**Nowy Rok, stary Ty! Nie rezygnuj z ulubionych potraw, ale zmień podejście do jedzenia**

**Początek nowego roku to czas planowania oraz stawiania sobie celów, w tym często tych, które dotyczą nawyków żywieniowych. Sięgnęliśmy po wskazówki dietetyczne, by sprawdzić jak możemy wytrwać w postanowieniach noworocznych i podpowiadamy, co zrobić jeśli nie chcemy rezygnować z tego, co lubimy najbardziej.**

Podążając za noworocznymi postanowieniami, wielu z nas decyduje się na zmiany w jadłospisie. Często kojarzy się to z rezygnacją z ulubionych smaków, a jednym z pierwszych składników, który ląduje na „czarnej liście", jest majonez. Jednak, zanim rozważymy radykalne posunięcia, warto zastanowić się, czy musimy rzeczywiście odstawić ten dodatek. Być może wystarczy trochę mądrzej podchodzić do wyborów żywieniowych lub przed zakupem – spojrzeć na etykietę produktu.

**Nie rezygnuj, poszukaj alternatywy**

Jak wskazuje wielu dietetyków: warto zacząć od małych kroków. Nie trzeba od razu rezygnować z wszystkiego, co lubimy, a w zamian wprowadzić zdrowsze alternatywy. Jeśli uwielbiamy smak majonezu wcale nie musimy się z nim żegnać, a wybrać np. taki o niskiej zawartości tłuszczów. Propozycją może być tutaj [Majonez Kielecki Lekki](https://www.wspspolem.com.pl/produkty/majonez-kielecki/majonez-kielecki-lekki/) (o obniżonej ilości cukru o 38% oraz tłuszczów o 31%). Jeśli mamy spore zapasy standardowego majonezu i nie chcemy z niego rezygnować, możemy też zastosować dietetyczny trick, jakim jest połączenie majonezu z jogurtem naturalnym, pół na pół. Dzięki temu nasz sos ma mniej kalorii, a nadal pozostaje pysznym dodatkiem do potraw. Możemy również taką „sztuczkę” wykorzystać w przygotowaniu sosu na bazie majonezu i chrzanu, który – jako ulubieniec specjalistów od odżywiania – ma nie tylko cenne walory smakowe, ale i niezwykłe właściwości odżywcze oraz wiele minerałów. Chrzan Luksusowy od WSP Społem ma w 100 g zaledwie 103 kcal i świetnie sprawdza się jako dodatek do warzyw czy mięs.

Należy też pamiętać, że zbilansowana dieta to również troska o optymalne ilości pokarmów. Świadome i regularne spożywanie posiłków oraz kontrolowanie wielkości porcji są kluczem do sukcesu. Ponadto niezwykle istotne jest włączenie do swojej codziennej rutyny odpowiedniej dawki ruchu.

**Poprawa jakości produktów**

Trzeba też mieć na uwadze to, że celem dietetycznym na nowy rok dla wielu z nas nie jest zrzucenie wagi, a po prostu poprawienie jakości oraz regularności spożywanych posiłków. Obiecujemy sobie, że nie będziemy jeść w biegu, ani sięgać po produkty wątpliwej jakości. Dlatego warto zacząć od czytania etykiet i wybierania produktów nieco świadomiej. Co to właściwie oznacza?

Przede wszystkim dobry skład i brak konserwantów. Dlatego tym bardziej majonez może w naszym menu pozostać. Jak zaznaczają dietetycy: pod warunkiem jednak, że będzie to produkt tworzony z doskonałej jakości składników, bez konserwantów i innych zbędnych dodatków. Na tym polu od lat laury zdobywa Majonez Kielecki od WSP Społem.

Dla tych, którzy w nowym roku planują przejść na stałe na dietę wegańską, lub przynajmniej spróbować jej w styczniu biorąc udział w wyzwaniu #veganuary, idealną propozycją będzie [Majonez Kielecki Roślinny.](https://www.wspspolem.com.pl/produkty/majonez-kielecki/majonez-kielecki-roslinny/) Produkt ma aksamitną, gęstą, kremową konsystencję i zaskakuje bogatą gamą smaków, charakterystyczną dla swoich jajecznych odpowiedników.

Niezależnie od tego na co się zdecydujemy, to pracując nad nowym planem żywienia w 2024 roku, codzienne menu wybierajmy świadomie i różnorodnie. Nie rezygnujmy więc z wszystkich ulubionych dodatków, a raczej zmniejszmy ilości lub szukajmy alternatyw – czytajmy też etykiety. Dzięki temu możemy nadal jeść ulubione potrawy i realizować swoje noworoczne postanowienia.