Powrót do zdrowia po feriach

Po okresie ferii, pełnym odpoczynku, nadszedł czas, aby wrócić do szkolnego trybu życia. Powrót do rutyny szkolnej może być wyzwaniem, dlatego warto pamiętać o kilku prostych krokach, które pomogą Wam z łatwością wrócić na właściwe tory.

1. **Regularność jest kluczem:** Stopniowo przywracajmy regularny harmonogram dnia, w tym regularne godziny snu i posiłków. Wracając do ustalonych rutyn, organizm łatwiej odzyska energię i efektywność do nauki. Nastawcie więc budziki, żeby nie zaspać do szkoły i pamiętajcie o zabranie zdrowej śniadaniowki :)

2. **Aktywność fizyczna:** Po okresie, który często upływa nam na relaksie, warto wrócić do regularnej aktywności fizycznej, której Wam nie zabraknie na lekcjach wf-u. To doskonały sposób na podniesienie nastroju i poprawę kondycji fizycznej. A po szkole warto pójść jeszcze na krótki spacer, który także przyniesie korzyści zdrowotne.

3. **Zbilansowana dieta:** Po okresie, w którym często zdarza się nam zjeść więcej przekąsek czy posiłków fast-foodowych, wracajmy do zdrowych nawyków żywieniowych. Postawcie w waszych śniadaniówkach na świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz źródła białka (np. twarożek, chuda wędlina).

4. **Odpoczynek i relaksacja:** Nie zapominajmy o znaczeniu czasu dla siebie. Znajdźcie chwilę na odpoczynek i relaksację po szkole. Korzystajcie z różnych technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, czytanie książek czy spacery na świeżym powietrzu.

Powrót do nauki po feriach może być łatwy i przyjemny, jeśli podejdziemy do niego z odpowiednią motywacją i determinacją. Dbajmy o siebie i swoje zdrowie, to nasz największy skarb!

Nakarm, więc swój umysł zdrowiem i nowym zastrzykiem wiedzy po feriach! :)

Łapcie przepis na sycące i pełnowartościowe śniadanie z przepiśnika „Skubnij na zdrowo”:

Energetyczna owocowa owsianka

Składniki:

1 szklanka płatków owsianych

2 szklanki mleka (może być krowie, roślinne lub woda)

1 łyżka miodu lub syropu klonowego

owoce (np. plasterki bananów, jagody, maliny) lub bakalie (np. orzechy, rodzynki, płatki kokosowe)

Przygotowanie:

W garnku zagotuj mleko.

Dodaj płatki owsiane i gotuj na wolnym ogniu przez około 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje.

Dodaj miód lub syrop klonowy i dokładnie wymieszaj.

Zdejmij garnek z ognia i przełóż owsiankę do miseczki.

Opcjonalnie dodaj owoce lub bakalie jako dodatek.

Odstaw na chwilę, aby lekko przestygła, a następnie podawaj ciepłą.

Witaminowy omlet warzywno-serowy

Składniki:

2 jajka

2 łyżki mleka

1/4 szklanki startego sera

1/4 szklanki pokrojonych warzyw (np. papryka, pomidory, szpinak)

sól i pieprz do smaku

olej kokosowy lub masło do smażenia

Przygotowanie:

W misce roztrzep jajka razem z mlekiem.

Dodaj starty ser i pokrojone warzywa. Wymieszaj wszystko razem.

Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego lub masła na średnim ogniu.

Wlej mieszankę jajeczną na patelnię i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż omlet będzie ładnie zrumieniony.

Przełóż omlet na talerz, zaczekaj, aż ostygnie i włóż do śniadaniowki wraz z ulubionymi dodatkami, takimi jak plastry awokado lub świeże owoce.

Smacznego! :)