

Nr 1/Czerwiec 2010

DZIEŃ DOBRY

4

KROKI

DO UDANEGO
DNIA

Jogging
Najlepszy
sposób na
rozpoczęcie
twojego ideal-
nego dnia

Śniadanie
Ciekawe
pomysły na
śniadanie
Roberta
Sowy



ROBERT SOWA
Mistrz Kulinarny, przez 7
lat był kucharzem Polskiej
Reprezentacji w piłce noż-
nej. Gotuje z zaproszonymi
gośćmi w kąciku kulinarnym w „Dzień Dobry TVN”.

JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ

Dorota Wellman: Niezależnie od tego, jak wygląda mój dzień, zawsze wstaje o 4.30. To piękna pora. Cisza, spokój.

FOT: TVN



Poranek i NESCAFÉ Gold
są dla siebie stworzone.

WYZWANIA

Fundamentalny wpływ na naszą aktywność, ma dobry i zdrowy sen. Aby rozpocząć dzień i czuć się wypoczętym i pełnym energii, warto zatroszczyć się o jego jakość. Recepta jest na wyciągnięcie ręki.

Zdrowy sen – gotowy przepis na udany dzień

Sen jest wynikiem działania naszego biologicznego zegara. W przyrodzie każdy żywy organizm musi „wylączyć się” na jakiś czas, aby zregenerować siły, te fizyczne i te psychiczne, co pozwala człowiekowi prawidłowo i wydajnie działać w ciągu dnia. A dobry sen zależy właśnie od higieny naszego życia za dnia, im zdrowiej żyjemy, tym lepiej śpimy, a im lepszy sen, tym wydajniej działamy za dnia. Sen oznacza dla naszego organizmu przejście na tryb „oszczędzania energii” - funkcje organizmu zwalniają i umożliwiają liczne procesy naprawcze ciała. Badania pokazują jasno - sen ma niebagatelne znaczenie dla zdrowia, pozbawieni go nie tylko szybciej się starzejemy, ale narażamy nasz organizm na degradację. Warto o tym pamiętać zanim następnym razem zarwiemy nockę!

Jak lekarstwo bez recepty

1 Sen jest szczególnie ważny dla naszego mózgu, działa na niego naszym botom na skórę. Prowadzone w Stanach Zjednoczonych badania pokazały, że problemy ze snem szczególnie negatywnie od-

bijają się na naszym układzie nerwowym. Ale nie tylko. Choroby psychosomatyczne, układu krążenia, nadciśnienie, infekcje, zaburzenia lękowe nerwowe i depresja, obniżenie wydolności systemu odpornościowego... bezspornie udowodniono powiązanie tych schorzeń z bezsennością. Skrócony sen sprzyja również... tyrciu, bo zakłóca prawidłowy metabolizm.

Pierwsze przykazanie: regularność

2 Nie musisz funkcjonować jak w zegarku, wystarczy pamiętać, że sen uwielbia rytuały i regularność. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie tych samych pór wstawania i zasypiania, również w weekend. W ciągu doby znajdujemy czas na szereg czynności fizycznych i intelektualnych, pracę, wysiłek, zwykłe domowe zajęcia, musimy też znaleźć odpowiedni czas na wyciszenie i relaks (najlepiej 3-4 godziny przed położeniem się do łóżka), które przygotują nasz mózg do snu, wreszcie na sam sen. -Jego długość nie ma większego znaczenia, liczy się tylko głębokość i intensywność - to one przesądzają o zdolnościach regeneracyjnych organizmu - wyjaśnia dr Michał Skalski, psychiatra z Poradni Leczenia Snu. Jeśli zabu-

„Sen to spontaniczne wyłączenie świadomości, by mózg w tym czasie mógł przeprowadzić procesy naprawcze i regeneracyjne. Badania dowodzą, że bez jedzenia można przeżyć dłużej niż bez snu, o czymś to świadczy.”



dr n. med. Michał Skalski,
Poradnia Leczenia Snu

rzyjemy nasz typowy rytm dnia, np. pracą do późna, czy oglądaniem TV, narażamy się nie tylko na trudności w zasypianiu, ale również kiepską koncentrację, ciągłe zmęczenie, słabszą pamięć, co na pewno przedziej czy później odbije się na jakości naszego życia.

Sypialnia – oaza tylko dla snu

3 Budzikom śmierć! A właściwie to zegarom, bo sygnał który będzie nas budził regularnie o stałej dopasowanej do naszych potrzeb porze, jest bardzo użyteczne, bo zwalnia nas z podświadomego pilnowania się przed zaspaniem. Te słowa starego przeboju mogą posłużyć za ważne hasło sypialnianego wystroju. Na eksmisję z sypialni zasługują również: telewizor, radio, laptop, jaskrawe żarówki i wszystko, co potencjalnie może nasz rozpraszać i utrudniać zaśnięcie. Tam, gdzie śpimy powinna rządzić cisza, ciepłe, przyćmione światło, umiarkowana temperatura, no i oczywiście nieodzownie wygodne łóżko, z dopasowanym materacem i dobrą pościelą, z naturalnych tkanin. Jedzenie i praca to również błąd, na który często sobie pozwalamy w sypialni. W imię higieny snu dbajmy by pozostała jedynie intymną świątynią snu.



POLECAMY



Marcin Michalik
Barista, m.in.
Mistrz Polski
Latte Art 2010

STRONA E6

„Filiżanka aromatycznej kawy o poranku, to prawdziwa przyjemność. Już sam jej aromat wprawia w miły nastrój i lekko pobudza.”

