**Czas na zdrowe jedzenie**

**Spożywanie posiłków to czynność kojarząca się zwykle z przyjemnością. Inaczej jest w kwestii samego ich przygotowania. Im bardziej wymyślne dania, tym więcej wysiłku, który należy włożyć w ich sporządzenie. Pół biedy, gdy robi się to od czasu do czasu. Stopień trudności rośnie jednak, gdy należy przygotować posiłki na każdy kolejny dzień tygodnia. W takiej sytuacji wiele osób rezygnuje i wybiera gotowe dania lub jedzenie na mieście.**

**Zdrowe regularne posiłki - wysiłek który się opłaca**

Zagadnienia związane ze zdrowym odżywianiem są niezmiennie bardzo popularne. Wśród tysięcy wątków, często powtarzającą się mantrą jest stwierdzenie, że najzdrowsze jedzenie to te, które przygotowuje się samemu, z jak najmniej przetworzonych produktów. Ziarna zbóż, warzywa, owoce, dobrej jakości mięso, wszystko to stanowi podstawę wielu posiłków. Już samo znalezienie odpowiednich składników to spore wyzwanie. Nie obejdzie się bez dokładnego studiowania etykiet, poszukiwania przepisów i eksperymentowania w kuchni.

Na co można liczyć, w zamian za włożony wysiłek?

l **Zdrowie** - chyba najbardziej oczywista kwestia. Odpowiednio zbilansowana dieta, oparta na wartościowych produktach sprawi, że bardzo szybko odczuje się ogólną poprawę stanu zdrowia i samopoczucia. Będzie to szczególnie widoczne, gdy uprzednio, głównym rodzajem pożywienia były wszelkiego rodzaju fast foody.

l **Wygląd** - nieodmiennie związany ze zdrowiem. Pełnowartościowe i zbilansowane posiłki mogą dać znacznie lepszy efekt, niż drogie kosmetyki i wielogodzinne wizyty w gabinetach odnowy biologicznej. Piękna skóra, silne włosy czy zdrowe paznokcie, wszystko to bierze swój początek z tego, co znajdzie się na talerzu.

l **Oszczędność** - zdrowe jedzenie nie musi być tak drogie, jak może się na pierwszy rzut oka wydawać. Produkty potrzebne do przygotowania takich posiłków mogą kosztować wyraźnie więcej, chociaż nie jest to wcale regułą. Nie mniej, nawet płacąc więcej, można tak naprawdę zaoszczędzić. O pozytywnym wpływie na zdrowie, wygląd i samopoczucie nie trzeba przypominać. Okazuje się jednak, że jedzenie w popularnych sieciówkach, często nie daje długotrwałego poczucia sytości. W efekcie, konieczne jest częstsze sięganie po burgery, kebaby i inne tego typu jedzenie. I o ile nie ma nic złego w okazjonalnym spożywaniu tych dań, to jednak w żadnym wypadku nie powinny one stanowić podstawy codziennego pożywienia.

**Co zrobić, aby przygotowanie posiłków nie zjadało zbyt wiele czasu?**

Nie trzeba już chyba nikogo przekonywać, że zdrowe, osobiście przygotowane posiłki, są ze wszech miar opłacalne. W tym momencie może jednak paść stwierdzenie, że rzeczywistość nie jest tak różowa, gdyż obok korzyści, są też spore utrudnienia. Wynikają one przede wszystkim z ilości czasu, jaki należy poświęcić na komponowanie posiłków.

Potrzeba go jeszcze więcej, gdy pragnie się uniknąć monotonii w jadłospisie. Różnorodne menu to wyzwanie logistyczne, poczynając od zakupów, przez wyszukiwanie i opanowywanie przepisów, aż po samo przygotowanie i przechowywanie gotowych potraw.

Sytuacja nie jest jednak tak beznadziejna, jak można by sądzić. Na początku warto poświęcić trochę czasu na planowanie i optymalizację.

Wszystko sprowadza się do czasu i jego oszczędzania. Jak sprawić, aby poszczególne etapy przygotowania posiłków nie stały się złodziejem czasu, który ogranicza inne aktywności?

Oto kilka propozycji, które zdecydowanie warto rozważyć i ewentualnie wprowadzić w życie:

l **Planowanie zakupów** - czas spędzony w kolejce do kasy, to czas zazwyczaj stracony. Częste wizyty w sklepie sprawiają, że traci się niepotrzebnie wiele godzin. Zamiast tego lepiej skrupulatnie zaplanować zakupy i zapełnić lodówkę na kilka następnych dni.

l **Korzystanie z gotowych przepisów** - internet jest pełen wielu ciekawych receptur. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Dzięki filmikom, bez problemu można zapoznać się ze sposobem przygotowania dowolnego dania. Warto korzystać z tej wiedzy, wzbogacając ją o własne doświadczenia.

l **Gotowanie na kilka dni do przodu** - sposobem na sporą oszczędność czasu jest z pewnością przygotowywanie za jednym razem kilku posiłków. Przyda się tu odpowiednio pojemna lodówka oraz wygodne pojemniki z zamknięciami, umożliwiającymi dłuższe przechowywanie gotowych dań.

l **Transport posiłków** - aby móc spożyć wcześniej przygotowane danie, będąc w szkole, na uczelni lub w pracy, trzeba koniecznie wyposażyć się w odpowiednie akcesoria. Niezastąpione będą tu pojemniki śniadaniowe, torby czy termosy. Ważne, aby były one lekkie, łatwe w transporcie i szczelne, tak aby zminimalizować ryzyko wydostania się jedzenia w trakcie przenoszenia.

l **Urozmaicenia** - nuda jest niekorzystna, również w przypadku jedzenia. Przygotowywanie takich samych potraw na każdy dzień, może być bardzo wygodne, wcześniej czy później doprowadzi jednak do zniechęcenia i spowoduje sięgnięcie po gotowe i niezbyt zdrowe dania. Dlatego też, aby się przed tym bronić, warto zadbać o różnorodność posiłków. Aby jednak, nie przypłacić tego zbyt dużą ilością czasu potrzebnego na gotowanie, warto zainwestować w kilka przydatnych urządzeń. Będzie to z pewnością patelnia, z nieprzywierającą warstwą, eliminującą konieczność używania tłuszczu, blender, który pozwoli na przygotowanie wielu pysznych i pożywnych shake’ów czy urządzenie do gotowania na parze, idealne do sporządzania zdrowych posiłków.

Zakup wspomnianych urządzeń i akcesoriów warto poprzedzić wizytą na [Kalkuluj.p](https://kalkuluj.pl/)l. Liczne artykuły, z pewnością pomogą w podjęciu najwłaściwszej decyzji.