



Blooming
ELŻBIETA ZYGMUNT-ADAMCZYK

ŚWIĘTA W RÓWNOWADZE

ELŻBIETA ZYGMUNT-ADAMCZYK





HEJ PIĘKNA!

"Święta w równowadze" to krótki e-book stworzony z myślą o kobietach, które chcą by ten moment roku był zdecydowanie spokojniejszy. Świąteczny czas pełen jest radości i wyjątkowych chwil, ale... często przynosi też nadmiar obowiązków, stres, poczucie przytłoczenia i społeczne oczekiwania.

Jeśli stawiasz na zdrowie i przede wszystkim **dobre samopoczucie**, grudzień może być szczególnym okresem, który często bywa źródłem niepokoju.

Przewodnik został stworzony z myślą o Tobie – aby pomóc Ci przejść przez świąteczny czas w sposób bardziej świadomy, z dbałością o swój **dobrostan**. Znajdziesz tutaj praktyczne wskazówki dotyczące odżywiania, podejścia do napojów procentowych, radzenia sobie ze stresem, ciekawe przepisy na Święta, pomysły na napoje bezalkoholowe oraz kilka inspiracji na ciekawe prezenty.

ROZKOSZUJ SIĘ ŚWIĄTECZNYM SMAKIEM

Ciesz się świątecznymi smakami

W Polsce, święta to czas wspólnego biesiadowania i wyjątkowych spotkań przy stole. Tradycyjne potrawy niosą wspomnienia i radość, więc zamiast skupiać się na zasadach, po prostu ciesz się chwilą. Jedz to, co lubisz, w takich ilościach, które sprawią, że będziesz czuć się dobrze. Nie chodzi o perfekcję, tylko o przyjemność i celebrację.

Lepiej jest nie omijać posiłków

Zdarza się, że w wirze przygotowań do Świąt, przegapiamy czas na jedzenie. Jeśli jednak zjesz coś małego w ciągu dnia, to unikniesz wilczego głodu przy świątecznym stole i zjesz z większą radością, zamiast z pośpiechem.

Mniej a częściej

Świąteczny stół to prawdziwa uczta, więc zamiast się ograniczać, spróbuj nałożyć mniejsze porcje – dzięki temu spróbujesz więcej potraw, a jednocześnie unikniesz przejedzenia. A jeśli przesadzisz? Nic się nie stanie! To tylko kilka dni, które nie sprawią, że przytyjesz kilka kilogramów. Zazwyczaj „dodatkowa waga” to po prostu woda – wszystko wróci do normy, gdy wrócisz do codziennych nawyków. A za chwilę Sylwester, więc jest szansa, że to wytańczysz! 😊





Nie odmawiaj sobie przyjemności

Święta to czas radości i celebracji, dlatego nie warto odbierać sobie przyjemności z jedzenia ulubionych potraw. Gdy próbujemy unikać „zakazanych” dań, często kończy się to jedzeniem ich w nadmiarze. Zamiast dzielić jedzenie na „dobre” i „złe,” ciesz się smakołykami, jedząc je powoli i z umiarem. Świąteczny sernik po zbilansowanym posiłku smakuje jeszcze lepiej i nie powoduje nagłych skoków cukru we krwi.

Nawodnienie

W świątecznym zamieszaniu łatwo zapomnieć o piciu wody, ale odpowiednie nawodnienie to klucz do dobrego samopoczucia. Odwodnienie może powodować zmęczenie, bóle głowy i większą ochotę na słone lub słodkie przekąski. Spróbuj mieć zawsze pod ręką szklankę wody – może nawet z plasterkiem pomarańczy czy cynamonu, żeby wprowadzić świąteczny klimat.

Wspieraj trawienie

Świąteczne uczyty bywają wyzwaniem dla układu trawiennego. Jeśli poczujesz dyskomfort, spróbuj naparów z mięty, rumianku lub kopru włoskiego. A genialnym rozwiązaniem jest napój CCF (poniżej w przepisach). Możesz też wypić szklankę ciepłej wody z cytryną 15 minut przed posiłkiem, żeby pobudzić trawienie. Warto mieć pod ręką świeży imbir – świetnie sprawdzi się w herbacie lub jako dodatek do wody. A jeśli przesadzisz z ilością jedzenia – odpuść sobie wyrzuty i postaw na lekkie dania następnego dnia.



NAWODNIENIE I ŚWIĄTECZNE NAPOJE

Święta to czas pełen toastów i kolorowych napojów, ale warto pamiętać, że odpowiednie nawodnienie ma ogromne znaczenie dla naszego samopoczucia. Jeśli zdecydujesz się na alkohol, spróbuj przeplatać go wodą – to prosty sposób na uniknięcie zmęczenia i bólu głowy następnego dnia i kaca przez duże K.