Poranna kawa str. E6
to prawdziwy rytuał

Produkty sojowe str. E8
- zdrowa alternatywa

MEDIA PLANET

1 EDYCJA – CZERWIEC 2010

Business Developer:
Beata Kaczmarek

Treść:
Agata Wojdalska

Project Manager:
Krzysztof Pokrzywnicki
Tel.: +48 22 412 01 92
E-mail: krzysztof.pokrzywnicki@mediaplanet.com

Dystrybuowane z:
Dziennikiem Gazetą Prawną
Średni nakład jednorazowy:
130 000 egzemplarzy

Skład: Graphics & Design Studio,
Michał Ziółkowski, www.gdstudio.pl

Kontakt z Mediaplanet:
Fax: +48 22 401 75 30
E-mail: info.pl@mediaplanet.com

Mediaplanet jest wiodącym domem wydawniczym na rynku europejskim. Specjalizujemy się w tworzeniu wysokiej jakości publikacji tematycznych w prasie codziennej, online oraz broadcast. Mediaplanet nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam.



Idealne
do sypialni
i nie tylko ...

Calvado.pl

ul. Graniczna 4
00-130 Warszawa
tel. 22 620 09 70

www.calvado.pl



NOWOŚCI

KROK

1

ĆWICZENIA = ENERGIA



O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ
Podstawa to buty, które muszą być idealnie dopasowane do naszej stopy i powierzchni po której biegamy.

FOT: ISTOCK

Poranna gimnastyka – jogging

Pytanie: Chcesz wzbogacić poranne menu porcją zdrowej gimnastyki?

Odpowiedź: Jogging to sposób na idealne rozpoczęcie dnia.

Od jak dawna uprawia Pani jogging i co zdecydowało o wyborze tej formy aktywności fizycznej?

Biegać można wszędzie!!! Niezależnie od pory roku, miejsca i nie trzeba wydawać pieniędzy na specjalne sprzęty. Wystarczą dobre buty i oddychające ubrania- lubię kolorowe, optymistyczne, wygodne. Zaczęłam biegać by zgubić zbędne kilogramy po ciąży. W dodatku biegam z wózkiem, w którym siedzi Julianek i jest zachwycony taką formą zabawy. Starszy Franek pędzi obok mnie na rowerze. Dzieci nie mogą rozleniwiać sportowo tylko muszą dopingować nas do pracy nad własną aktywnością bo trzeba pokazać naszym dzieciom co jest wspaniałe, dobre, zdrowe. Mam dwóch synów, których wychowuję przez sport ponieważ tylko on jest w stanie nauczyć nas jak wygrać i przegrywać, kształtuje charakter.

Jak jogging wpływa na samopoczucie? Dlaczego warto uprawiać jogging?

Zima-skrzypienie śniegu pod butami, wiosna-budzące się ptaki i zapach zieleni, lato-fala rozgrzanego powietrza, jesień-krople deszczu na twarzy. Trzeba znaleźć we wszystkim swój rytm, swoje małe przyjemności. Podczas biegania słucham odgłosów natury to mnie wycisza, uspokaja, daje mi dystans od codziennego pędu. Uwier-

biam kiedy koleżanki pytają jak ja to robię, że mam taką figurę, a ja mam krótką odpowiedź - BIEGAM REGULARNIE!

W jaki sposób zachęciłaby Pani naszych czytelników do uprawiania joggingu?

Jogging jest sposobem na znalezienie własnej pasji, poszukiwań ucieczki od tego co nas męczy, daje poczucie komfortu, że robimy coś dla naszego zdrowia, że to pasja która uzależnia, że inni zachwycają się naszym hobby, które jest tanie i niewymagające, a my walczymy ze słabościami. Warto dla nas, dla naszych dzieci, warto żyć dla chwil przyjemności czerpanych podczas biegania.

Jakich rad udzieliłaby Pani przyszłym biegaczom? O czym należy pamiętać, jak się do tego przygotować?

Podstawa to buty, które muszą być idealnie dopasowane do naszej stopy i powierzchni po której biegamy. Musimy zgodnie ze wskazówkami dopasować trening do naszych możliwości i zdrowia. Warto zapytać specjalisty lub czytać mądre poradniki napisane przez autorytety. Uwaga!!! Po pierwszych treningach można się zniechęcić, ale kiedy przychodzi moment gdy biegniemy 40 min bez zadyszki, bez przystawania to rozkosz jest nieopisana, ogromna, wyjątkowa!!!

W joggingu ważna jest systematyka. Jak znaleźć w sobie motywację do regularnych treningów?

Wybór jest prosty. Albo wracam do domu i leżę na kanapie nic nie robiąc i będę zmęczona i smutna, albo wracam do domu woda do ręki, buty na nogi i idę pobiegać, a potem jestem uśmiechnięta, szczęśliwa, spełniona. Co Pani wybiera? Zmotywowałam Panią do biegania?

Dziękuję za rozmowę.

Spełniona i szczęśliwa kobieta biegająca

Paulina Smaszcz-Kurzajewska



anima sana in corpore sano

bieganie oczyszcza ciało i umysł



sound mind, sound body



Zwykle budzimy się rano i kawa jest naszym jedynym przyjacielem, który pomaga stanąć na nogi. Tymczasem są lepsze sposoby wybudzania, a co ważniejsze – znacznie zdrowsze. Wstańmy rano i wbijmy się w dres. Bo 10, 15 czy 20 minut joggingu przed śniadaniem to idealny pobudźca naszego metabolizmu, który przyspieszy spalanie tkanki tłuszczowej. Dodatkowo będziemy czuli się bardziej dotlenieni i ograniczymy ziewanie. Później przysnąć, śniadanie i jesteśmy gotowi podbijać świat! Pamiętajmy jednak, żeby się nie przeferosować, bo zamiast pobudzić ciało do działania, zmęczymy je. Początkującym polecam nie przekraczać 15-20 min. ciągłego biegu. Taki bieg powinien bardziej przypominać jogging, niż bicie rekordów. Jeśli chcemy wycisnąć z siebie 7 poty, zostawmy to na wieczór. Mocno zmęczeni będziemy mogli od razu położyć się spać, żeby zregenerować siły – sen to najlepsza odżywka.



