

TREŚCIWIE NA JESIENIĘ

Co wspólnego ma jadłospis z dobrym nastrojem?

Jesienna aura zwiastuje niemożny spadek odporności. Jednak chronić się możemy nie tylko dzięki systematycznemu zwiększaniu warstw odzieży. Znacznie skuteczniejsze niż ochrona przed tym, co na zewnątrz, stanie się wzmocnienie tego, co wewnątrz, czyli dbałość własny organizm i o jakość codziennej diety.

Natura stale dąży do zachowania harmonii i tak też czyni nasz organizm. Gdy brak w naszej diecie cennych składników, otrzymujemy wewnętrzne sygnały alarmowe pod postacią spadku samopoczucia czy pogorszenia zdrowia. Jesienna chandra nie zawsze musi stanowić wyraz tęsknoty za słonecznym latem. Może być także odzwierciedleniem braku pewnych elementów w naszej diecie. Mało znanym faktem jest to, że większość odporności organizmu pochodzi z jelit. Dlatego też, abyśmy zdrowiem i nastrojem, niezależnie od pogody za oknem, ważne jest, by naturalna harmonia zagościła przede wszystkim na naszym talerzu.

Mniej znaczy więcej

Dzięki mniejszym, a częstszym posiłkom nasz organizm ma zapewnione stałe dostawy witamin, oraz co nie narażamy go na potencjalną awarię - nagłe uczucie głodu, które często skutkuje zjedzeniem zbyt dużej porcji lub wyborem produktów gorszej jakości. Śniadanie, obiad i kolację dla pełnej równowagi warto przeplęść dwiema przekąskami. Jeśli nie mamy czasu na przygotowanie ich z wyprzedzeniem, możemy zaopatrzyć się także w produkty gotowe, które cechują się

czystą etykietą. Przykładem mogą być pasztety bezglutenowe, przygotowane bez konserwantów, w oparciu o jedynie naturalne składniki. Komponując z nim ciemne pieczywo oraz warzywa, w kilka sekund przygotowujemy sycący i dodający odpowiedniej ilości energii posiłek.

Równowaga różnorodności

Zbilansowana dieta nie jest tożsama z dietą opartą wciąż na tych samych składnikach. Nawet jeśli są one zdrowe i wysokiej jakości, a godziny posiłków bardzo regularne, zamykając się w kanonie zaledwie kilku produktów, składamy niewiadowomnie zrezygnować z bardzo cennego źródła składników odżywczych. Dlatego warto dbać, by nasze posiłki dostarczały zarówno wita-

min i minerałów, jak i węglowodanów, białka oraz tłuszczy. Pamiętajmy więc, by w trakcie zakupów uważnie przestudiować etykietę każdego produktu.

Gotowe i zdrowe - co warto kupić?

Gdy dbałość o jakość diety ciężko jest pogodzić z szybkim tempem życia, warto w domu mieć kilka sprawdzonych produktów o dobrym składzie, które szybko pozwolą przygotować wartościowy posiłek lub przekąskę. Z zasady produkty przetworzone kojarzone są najczęściej z mniejszą zawartością składników odżywczych. Tymczasem warto pamiętać, że procesy przetwarzania żywności znane są nam od stuleci, i dotyczą zarówno kiszzenia, pasteryzowania, peklowania, jak i gotowania. Pozwalają one przy-



kładowo na włączenie do diety produktów, które nie są dla nas odpowiednie w formie surowej. Lub też znacznie wydłużają czas przydatności danego produktu do spożycia, tak jak ma to miejsce w przypadku pasztetów.

Źródło pokrzepiającego ciepła

Nawet ciesząc się dobrym zdrowiem, jesienią możemy być bardziej narażeni na wyziębienie organizmu oraz związane z tym spadki nastroju. Nie bez powodu to właśnie w chłodnych miesiącach gorące napoje cieszą się największym powodzeniem. Obok tradycyjnej herbaty z miodem i cytryną lub kubka kawy z dodatkiem mlecznej pianki, warto rozważyć także inne sposoby na natychmiastowe ogrzanie od wewnątrz. Doskonałym sposobem na rozgrzanie są wszelkie zupy gotowe - grochowa, pomidorowa, kapuśniak czy ogórkowa. Dzięki dużej zawartości kawalków szynki, mięsa oraz przepysznej recepturze możemy produkty bez wątpienia warto zawsze mieć w kuchennej szafce, a szczególnie jesienią i zimą.