A jeśli nie masz ochoty na alkohol? Woda z dodatkiem cytrusów, cynamonu czy rozmarynu będzie też dobrym wyborem!

Świąteczne herbaty z przyprawami, takie jak goździki czy imbir, wprowadzą Cię w świąteczny klimat i będą świetnym dodatkiem do wieczoru przy choince.

Najważniejsze, żebyś wybierała to, co sprawia Ci radość i służy Twojemu ciału.

TO CO Z TYM STRESEM?

Nie musisz robić wszystkiego

Święta mają swoje tempo i czasem ciężko za nim nadążyć. Zamiast próbować ogarnąć wszystko, wybierz to, co naprawdę ma dla Ciebie znaczenie. Nie musisz być wszędzie i robić wszystkiego – czasem wystarczy zrobić mniej, ale z większą radością. A jeśli czujesz, że jesteś zmęczona, znajdź chwilę na odpoczynek – w końcu to Twój czas, a nie maraton.

Zadbaj o sen

Dobry sen pomaga radzić sobie ze stresem i zachować dobry humor. Wycisz się przed snem – ciepła herbata, przyjemna lektura czy spokojna muzyka, olejek lawendowy na stopy i skronie mogą zdziałać cuda. Każda regeneracja to ważny punkt w ciągu doby.

A poruszaj ciałem troszkę

Ruch pomaga rozładować napięcie, ale to nie musi być intensywny trening. Spacer, kilka pozycji jogi czy domowy taniec mogą być świetnym sposobem na poprawę nastroju. Rób to, co czujesz, to co służy – na luzie, bez presji.

Łagodność brzmi wybornie

Święta często wiążą się z przekonaniami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie – mycie okien, sprząatanie szafek, gotowanie na zapas. „Bo inaczej to nie Święta.” Ale czy na pewno? Te tradycje, choć pełne intencji, często bardziej nas obciążają niż cieszą.

Może czas na zmianę? Święta nie muszą być idealne, by były piękne. Nie chodzi o perfekcyjnie wypolerowane mieszkanie czy 12 dań na stole – chodzi o momenty, które naprawdę przynoszą Ci radość. Pozwól sobie na odpoczynek i zadbaj o siebie. Twoja łagodność wobec siebie samej to prezent, który dajesz nie tylko sobie, ale i swoim bliskim.



ŚWIĄTECZNE PRZEPISY

Święta to czas, kiedy magia unosi się w powietrzu, a zapach domowych wypieków wypełnia każdy zakątek domu. W tym ebooku znajdziesz starannie wyselekcjonowane przepisy, które wprowadzą Cię w świąteczny nastrój i sprawią, że Twoje świąteczne stoły będą pełne smaku i radości.

TARTA Z BURAKIEM

Składniki:

- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g mąki pszennej
- 1/4 kostki masła
- ok. 10 ml zimnej wody
- szczypta soli

Farsz:

- buraki - 2-3 świeże i konserwowe (ok. 200 g)
- serek mascarpone (125 g)
- białko jaja 2 szt. (do sosu holenderskiego)
- sera feta (ok 150 g)
- czosnek
- sól i pieprz
- granat świeży
- kolendra świeża

Wykonanie:

1. Zagnieść szybko kruche ciasto z 2 rodzajów mąki, masła, soli i wody. Włożyć do zamrażalnika na 20 minut.
2. Rozwałkować ciasto, wyłożyć nim formę do tarty i podpiec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 10 minut.
3. Przygotować buraki - świeże buraki, (należy je wcześniej ugotować, obrać i pokroić w plasterki i buraki konserwowe odsączyć. Przyprawić białym pieprzem i jeśli potrzeba to solą
4. Ser Feta pokroić w małe kostki
5. Białka ubić, wymieszać z serem Mascarpone i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Masę wyłożyć na podpieczoną tartę.
6. Ułożyć na niej fetę i kawałki buraka (na jednej połowie buraki gotowane, a na drugiej buraki konserwowe)
7. Piec tartę ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
8. Po upieczeniu udekorować tartę pestkami granatu i świeżą kolendrą.



Pyszne i nietuzinkowe danie!