Sportowcy doskonale wiedzą jak się odżywiać, by utrzymać ciało w optymalnej formie, a co z szarymi ludźmi, którzy dopiero zaczynają przygodę z ruchem? Musimy samych siebie zapytać, jaki ma być cel odżywiania? Jeżeli jest to chęć zrzucenia zbędnych kilogramów to wystarczy ograniczyć węglowodany, czyli: słodycze, pieczywo, kasze, ryż, makarony i ziemniaki. Możemy natomiast jeść mięsa w dowolnej postaci, podobnie sałatki. Na wieczór dobrze jest jeść serek wiejski, ale najpóźniej

do godz. 20-tej! Jeśli chcemy utrzymywać się w dobrej dyspozycji komponujemy wszystkie składniki w umiarkowanych, ale dobranych energetycznie porcjach. Dla wszystkich po wysiłku biegowym polecam węglowodany w postaci syntetycznej, np. Vitargo, które uzupełni energię.

Bieganie to nie żadna filozofia jeżeli robimy to amatorsko, wszyscy jednak powinni zadbać o właściwie dobrane obuwie i strój. Dobre buty to podstawa, dobierzmy je więc u specjalisty lub najlepiej skorzystajmy z pomocy technologii. Firma ASICS zaprasza do wybranych sklepów w Polsce, gdzie można skorzystać z trójwymiarowego, laserowego pomiaru parametrów naszych stóp. Badanie wykonuje maszyna FOOT ID. Specjalista zinterpretuje wyniki testu i zasugeruje właściwy model obuwia. Przekonałem się o tym na własnej skórze! Wiele lat temu biegałem w ASICS Kayano 7 i były niesamowicie wygodne. Jakie było moje zdziwienie, gdy specjalista zasugerowali mi inny model ASICS Nimbus 11.

Powiem szczerze, że nazwa modelu zobowiązuje i faktycznie coś w nim jest z chmurnej lekkości. To z pewnością najwygodniejsze buty do biegania, z jakimi miałem do czynienia. Czasami mam wrażenie jakbym biegał w mięciutkich babcinych kapciach. Nadają się zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Pamiętajmy jednak, że jest to model dla stopy o profilu neutralnym. Jeśli ktoś z Was jest supinatem lub pronatorem, powinien zasięgnąć rady w sklepie, bądź skorzystać z pomiaru FOOT ID.



Marcin Urbaś
Wielokrotny mistrz Polski, finalista Mistrzostw Świata w lekkoatletyce, ASICS Running Ambasador



Paulina Smaszcz-Kurzajewska
Pytanie na śniadanie TVP2

NOWOŚCI

KROK

2

KRÓLEWSKIE
ŚNIADANIE

Śniadanie – Twoja energia na cały dzień

Śniadanie z różnych stron świata – poleca Robert Sowa

Z odrobiną fantazji i szczyptą chęci możemy w prosty sposób wyczołwać coś egzotycznego

Pomysłem na ciekawe śniadanie prosto z Goa są faszerowane pomidory. Wydrążony, posiekany mięsz z pomidorów łączymy ze świeżą bazylią, orzeszkami pini, tofu. W ten sposób powstaje fantastyczna sałatka, którą faszerujemy pomidory. Zapiekamy je 10-15 minut, w wysokiej temperaturze. Te pomidory są naprawdę genialne.

– Zakochałem się w sałatce serwowanej w Turcji, Grecji oraz na Cyprze – mówi Robert Sowa. Mianowicie jest to pokrojony w paski bakłażan, doprawiony solą i pieprzem, skropiony cytryną, smażony na dużej ilości oliwy z oliwek. Świeżo wyciśnięty czosnek z jogurtem bałkańskim, cytryną, solą, pieprzem łączymy z bakłażanem, uprzednio odsączonym z nadmiaru oliwy. Ta sałatka jest genialna. Bakłażan może być przyrządzony z pomidorami, świeżą kolendrą lub bazylią. Dobrym pomysłem na późne śniadanie utrzymane w klimacie japońskim jest sushi, którego spożycie poprzedzamy zupą miso. Zjedzenie ciepłej zupy pozwala, przynajmniej mi, lepiej przyswoić wszystkie surowe produkty.

Smaczną i ciekawą opcją śniadaniową jest fritata, pomysł zaczerpnięty z kuchni hiszpańskiej. Są to smażone w postaci omeletu ziemniaki z sezonowymi warzywami – papryką, szparagami i odrobiną szynki hiszpańskiej.

AGATA WOJDALSKA

redakcja@mediaplanet.com

niem skrapiamy sosem sojowym. Jeśli mamy więcej czasu na przygotowanie porannego posiłku, możemy przyrządzić soczewicę duszoną z pomidorami i z kuminem lub duszone w pomidorach warzywa z kardamonem. Są to doskonałe pomysły na śniadanie, z których mogą skorzystać wegetarianie jak również każdy z nas.

Co Pan poleca osobom lubiącym śniadanie na słodko?

Na pewno sałatkę owocową. Ponadto suszone owoce np. żurawina, morele z jogurtem. Na ciepło polecam naleśniki z białym serem, z konfiturą, a także racuszki z mąki kukurydzianej (tzw. pancakes) z syropem klonowym i ananasek.

