

Najpiękniejszego dnia wiosennego

To już dziś! W końcu przyszyła długo oczekiwana wiosna. Być może temperatura za oknem zdaje się temu przeczyć, ale pierwsze dowody świadczące o jej obecności można zobaczyć w przyrodzie jak np. pierwsze przebiśniegi, pąki bazi czy radosny śpiew ptaków o poranku.

Za chwilę zrobi się cieplej, więc warto już dziś zadbać o formę i powziąć wiosenne postanowienia. Pamiętajmy, że wiosenną porą nasz metabolizm jest bardziej aktywny, ponieważ jesteśmy bardziej skłonni do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a co za tym idzie, łatwiej pozbywamy się tkanki tłuszczowej. Koniec wymówek! Ruszamy na rower, rolki, lub intensywny spacer. Endorfiny na dobre samopoczucie zapewnione.

Oprócz aktywności należy zadbać o prawidłową dietę. Nie może w niej zabraknąć nowalijek jak rzodkiewka, szczypiorek, sałata lub koperek, które znakomicie nadają się jako dodatek do głównego dania w postaci surówek na bazie jogurtu lub kefiru, lub jako składnik kanapek na drugie śniadanie. Na podwieczorek warto przygotować także mleczny koktajl z owocami, który spełni rolę małej przekąski. Dzięki temu zafundujemy organizmowi prawdziwą bombę białkowo – witaminą, która skutecznie upora się z deficytem tych składników po zimie. Połączenie owoców lub warzyw z mlekiem dostarcza łatwostrawnego białka – składnika budulcowego organizmu, witamin A, D, E, K, oraz tych z grupy B i minerałów m.in. jak wapń, potas, magnez, potas oraz probiotyków wspomagających układ odpornościowy.

W trosce o najmłodszych oraz w celu kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych zapraszamy do odwiedzania strony internetowej kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”, www.kochammleko.pl oraz na Fanpage programu www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka/, gdzie można znaleźć informacje o zdrowych nawykach żywieniowych i właściwościach zdrowotnych mleka i szerokiej gamy produktów mlecznych.

Przypominamy, że wciąż trwa rekrutacja klas I-III szkół podstawowych do bezpłatnego programu „Mamy kota na punkcie mleka”, finansowanego z Funduszu Promocji Mleka i organizowanego przez Polską Izbę Mleka wraz z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

Źródło: Biura kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

