorączki**

**Radosny stukot sztućców przy wigilijnym stole, pomruki uznania, zapach aromatycznych potraw i czystego domu. Taki obrazek sprawia, że łatwo zapomnieć o poprzedzających Wigilię długich dniach przygotowań. Osoby, które organizację rodzinnych spotkań mają już za sobą zgodzą się, że Święta – choć urocze i piękne – należą do najbardziej stresujących wydarzeń w roku. Da się jednak tego uniknąć. Wystarczy przyjąć odpowiedni plan działania i… trochę sobie odpuścić. Jak to zrobić? Poznaj sposób na udane Święta Ewy Święcickiej z profilu na Instagramie @Domowynieporadnik, ekspertki największej polskiej sieci supermarketów POLOmarket.**

Choć grudzień powinien sprzyjać słodkiemu leniuchowaniu i ładowaniu baterii pozytywną energią na nadchodzący Nowy Rok, uchodzi on za jeden z bardziej stresujących miesięcy. Na barkach pań i panów domu spoczywa bowiem spora presja – obowiązek przygotowania idealnego świątecznego spotkania. W opanowaniu stresu nie pomagają długa lista zadań, ponadprzeciętne wydatki i walka z uciekającym czasem.

**Ewa Święcicka, prowadząca profilu na Instagramie @Domowynieporadnik oraz ekspertka największej polskiej sieci supermarketów POLOmarket**, zdradza przydatne wskazówki i cenne rady na to, jak przygotować się do Świąt: zaplanować przedświąteczne zakupy, zadania w kuchni oraz wielkie sprzątanie, tak aby uniknąć niepotrzebnych nerwów i ze stoickim spokojem wejść w 2024 rok!W końcu dobry plan i konsekwencja to klucz do uniknięcia niepotrzebnego chaosu. Na początek warto przygotować telefon do robienia notatek (lub tradycyjne kartkę i ołówek). Gotowe? Zatem – do dzieła!

**1. Pozwól odpocząć głowie**

Wśród zadań budzących największy niepokój w trakcie świątecznych, intensywnych przygotowań, pojawia się zazwyczaj… gotowanie. U Ciebie jest podobnie? Nic dziwnego. Tradycyjna wigilia składa się z aż dwunastu potraw, których przyrządzenie jest bardzo czasochłonne. Choć ambicja nakłania do zakasania rękawów i samodzielnego stawienia czoła wyzwaniu, dobrym pomysłem jest zamówienie wybranych potraw w lokalnej restauracji. Uwolnisz tym samym trochę cennego czasu.

Tańszą, lecz nie mniej satysfakcjonującą dla kubków smakowych opcją, jest zakup wybranych, gotowych potraw w sklepie. Uszka, łazanki z kapustą i grzybami, a może pierogi Go tove? Wystarczy je odgrzać, a nie ustąpią smakiem miejsca domowym wyrobom. Nie wyobrażasz sobie Wigilii bez rybnych przysmaków? Spróbuj produktów Master Fish – ryby po grecku czy filetów śledziowych a'la Matjas – dostępnych w dużych opakowaniach, doskonałych na rodzinne spotkania.

**2. Niech gotowanie będzie przyjemnością!**

Jeśli jednak gotowanie to Twój konik albo spędzanie czasu w kuchni pomaga Ci się zrelaksować, to tylko lepiej! Zanim zaczniesz „kuchenne rewolucje”, warto ustalić liczbę gości. Tym samym uchronisz się od nieporozumień i nadmiaru jedzenia, które może się zmarnować. Następnie stwórz listę potraw – najlepiej podzieloną według ich czasochłonności i rodzaju składników. Niektóre, w tym te opierające się na produktach z długim terminem przydatności, jak np. paszteciki czy świąteczny piernik, można przygotować wcześniej i zamrozić, aby uniknąć nagromadzenia zadań w kuchni tuż przed Wigilią. Jednocześnie, zrobienie zakupów z wyprzedzeniem (stacjonarnie lub online), pozwoli Ci ustrzec się przed zatłoczonymi sklepowymi alejkami. Pamiętaj jednak, że za smak potraw odpowiadają nie tylko Twoje umiejętności kulinarne, ale też wysoka jakość składników. Stawiaj na świeże warzywa i owoce (idealnie dostarczane każdego dnia przez polskich rolników, jak te z Zaczarowanego Ogrodu), aromatyczne mięsa czy w końcu przyprawy, dzięki którym dania podbiją kubki smakowe nawet najbardziej wymagających gości.