Pomysł na eleganckie śniadanie?

Osobom lubiącym eleganckie, pomysłowe śniadania polecam grzankę z ciemnego pieczywa wielozłaznistego posmarowaną białym serem, na to listek wędzonego łososa, rzodkiewka, świeżo siekany szczypiorek czy koperek. W mojej opinii to nieskomplikowane, a jakże genialne śniadanie. Można odpłynąć w ekstrawagancję i podać na grzankach z pieczywa francuskiego smażone borowiki aromatyzowane oliwą truflową, na to jajko i czarny kawior.

Dziękuję serdecznie za kulinarne pomysły na śniadanie. Myślę, że nasi czytelnicy na pewno wybiorą coś dla siebie. Smacznego.

AGATA WOJDALSKA

redakcja@mediaplanet.com



ROBERT SOWA. Mistrz Kulinarny, przez 7 lat był kucharzem Polskiej Reprezentacji w piłce nożnej. Gotuje z zaproszonymi gośćmi w kąciku kulinarnym w „Dzień Dobry TVN”.

tem parówki cielece, odtłuszczone, z indyka lub drobiu, ponieważ są zdrowsze niż wieprzowe.

Co jeszcze, jeśli chodzi o śniadanie?

Na pewno daniem, które polecam są liście świeżego szpinaku, podsmażone na oliwie z czosnkiem, z solą i pieprzem. Następnie przekładamy je do małych misek

do zapiekania, wbijamy jajko, tak aby nie wypłynęło żółtko i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza, na 10, 15 minut. Genialny smak, żółtko się rozplywa i wylewa na szpinak – fantastyczne jedzenie. Doskonałe są również spring rollsy z ciasta ryżowego, na których można ułożyć ulubione produkty. Uformowane roladki, przed poda-

FAKTY

Produkt/Ilość	Energia (kcal)
■ Chleb żytni jasny mleczny 1 kromka (34g)	86
■ Chleb żytni razowy 1 kromka (34g)	76
■ Jogurt naturalny 2% tłuszczu (100g)	60
■ Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu (100g)	84
■ Łosoś wędzony (100g)	176
■ Musli z owocami suszonymi 1 łyżka (10g)	33
■ Musli z rodzynkami i orzechami 1 łyżka (10g)	38
■ Parówki cielece (100 g)	301
■ Parówki delikatesowe (100 g)	293
■ Serek wiejski granulowany (100 g)	97
■ Sok marchwiowy 100ml	48
■ Sok pomarańczowy 100ml	45
■ Szparagi 100g	24
■ Szpinak 100g	26
■ Szynka wiejska 1 plaster (75g)	190
■ Szynka z indyka 1 plaster (25g)	21

Produkt/Ilość	Energia (kcal)
■ Chleb żytni jasny mleczny 1 kromka (34g)	86
■ Chleb żytni razowy 1 kromka (34g)	76
■ Jogurt naturalny 2% tłuszczu (100g)	60
■ Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu (100g)	84
■ Łosoś wędzony (100g)	176
■ Musli z owocami suszonymi 1 łyżka (10g)	33
■ Musli z rodzynkami i orzechami 1 łyżka (10g)	38
■ Parówki cielece (100 g)	301
■ Parówki delikatesowe (100 g)	293
■ Serek wiejski granulowany (100 g)	97
■ Sok marchwiowy 100ml	48
■ Sok pomarańczowy 100ml	45
■ Szparagi 100g	24
■ Szpinak 100g	26
■ Szynka wiejska 1 plaster (75g)	190
■ Szynka z indyka 1 plaster (25g)	21

Zjedz lekkie śniadanie z **Milandia**

i bądź **Fit**

SYLWETKI

Ranek to magiczna pora. Życie budzi się ze snu, dzień powoli zaczyna nabierać tempa. Zanim cokolwiek zrobisz o poranku, otwórz szeroko okno, weź głęboki oddech, pocuj jak pachnie ziemia, posłuchaj śpiewu ptaków - podpowiada Dorota Wellman. Taki początek dnia wprawia w dobry nastrój i **daje energię do działania na cały dzień.**

Recepta na udany dzień

Czy ma Pani jakiś sposób na poranne wstawanie?

Należę do tzw. skowronków. Potrzebuje mniej snu, a poza tym lubię wcześniej wstawać. W Dzień Dobry TVN jestem w pełnej gotowości już przed 7.00. Śpię krótko, intensywnie. Nie mam potrzeby wylegiwania się w łóżku, a właściwie nie lubię się wylegiwać. Uważam, że jest to czas zmarnowany. Czuję jak czas ucieka, wieczność czeka. Nie chce spędzać życia na bezproduktywnym działaniu. Niezależnie od tego, jak wygląda mój dzień, zawsze wstaje o 4.30. To piękna pora. Cisza, spokój. Jest cudownie..

Jak rozpoczyna Pani dzień?

Zanim cokolwiek zrobię o poranku, witam dzień otwierając szeroko okno lub balkon i zaciągam się powietrzem. Słyszę jak ptaki śpiewają, czuje jak pachnie ziemia. Mnie to naprawdę napędza. Każdego dnia inaczej pachnie świat i kiedy biorę głęboki oddech, a powietrze wypełnia mi płuca czuje się wtedy fantastycznie.

Czy ma Pani swoje poranne rytuały?

Rano bardzo lubię poleżeć chwile w wannie. Przygotowuje sobie fajną, aromatyczną kąpiel. Niezbyt długa kąpiel, dobrze mi robi na przebudzenie. Poza tym zawsze rano odbywam sesje z Internetem. Czytam

wszystkie portale informacyjne, poczynawszy od TVN24, a skończywszy na Pudelku. Startując rano do programu muszę być odpowiednio przygotowana.