Więcej informacji na www.profi.pl.



12 24 25 27 1 20 15 3 4 29 5 8 13 9 18 10 22 7 6 23 11 14 19 16 28 17

21

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

PROFI

Pelen prasy	Miasto Iskier, Iryd	Otwór w lodzie dla wędkarza	Jednostka mocy	Otoczyna wodna	Niaika sprawuje ją za pieniądze	Garść rzdokiewek	Piechota morska	Muzyk Witold Czamara
Kraj z Corkiem	Wies w Galilei	Jest nim kokon jedwabnika	Ma galaretowate ciało	Penélope z kina	Na półce w muzeum	Czapka ulańska	Bije się nią poklony	Niesie pomoc
Sprawa nijsza u mańkuta	Owoc tarniny	20	Radiowy konkurs	15	3	4	Wielka wyspa grecka	2
Soczysta gruszka	5	Miękki, ciepły pantofel	Czerwony kamień ozdobny	13	Biblijny silacz	Bankructwo firmy	Chroni przed karą	Proszek ze świnką
Na futrze pantery	Żartem o Czechu	9	18	1000 mm	Z pianką w wielkim kufiu	8	Ojciec Danusi	Model Fiata
Brak go we krwi anemikowi	Trenował piłkarzy Legii	9	18	1000 mm	Z pianką w wielkim kufiu	8	10	Ktoś nieznanomy
Wytyczone drogi w mieście	Gatunek jabłoni	Najzasobniejsza w wodę rzeka Francji	Tacka u wagi	Zgięta w łokciu	23	11	Grecka muza poezji	Namaszczenie króla
Bogini mądrości	22	22	Cichy, tłumiony śmiech	Grzegorz, polityk	Pływa z welonem	11	Długowłosy kot	Trunek z kraju samurajów
Rodzaj pisaka	Rodzaj peleryny	Konopacka lub Górecka	Niewielki defekt	Lejkowate zagłębienie na szczycie wulkanu	16	28	19,5 dla Kota	17
Sądecki	Dokazywanie, figle, psoty	Towarzysz ruchowi	19	16	28	17		
Władca staroż. Egiptu	14							

Krzyżówka na czas domowy #zostanwdomu

Na rozwiązanie czekamy do 2 grudnia. Na kartce pocztowej prosimy wpisać - hasło krzyżówki, swoje imię i nazwisko, adres, nr telefonu oraz nakleić, wycięte z okienka krzyżówki, logo sponsora.

Spośród kartek z prawidłowymi rozwiązaniami wylosujemy jedną, której nadawca otrzyma nagrodę ufundowaną przez Profi Sp. z o.o.

Rozwiązanie krzyżówki z nr. 43.

W numerze 43. hasło krzyżówki brzmiało: „CO POZĄTEK MA KONIEC MUSI MIEĆ”. Nagrodę, ufundowaną przez Profi Sp. z o. o. (zestaw produktów firmowych), otrzymuje p. Władysław Wojtasik z Ostrzeszowa.

Zapraszamy do redakcji po odbiór nagrody (po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu).

Nadesłanie rozwiązania jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na publikację danych (podanie do wiadomości na łamach „CzO”, kto otrzymuje nagrodę).

NAJTAŃSZE ROLETY ZEWNĘTRZNE W REGIONIE!

199zł - 1m² z montażem

DARBUD
Doruchów, ul. Kaliska 1
tel. 513 500 044
tel. 501 002 190

POWOLNY
PRODUCENT BLACHY DACHOWEJ

BLACHY
dachowe

Ostrów, ul. Długa 19
tel. 509 551 550
www.powolny.pl