

Zdrowy egoizm

Na odbywającym się w tym roku VITAL FORUM o zdrowiu kobiet, socjolog Tomasz Sobierajski na pytanie: „Czego kobiety mogłyby się nauczyć od mężczyzn?” - odpowiedział, że... egoizmu. To bardzo mądre, ponieważ faktycznie dzisiejsza, zabiegana Polka myśli o wszystkim, o każdym, a w ostateczności o sobie samej.

Dzisiejsze kobiety chcą być coraz bardziej wielofunkcyjne. Idealne pracownice, kochające mamy, piękne żony, troskliwe córki, empatyczne przyjaciółki... Tylko jak te wszystkie role zmieścić w 24 godziny, by jednocześnie położyć się wieczorem z poczuciem „to był udany dzień”? Dodatkowo ze wszystkich stron jesteśmy atakowane zaleceniami, jak zadbać o siebie by wyglądać i czuć się idealnie - wystarczy 15 minutowy masaż twarzy, 3 minuty mycia zębów, jedynie 5 minut głębokich oddechów przy relaksacyjnej muzyce, poczytać codziennie dziecku 20 minut, wysłuchać przynajmniej jednych wiadomości politycznych, porozmawiać z partnerem, jak minął mu dzień... Jak na to wszystko znaleźć czas? Co przyspieszyć, co sobie odpuścić, co robić jednocześnie, czym sobie pomóc, a jednocześnie zachować w życiu jakiś rezon? Grunt to dobra organizacja, dystans i kilka produktów, które pomogą nam wciąż czuć się spełnioną. Poranek to czas, który wymaga dobrej organizacji, każdy się spieszy, ale jednocześnie każdy musi przed wyjściem z domu zjeść śniadanie. Niedoczas? Niemożliwe - zalanie płatków Nestlé FITNESS mlekiem zajmuje nie więcej niż 30 sekund – pyszny smak,

dzięki któremu czujesz się zdrowo najedzona. Pełnoziarniste płatki to zastrzyk energii od rana, która da Ci impet do działania. Smaczne śniadanie powinni zjeść wszyscy domownicy, zawsze znajdziecie wtedy czas, by szybko przygotować i zjeść wspólny posiłek. W końcu nic bardziej nie cieszy każdej mamy, jak najedzone i uśmiechnięte dzieciaki na „dzień dobry”.

Dzisiejsze kobiety chcą być coraz bardziej wielofunkcyjne.

Pierwsze godziny w pracy. Ty działasz na 120%, a kiedy czujesz, że opuszcza Cię energia, a jednocześnie masz ochotę na coś pysznego, to miej pod ręką płatki owsiane NESVITA. Zmieszczą się w każdej damskiej torebce, a zalane gorącą wodą sprawią, że w mig przygotujesz smaczną, pożywną i aromatyczną przekąskę. Dobrodziejstwo płatków

owsianych, aromatycznych owoców i mleka, to idealny pomysł na małą przerwę bez wyrzutów sumienia. Po takim drugim śniadaniu poczujesz się lekka i najedzona.

Wracając do domu szybko skanujesz domowe zasoby i wiesz, że oprócz kilku warzyw w lodówce, króluje tam światłość i pustki. Trzeba jednak przygotować posiłek dla całej rodziny, która głodna wróci po całym dniu pracy i nauki. Trzydniowy obiad, kiedy do dyspozycji nie ma nic, a Ty opadasz z sił to raczej misja nie do wykonania. Jest jednak rozwiązanie – Rodzinna Zupa WINIARY. Do jej przygotowania potrzebujesz jedynie dwa ziemniaki, marchewki i szaszetkę zupy. Ulubione smaki we wszystkich polskich domach przygotowywane z naturalnymi dodatkami, jakie masz na pewno w swojej kuchni. Szybko, łatwo, smacznie i dużo, bo to największa zaleta nowych zup rodzinnych WINIARY. Przygotujesz aż 1,5 litra zupy, więc na pewno nikt nie odejdzie od stołu głodny. Ty zyskasz na czasie, może właśnie na tę ogorkową maseczkę na zmęczone oczy?

Po obiedzie wszyscy bliscy rozchodzą się po domu, dzieci odrabiają lekcje, mąż ogląda wiadomości, kot spokojnie pomrukuje, że wszyscy w końcu w komplecie. A Ty? Na



Agnieszka Piskała

Dietetyk i specjalista ds. żywienia Nestlé Polska S.A.

co masz ochotę po całym dniu? Może na „małe słodkie co nieco”? Taka chwila tylko dla siebie, jest nam potrzebna by złapać rezon, by poczuć się wyjątkowo i побыć chwilę tylko ze sobą. Sięgnij po wafelek Princessa Zebra. Delikatny wafelek przekładany mlecznym kremem to nie tylko ambrozja smaku, to po prostu chwila Twojej przyjemności, na którą codziennie zasługujesz, bo przecież jesteś wyjątkowa.

Wielu obowiązków nie da się odpuścić, wielu stresów nie da się ominąć, wielu problemów nie da się rozwiązać od zaraz, ale zobacz, jak wiele wokół dzieje się specjalnie dla Ciebie.

Nestle rozumie kobiety, ich potrzeby i oczekiwania. Chcemy oferować Ci produkty, które są nie tylko smaczne, ale również wpisują się w zdrową, zbilansowaną, codzienną dietę. Staramy się dbać o Ciebie i Twoich najbliższych oferując Ci najlepsze wybory żywieniowe. Wiem, co mówię, sama jestem codziennie żoną, matką, córką, przyjaciółką i pracownikiem i codziennie wieczorem wiem, że „to był udany dzień”, bo mam świadomość że zrobiłam coś dobrego, dla takiej wyjątkowej kobiety jak Ty.



Jedz smacznie, żyj zdrowo