Czy poranna kawa na „dzień dobry” jest rytuałem?

Uważam, że bez jednej porządnej kawy nie mogę żyć. Na tym punkcie mam kota. Robię dobrą kawę. Kupiłam odpowiedni ekspres. To była dobra inwestycja. Ekspres musi się odpowiednio nagrzać, wtedy kawa smakuje naprawdę wyjątkowo i pachnie w całym domu. Nie pije 15 kaw dziennie, wystarczy jedna, dobra aromatyczna, słodzona brązowym cukrem, oczywiście w odpowiedniej ilości.

Czyli poranek jest zorganizowany i dość intensywny?

Ranek jest mocno nakręcony. Mocny i szybki początek dnia wprawia mnie w stan aktywności. Myślę, że czynnikiem, który mnie napędza jest fakt, że bardzo lubię swoją pracę. Spotykam mnóstwo osób, wiele ciekawych rzeczy się dzieje, to powoduje, że mi się po prostu chce wstać. To, że moja praca mnie kręci sprawia, że lecę do niej na skrzydłach. Tak samo, lecę potem na skrzydłach do domu, bo są tam ludzie, którzy mnie kręcą najbardziej na świecie. Mój poranek nie jest leniwy, przeciwnie, jest bardzo pracowity.

W jaki sposób troszczy się Pani o kondycję fizyczną, bo zważywszy na intensywny tryb życia,

„Mocny i szybki początek dnia wprawia mnie w stan aktywności. Myślę, że czynnikiem, który mnie napędza jest fakt, że bardzo lubię swoją pracę.”



Dorota Wellman
Dzień Dobry TVN.
FOT: TVN

z pewnością trzeba ją mieć?

Niezbędnym elementem dnia, poza pracą, są codzienne 1,5 godzinne ćwiczenia na siłowni. Ćwiczę z trenerem. Ruch jest niezastąpiony i stanowi regularny rytuał dnia. Wysiłek fizyczny pozwala mi na wyładowanie złych emocji, stresu, który odkłada się także w czasie pracy. To sprawia, że mimo zmęczenia fizycznego jestem w świetnym humorze. Jeśli nie mogę pójść na siłownię, wtedy wychodzę z psem na 1,5 godzinny spacer, by poczuć zmęczenie fizyczne. Jest mi to potrzebne, nie tylko do zachowania kondycji fizycznej, ale także do wyczyszczenia mózgu ze wszystkich „złogów” - złych myśli, kłopotów. Zawsze byłam i jestem człowiekiem ruchliwym, ale od kiedy regularnie ćwiczę, odkryłam że to jest lepsze niż czekolada. To co my często zjadamy, żeby sprawić sobie przyjemność, ja zastępuje intensywnym ruchem. Moim celem nie jest zostać maratończykiem, czy Marcinem Prokopem i schudnąć do postaci tyczki, tylko sprawianie sobie w ten sposób przyjemności.

Ruch jest rytuałem, oczyszcza i sprawia, że w głowie robi się lepiej. Fizycznie może bolą mięśnie, stawy, jest się zmęczonym, spocnym i wstrętnym, ale w duchu jest się lżejszym. Niekoniecznie lżejsze ma się ciało.

Bardzo dziękuję za rozmowę. Bardzo proszę.

4

CZY WIESZ, ŻE...



Poranny prysznic

1 działa orzeźwiająco. Intensywny strumień chłodnej wody doskonale pobudza krążenie. Wystarczy kilka minut, by poczuć się rześko. Rano wybieraj żele, które mają orzeźwiający zapachach: cytrusów, imbiru, guarany i mięty.

Jogging

2 to idealny sposób na poranną gimnastykę, niezależnie od wieku. To forma truchtu lub biegu w wolnym tempie. Poprawia samopoczucie, wydolność fizyczną, usprawnia funkcjonowanie serca, płuc, poprawia krążenie krwi, obniża poziom złego cholesterolu, zapobiega rozwojowi osteoporozy.

Śniadanie

3 jest najważniejszym posiłkiem dnia. Dostarcza niezbędnej energii, wpływa na koncentrację, wydajność pracy oraz utrzymanie właściwej wagi. Na „dzień dobry” warto zjeść coś lekkiego i pożywnego.

Kawa

4 dla wielu z nas stanowi formę porannego rytuału. Zawarta w niej kofeina pobudza korę mózgową, zmniejsza uczucie senności, zwiększa sprawność myślenia, łagodzi zmęczenie psychiczne i fizyczne, przyspiesza przemianę materii.

...sposób na dobry dzień.

www.sdmwiel.pl

INSPIRACJE

KROK

3

KAWA
TO PODSTAWA

5

CZY WIESZ, ŻE...

Kombinacja mleka

1 Przygotowując latte czy cappuccino bazujemy na klasycznym espresso. W przypadku cappuccino, objętość napoju powinna wynosić 180 ml. Cappuccino musi charakteryzować się wyczuwalnym espresso, które jest łączone ze świeżo spienionym mlekiem. W przypadku latte ilość mleka jest zdecydowanie większa. Definicja mówi o 250 ml maksymalnej objętości całego napoju gdzie spienione mleko stanowi około 220 ml a espresso to około 30ml. Aby nie stracić naturalnej słodyczy mleka, jego temperatura nie powinna przekroczyć 70°C.