PS Upewnij się, że w Twoim koszyku nie zabraknie… bakalii. Orzechy i suszone owoce, np. Bacalis, będą wyśmienitym dodatkiem do wypieków i deserów oraz sprawdzą się jako zdrowa przekąska w dość tłustym świątecznym menu. Możesz zdecydować się też na świeże mandarynki, które wypełnią wnętrze przepięknym zapachem.

**3. Zadbaj o czyste i przytulne wnętrze**

Nie przepadasz za sprzątaniem? Na szczęście najtrudniej jest zacząć, a później jest już z górki. Przedświąteczne porządki dobrze rozplanować, dzieląc je na etapy: najpierw salon, potem łazienka, a na końcu kuchnia. Niekoniecznie wszystko jednego dnia! Zawczasu zadbaj, aby w Twoich domowych zapasach znalazły się wszystkie potrzebne akcesoria oraz płyny. Pomyśl też o środowisku: do sprzątania używaj wielorazowych ściereczek.

Gdy już uporządkujesz przestrzeń, pora zadbać o magię Świąt! Urocze lampki i świąteczne dekoracje roztoczą w Twoim wnętrzu przytulną atmosferę. Radosne girlandy, bombki i przybranie stołu możesz przygotować samodzielnie albo kupić je w sklepie. Wisienką na torcie – czy też gwiazdką na choince – będzie spokojna muzyka oraz rozpalony kominek lub kilka zapachowych świeczek.

**4. Nie zapomnij o prezentach**

Czym byłyby Święta, gdyby nie prezenty? Choć wydatki w grudniu potrafią przyprawić o zawrót głowy, spełnianie marzeń bliskich to przyjemność sama w sobie. Wybór idealnego prezentu to jednak niełatwe zadanie, dlatego ryzykownym jest zostawianie go na ostatnią chwilę. Doskonałym miejscem na łowy są supermarkety, w których znajdziesz produkty z szerokiego spektrum kategorii: zabawki i gry, kosmetyki, książki. To dobry sposób na uniknięcie szalonego biegania po całym mieście. Warto dodać do prezentów „małe co nieco”, np. produkty Conchador: pierniki lukrowane lub w czekoladzie, mleczko-piankę o smaku kokosowym Rajska Pokusa, szlachetny marcepan czy wiśnie w czekoladzie. Uśmiech na twarzach bliskich gwarantowany!

**Czy przypalona potrawa lub pognieciona firanka mają prawo psuć nam humor? Oczywiście, że nie – Święta są przecież po to, aby się nimi cieszyć: dobrze się najeść i spędzić czas z najbliższymi. Z natłokiem zadań można sobie poradzić, tylko pamiętaj, aby mieć pod ręką listę zadań i nie zostawiać najważniejszych spraw na ostatnią chwilę. Daj sobie też ciche przyzwolenie na popełnianie błędów – nie musi być perfekcyjnie.**

**Grupa POLOmarket** to największa polska sieć supermarketów. Tworzą ją spółki detaliczne prowadzące sklepy, a także spółka logistyczno-zakupowa dysponująca trzema centrami logistycznymi. Firma rozpoczynała działalność w 1997 roku z 27. sklepami. Dziś jest to już 280 nowoczesnych placówek na terenie całej Polski, z obrotem netto powyżej 3,0 mld złotych rocznie. Sklepy sieci POLOmarket odwiedza miesięcznie blisko 9 mln Klientów. Obecnie POLOmarket daje zatrudnienie 5 500 osobom.

**Kontakt dla mediów:**

Ewa Maciejaszek

Biuro prasowe Grupy POLOmarket

Good One PR

Ul. Edwarda Jelinka 38

01-646 Warszawa

Tel. + 48 796 996 240

E-mail: [ewa.maciejaszek@goodonepr.pl](mailto:ewa.maciejaszek@goodonepr.pl)