Kawy jednorodne

2 W większości przypadków nie nadają się do ekspresów ciśnieniowych, ponieważ ich smak i aromat byłby zbyt dominujący. Polecane są natomiast do ekspresów przelewowych czy French Press gdzie idealnie eksponują swoje walory smakowe. Do ekspresów ciśnieniowych stosuje się mieszanki, po to by balans smakowy espresso (kwasowość, gorycz oraz słodycz) był odpowiedni a smak przyjemny oraz intensywny.

Kraj pochodzenia

3 Warto sprawdzać na etykiecie kraj pochodzenia kawy. Godne polecenia są kawy afrykańskie, etiopskie, zwł. z regionu Sidamo. Region ten słynie z ekologicznych upraw jak i wysokiej jakości Arabik. Dzięki doskonałym warunkom glebowym uzyskuje się tam ziarna idealne zarówno do komponowania mieszanek, jak i naporów jednorodnych.

Odpowiednia crema

4 Dobrze przygotowane espresso powinna pokrywać brązowo-orzechowa pianka, będąca warstwą ochronną dla wszystkich smaków i aromatów ukrytych w kawie. Crema powstaje poprzez wydobycie substancji oleistych i zmieszanie ich z powietrzem, w procesie parzenia. Kolor i konsystencja cremy pozwoli szybko ocenić, czy espresso jest odpowiednio zaparzone.

Termin przydatności do spożycia

5 Z reguły wynosi około roku a to zdecydowanie za długo. Rozpoczęte opakowanie kawy najlepiej zużyć w ciągu kilkunastu dni od chwili otwarcia. Kupując kawę w ziarnach, warto upewnić się jaki jest termin jej palenia - im bardziej odległy tym kawa jest starsza a jednocześnie gorsza. W dobrym sklepie na pewno uzyskamy taką informację. Ponadto trzeba też zwracać uwagę na sposób przechowywania kawy w sklepie. Ważne jest, aby znajdowała się w szczelnym, hermetycznym pojemniku.

KAWA SMAKUJE NAJLEPIEJ KIEDY JEST ŚWIEŻA
Warto kupować ją w ziarnach, w niedużych ilościach, ponieważ szybko traci swoje walory poprzez kontakt z powietrzem.

FOT: ISTOCK

Sekret dobrej kawy każdego dnia

Pytanie: Czy warunkach domowych można profesjonalnie przygotować kawę?
Odpowiedź: Tak. Wystarczy stosować się do kilku zasad, aby wydobyć z mielonych ziaren optymalny smak i aromat.

Filiżanka aromatycznej kawy o poranku, to prawdziwa przyjemność. Już sam jej aromat wprawia w miły nastrój i lekko pobudza. Niezależnie od tego, jaką metodę parzenia wybierzemy, warto zwrócić uwagę na mieszankę kawy - radzi Marcin Michalik, barista, m.in. Mistrz Polski Latte Art 2010.

Wyrazista Robusta i szlachetna Arabica

Arabika i Robusta to gatunki kawy, z których komponuje się mieszanki. Pierwsza charakteryzuje się przyjemną kwasowością (nie mylić z kwaśnym posmakiem), wyczuwalnymi nutami kwiatowymi oraz owocowymi. Druga to z kolei zdecydowane przeciwieństwo - jest bardziej gorzka, ma nuty winne, posmak ciemnego pieczywa czy ciemnej czekolady. Zawiera również więcej kofeiny niż arabika. Łącząc oba gatunki w odpowiednich dla siebie proporcjach przygotowuje się kompozycje smaków - mieszanki.

Kawa smakuje najlepiej kiedy jest świeża. Warto kupować ją w ziarnach, w niedużych ilościach,



„Kawa smakuje najlepiej kiedy jest świeża. Warto kupować ją w ziarnach, w niedużych ilościach, ponieważ szybko traci swoje walory poprzez kontakt z powietrzem.”

Marcin Michalik
Barista, m.in. Mistrz Polski Latte Art 2010

ponieważ szybko traci swoje walory poprzez kontakt z powietrzem. Najlepiej przechowywać ją w szczelnym pojemniku oraz niekoniecznie trzymać w lodówce.

Metody parzenia kawy

Kawa po turecku jest drobno mielona i parzy się ją w tygielku. Przyrządza się ją z cukrem, zalewa zimną wodą oraz doprowadza trzykrotnie

FAKTY

Czy wiesz, że...

- Kawa to napój przygotowywany z palonych, a następnie zmielonych lub poddanych instantyzacji ziaren kawowca, zwykle podawany na gorąco,
- Ojczyzną kawy jest Etiopia, dziś najważniejsza jest Brazylia, gdzie produkuje się najwięcej kawy na świecie,
- Nazwa kawy pochodzi prawdopodobnie od arabskiego kahwa. Do większości języków europejskich przeniknęła poprzez tureckie słowo kahve i utworzono od niego włoską nazwę caffè,
- Drugą prawdopodobną

etymologią nazwy „kawa” jest nazwa etiopskiego miasta Kaffa, dziś - Kefa. Arabskie słowo „kahve” oznacza każdy napój roślinny,

- Kwa dotarła do Europy w XVI wieku,
- W Polsce pojawiła się po bitwie pod Wiedniem w 1683 w formie kawy „po turecku”,
- Według szacunków, na świecie produkuje się około 6,7 miliona ton kawy rocznie.
- Smak kawy zależy od jakości wody, najlepsza jest średniomieralizowana

do wrzenia. Można dodać również przyprawy w postaci wanilii czy laski cynamonu. Zwykłą szklankę z kawą warto zastąpić naczyniem typu French Press. Jest to specjalny rodzaj szklanki z tłoczkiem. Zasada działania jest prosta. Do szklanki wsypujemy 15 g zmielonych ziaren kawy, zalewamy 250ml - 300 ml wody o temperaturze ok. 96°C, nigdy wrzątkiem. Następnie nakładamy przykrywkę z tłoczkiem, czekamy 4 minuty by kawa się zaparzyła, wciskamy tłoczek by oddzielić fusy od aromatycznego naparu. Następnie rozlewamy kawę do filiżanek. Właściwe proporcje i odpowiedni czas parzenia dają najlepsze efekty smakowe. Metodą znaną w Polsce, a rozpowszechnioną we Włoszech jest kafetierka, inaczej tzw. mokka. „Czajniczek” napełniamy zimną wodą, a sitko zmieloną kawą. Podczas kilkuminutowego podgrzewania wody, para przenikając przez zmieloną kawę zbiera się w górnej części w postaci naparu. Proporcje kawy i wody są poddyktowane budową samej kafetierki. Espresso to metoda parzenia, wywodząca się z Włoch. Klasyczne espresso charakteryzuje się najmniejszą zawartością kofeiny. Wynika to z czasu parzenia, który wynosi maksymalnie 30 sekund. Woda którą się podaje do espresso służy „przepłukaniu” kubków smakowych przed i po wypiciu, by zniwelować intensywny posmak.

AGATA WOJDALSKA
redakcja@mediaplanet.com

**Poranek i NESCAFÉ Gold
są dla siebie stworzone.**



MOC 

**NESCAFÉ Gold – ideał kawy
o głębokim smaku i bogatym aromacie.**

NOWOŚCI

KROK

4

ZDROWE
= ŁATWE

Produkty EKO – zdrowa alternatywa

Pytanie: Czy zdrowa żywność może być smaczna?

Odpowiedź: Tak. Produkty zdrowej żywności mają bogate walory smakowe, wysoką wartość biologiczną i dostarczają „czystej” energii ważnej dla naszego zdrowia.

Parafrazując słowa Hipokratesa „Jesteśmy tym, co jemy”, wybieramy produkty, które mają dobroczynny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Porcja zdrowej energii na śniadanie to sekret dobrego samopoczucia i wyraz troski o własne zdrowie. Produkty EKO powstają w gospodarstwach ekologicznych, bez użycia nawozów sztucznych, chemicznych środków ochrony roślin i nie są modyfikowane genetycznie. Zwierzętom hodowlanym nie aplikuje się „chemii”. Gwarancją jakości są certyfikaty, a produkty są oznakowane nazwami BIO lub EKO. Oprócz tego że dobrze smakują, mają dobroczynny wpływ na nasz organizm. Czytajmy etykiety, by dokonać wła-

ściwej selekcji. Wybierajmy produkty nie zawierające konserwantów, sztucznych barwników, dodatkowych substancji smakowych.

Od lifestyle'u do rutyny

Prawie każdy sklep osiedlowy, ma w swoim asortymencie produkty zdrowej żywności. Należą do nich m.in. jajka, nabiał, soki, słodczyce. Chleby z półki EKO powstają z mąki razowej pszenno-żytniej lub orkiszowej, z użyciem zakwasu. Orkisz ma więcej białka niż zwykła pszenica, zawiera więcej cynku, miedzi i selenu, witamin A, E i D. Jest także bogatym źródłem błonnika pokarmowego i kwasu linolenowego. Doskonałym zamiennikiem zwykłego chleba są wafle ryżowe BIO z sezamem lub soją. Jeśli jajka to tylko z numerem „1” od niosek żyjących na wolnym wybiegu i karmionych tradycyjnym ziarnem. Cyfra „0” widnieje na jajkach kur „żyjących na wolności” które otrzymują ziarno ekologiczne. Białą cukier warto zamienić na trzci-



NIE KAŻDY WIE
Prawie każdy sklep osiedlowy, ma w swoim asortymencie produkty zdrowej żywności.
FOT: ISTOCK

nowy BIO brązowy nierafinowany. Przysmakiem śniadaniowym większości z nas są płatki śniadaniowe. Warto wybierać te z komosy ryżowej, ziaren gryki, bogate w aminokwasy, witaminy z grupy B, kwas foliowy, proteiny. W ofercie EKO na śniadanie, można znaleźć m.in. musli orkiszowe, amarantusowo-owocowe, owsiane, tropikalne, płatki ryżowe, kukurydziane. Wystarczy dodać do nich ulubione

owoce, orzechy, zdrowy zamiennik mleka, jogurt lub kefir i śniadanie gotowe. To lekkostrawna propozycja, korzystnie wpływająca na metabolizm. Organizm dorosłego człowieka nie wytwarza podpuszczki potrzebnej do trawienia kazeiny zawartej w mleku. Dlatego lepiej sięgnąć po zdrowy zamiennik w postaci napoju sojowego. W palecie produktów „zdrowych” soja odznacza się szczególnymi walorami. Zawiera łatwo przyswajalne białko oraz koenzym Q, którego niedobór skutkuje przedwczesnym starzeniem. Chroni organizm przed schorzeniami nowotworowymi, kardjologicznymi, osteoporozą i otyłością. Dostarcza również witamin: B1, B2, B6, PP, E, K, A i C i składników mineralnych: potas, magnez, fosfor, wapń, żelazo. Pasty, pasztety, farsze do naleśników, kotlety, sałatki, i kiełki to tylko niektóre z zastosowań soi w produktach znajdujących się na liście codziennej diety.

AGATA WOJDALSKA
redakcja@mediaplanet.com



CZY WIESZ, ŻE...

Przepis na razowe naleśniki z bananami i cynamonem

Składniki

- 300 ml napoju sojowego naturalnego z wapniem
- 1 jajko z numerem „1” lub „0”
- 125 g mąki razowej BIO
- starta skórka z 1 pomarańczy
- 4 banany
- 1 łyżka miodu
- 4 łyżeczki oleju z pestek winogron
- cynamon, migdały, pestki dyni, orzechy

Sposób przyrządzenia

Wlać napój sojowy do blendera, dodać jako, mąkę i startą skórkę pomarańczy. Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Usmażyć naleśniki. Banany przekroić wzdłuż, połówki położyć na placach, posypać cynamonem i zrolować tak, aby powstał naleśnik. Na patelni rozpuścić łyżkę miodu, dodać olej i smażyć naleśnik z obu stron. Można posypać cynamonem lub migdałami, pestkami dyni, orzechami.

Artykuł sponsorowany

Śniadanie – codzienne źródło witalności



Zajęci codziennymi obowiązkami, często rezygnujemy ze spożywania śniadania. Nie zdajemy sobie sprawy, że może to skutkować źle zbilansowaną dietą, niedoborem witamin i minerałów. Aneta Świdarska, Brand Manager marki Alpro® soya, podpowiada w jaki sposób możemy dostarczyć swojemu organizmowi porannej porcji energii.

Wiele osób rezygnuje ze śniadania, a przecież nazywane jest ono najważniejszym posiłkiem dnia. Dlaczego jest ono tak ważne dla naszego zdrowia?

Słowo śniadanie w dosłownym tłumaczeniu z języka angielskiego (breakfast), oznacza przerwanie postu, który w przypadku osób lubiących długo spać, może trwać nawet 12 godzin. Wtedy nasze rezerwy ener-

getyczne są bardzo niskie, a organizm i mózg potrzebują paliwa. Dobre śniadanie to najlepszy sposób by rozpocząć dzień, ponieważ dostarcza tak bardzo potrzebnej nam rano energii. Spożywanie śniadań zapobiega także napadom głodu w ciągu dnia i podjadaniu wysokokalorycznych, ubogich w błonnik i składniki odżywcze przekąsek. Osoby regularnie je spożywające znacznie łatwiej utrzymują też odpowiednią masę ciała, niż ci, którzy z nich rezygnują.

Osoby regularnie spożywające śniadania są zazwyczaj zdrowsze niż te, które z nich rezygnują. Z czego to wynika?

Śniadanie dostarcza organizmowi wielu niezbędnych składników odżywczych. Spożywając codziennie pra-

widlowo skomponowane śniadanie mamy pewność, że nasza dieta jest dobrze zbilansowana i jesteśmy mniej narażeni na niedobory żelaza, wapnia, czy witamin z grupy B.

Czy wystarczy tradycyjna kromka chleba aby zdrowo zacząć dzień?

Komponując śniadanie wybierajmy różnorodne produkty, które są źródłem minerałów, witamin i błonnika pokarmowego. Dostarczają one energii i pozwalają czuć się syty przez długi czas. Sięgajmy po produkty pełnoziarniste – chleb czy płatki śniadaniowe, pamiętając by poranny posiłek bogaty był w wapń, witaminy i białko. Ich bogatym źródłem są produkty sojowe, stanowiące roślinną alternatywę tradycyjnych produktów mlecznych. Doskonałą propozycją na śniadanie dla całej rodziny są napoje Alpro® soya, zawierające wysokiej jakości białko sojowe, przy jednoczesnej małej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych. Produkty wytworzone z ziaren soi nie zawierają białek mleka krowiego, laktozy, glutenu i pszenicy. Napoje Alpro® soya to również źródło wapnia i witamin z grupy B, bez dodatku konserwantów, sztucznych aromatów czy substancji słodzących. Dzięki swoim wartościom odżywczym i smakowym, możemy je wykorzystać podczas gotowania dokładnie w ten sam sposób, co tradycyjne produkty mleczne, np. przygotowując naleśniki, owsiankę czy jajecznicę. Nie zapominajmy również o codziennej porcji warzyw i owoców, zwłaszcza w sezonie letnim,

kiedy mamy ich pod dostatkiem. Truskawki, maliny czy jagody dodane do porannej owsianki, wspaniale urozmaicą i wzbogacą nasze śniadanie.

W jaki sposób komponować śniadanie podczas upalnych poranków, które nie nastroją nas do spożycia posiłków?

Chcąc dbać o zdrowie i sprawność swojego organizmu w lecie, nie musimy rezygnować ze smacznych posiłków. Aby otrzymać odświeżający i lekkostrawny posiłek, wystarczy załać pełnoziarniste płatki napojem naturalnym Alpro® soya z dodatkiem wapnia i dodać garść ulubionych owoców, na przykład truskawek lub jagód. Mieszając w blenderze zmrożone owoce z sokiem pomarańczowym i napojem Alpro® soya Light otrzy-

mamy z kolei pyszny smoothie, idealny dla osób szczególnie dbających o sylwetkę. Śniadanie możemy uzupełnić napojem smakowym Alpro® soya: waniliowym, czekoladowym lub o smaku owoców leśnych. Osoby lubiące smak kawy doceniają zaś smak napoju Alpro® soya Cappuccino, stanowiącego połączenie smaku kawy z pełnym wartości odżywczych napojem sojowym. W ciągu dnia również zachęcam do sięgania po produkty sojowe, na przykład w postaci smacznych deserków Alpro® soya o smaku waniliowym, czekoladowym oraz gorzkiej czekolady. Produkty Alpro® soya to propozycja dla całej rodziny, a sięgając po nie regularnie, zapewnimy sobie i swojej rodzinie codzienną porcję witalności każdego dnia.