KWAS BURACZANY

Składniki:

- 1 kg buraków,
- 30 g chrzanu,
- łyżeczka kminku,
- główka czosnku,
- pietruszka,
- marchewka,
- kawałek selera,
- 3 łyżeczki soli,
- szczypta cukru,
- kawałek suchego razowego chleba



Wykonanie:

1. Obrane i pokrojone w plasterki buraków i jarzyny zalać letnią przegotowaną wodą (3 l) tak, aby przykryła wszystko.
2. Na wierzchu położyć kawałek suchego chleba (przyspiesza kwaszenie).
3. Stój nakryć gazą i trzymać 5–6 dni w ciepłym miejscu, po czym usunąć kożuch, a kwas przelać do butelek.
4. W szczelnie zamkniętych butelkach można przechowywać kwas w chłodnym miejscu przez kilka miesięcy.

GRILLOWANY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ

Składniki:

- 4 filety z łososia
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Glazura:

- Skórka i sok z 1 pomarańczy
- Skórka i sok z 1 cytryny
- 1 łyżka świeżego kopru
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka miodu
- 2 ząbki czosnku,
drobno posiekane lub wyciśnięte przez praskę



Sposób przygotowania:

1. W miseczce wymieszaj wszystkie składniki glazury
2. Filety z łososia natrzyj oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem.
3. Rozgrzej patelnię grillową do średnio-wysokiej temperatury. Grilluj łososia przez 4-5 minut z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony.
4. W ostatniej minucie grillowania posmaruj filety glazurą. Przed podaniem polej dodatkową porcją glazury.
5. Danie można wykonać również w Air Fryer lub w piekarniku

MAJONEZ JAGLANY

Składniki:

- 30 g kaszy jaglanej
- Olej roślinny (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól, pieprz (do smaku)



Wykonanie:

1. Kaszę jaglaną ugotować i wystudzić.
2. Zblendować kaszę z olejem roślinnym (używam oliwy), musztardą, solą i pieprzem, aż uzyskasz konsystencję przypominającą majonez.

Dodaj do sałatek lub potraw! Jak lubisz.

SMALEC Z FASOLI

Składniki:

- Fasola biała – 1 słoik/puszka
- Oliwa z oliwek – 5 łyżek
- Cebula – 1 sztuka
- Jabłko – 1 sztuka
- Czosnek – 2 ząbki
- Majeranek – 1 łyżka
- Sól, pieprz



Wykonanie:

1. Fasolę odsączyć.
2. Cebulę obrać, posiekać i wrzucić do rondla z olejem. Krótko podsmażyć, a następnie dodać starte jabłko i przeciśnięty czosnek. Smażyć 5 minut.
3. Fasolę zmiksować z odrobiną wody i rozetrzeć na gładką masę. W misce połączyć masę fasolową z cebulą, majerankiem, solą i pieprzem.
4. Wszystko dokładnie wymieszać.

Pychotka!

PIERNICZKOWE KULKI MOCY



Składniki:

- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 1 szklanka daktyli
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonych goździków
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1-2 łyżki masła migdałowego/orzechowego
- Szczypta soli
- Wiórki kokosowe, kakao lub zmielone orzechy (do obtoczenia)

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki (oprócz wiórków kokosowych) umieść w malakserze i miksuj, aż uzyskasz lepką masę.
2. Z masy formuj kulki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych lub kakao.
3. Włóż kulki do lodówki na co najmniej 30 minut, aby stężały.
4. Podawaj schłodzone.
5. Przechowuj w lodówce na kolejne dni.

BROWNIE BEZ PIECZENIA

Składniki:

- 2½ szklanki daktyli (luźno pakowanych, bez pestek)
- 1½ szklanki orzechów włoskich lub arachidowych
- 6 łyżek kakao
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki wody
- ¼ łyżeczki soli



Sposób przygotowania:

1. W malakserze zmiksuj daktyle, orzechy, 6 łyżek kakao, 1 łyżeczkę wanilii, wodę i sól, aż uzyskasz gładką, zwartą masę.
2. Wyłóż formę o wymiarach 20x20 cm papierem do pieczenia lub posmaruj oliwą. Przełóż masę do formy i rozprowadź.
3. W miseczce wymieszaj składniki na polewę – kakao, wanilię, syrop klonowy i olej kokosowy – aż powstanie gładka pasta. Rozprowadź równomiernie na wierzchu brownie.

CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki:

- 2 jajka
- 150 g drobnego cukru lub erytroli
- 150 ml oleju roślinnego
- 200 g drobno startej marchewki
- 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 75 g drobno pokrojonego ananasa (z puszki lub świeży)
- 50 g wiórków kokosowych
- 200 g mąki
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka sody
- Szczypta soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Polewa składniki:

- Polewa:
- 100 g śmietankowego kremowego serka (np. Philadelphia)
- 50 g masła
- 150 cukru pudru lub erytroli
- Do dekoracji: orzechy włoskie lub inne jakie lubisz lub masz w domu

Sposób przygotowania:

Ciasto:

1. Jajka ubić z cukrem na puszystą masę. Kontynuując ubijanie, powoli dolewać cienkim strumieniem olej, aż masa będzie gładka.
2. Dodać marchewkę, ananasa, orzechy włoskie i wiórki kokosowe. Delikatnie wymieszać.
3. W osobnej misce wymieszać mąkę, cynamon, sodę, proszek do pieczenia i sól. Stopniowo dodawać suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając.
4. Przełożyć ciasto do tortownicy o średnicy 23 cm wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piec w piekarniku w 150°C przez 1 h.
6. Po upieczeniu odstawić do wystygnięcia i przekroić poziomo na dwie części.

Polewa:

1. Serek zmiksować z masłem na gładką masę.
2. Stopniowo dodawać cukier/erytrol miksując. Wstawić do lodówki na chwilę, aby polewa zgęstniała.
3. Spód ciasta posmarować ⅓ ilości polewy, przykryć drugą warstwą ciasta i rozprowadzić resztę polewy na wierzchu.
4. Udekorować orzechami włoskimi/



NAPÓJ CCF WSPARCIE TRAWIENIA



Ten napój, składający się z trzech prostych składników – kuminu (kminu), kolendry i kopru włoskiego – wspiera trawienie i pomaga odtruwać organizm, usuwa toksyny. Jego regularne spożywanie może poprawić Twoje samopoczucie i przygotować ciało na świąteczne przyjemności. Oczywiście wspieraj się nim w trakcie Świąt!

Składniki na cały dzień:

- 1 łyżka nasion kuminu
- 1 łyżka nasion kolendry
- 1 łyżka nasion kopru włoskiego
- 4 szklanki wody
- (opcjonalnie) kawałek świeżego imbiru

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj wodę w garnku, dodaj wszystkie przyprawy (i imbir, jeśli używasz).
2. Gotuj przez 5 minut, a następnie zdejmij z ognia i odstaw na kolejne 5 minut.
3. Przecedź napar, przelej do termosu i pij ciepły pomiędzy posiłkami w ciągu dnia.

IMBIROWO-KURKUMOWY SHOT

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru (najlepiej na drobnej tarce)
- 1/4 łyżeczki kurkumy w proszku (lub świeżo startej)
- Sok z 1/2 cytryny
- Sok z 1 pomarańczy
- Szczypta pieprzu czarnego (dla lepszego wchłaniania kurkumy)
- 1/2 łyżeczki miodu



Sposób przygotowania:

1. W małej miseczce wymieszaj starty imbir, kurkumę i pieprz.
2. W szklance - dodaj sok z cytryny, sok z pomarańczy i miód (jeśli używasz).
3. dodaj wszystkie składniki z miseczki Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. Wypij od razu lub przechowaj w lodówce kilka godzin.



PRZEWODNIK PO PREZENTACH

Wybór idealnego prezentu świątecznego to sztuka, która łączy w sobie troskę, pomysłowość i odrobinę kreatywności. W tym rozdziale znajdziesz inspiracje, które pomogą Ci znaleźć coś wyjątkowego dla każdego – od praktycznych drobiazgów, przez ręcznie wykonane upominki, po bardziej luksusowe prezenty, które zrobią wrażenie.



Prezenty związane z jedzeniem:

- Domowa kiszona kapusta lub warzywa marynowane.
- Kulki mocy w świątecznym stylu (np. pierniczkowe).
- Domowa czekolada z dodatkami (np. orzechy, suszone owoce, przyprawy korzenne).
- Domowe żelki na bazie agaru.
- Herbaty ziołowe w zestawach (np. lawenda, melisa, mięta).
- Książka kucharska z prostymi i zdrowymi przepisami.
- Zestaw do hodowli ziół w kuchni (np. bazylia, kolendra).
- Voucher na warsztat kulinarny.
- Voucher do sklepu gdzie kupisz co kochasz.
- Zestaw do przygotowywania matchy.
- Zestaw startowy do robienia kombuchy lub kefiru.

Prezenty dla ciała i duszy:

- Oczyszczacz powietrza.
- Dyfuzor zapachowy.
- Naturalne olejki eteryczne.
- Kosmetyki organiczne (np. balsam, krem).
- Szczotka do masażu ciała na sucho.
- Dziennik do zapisywania myśli lub/i wdzięczności lub to co lubisz pisać.
- Ziołowe sole do kąpieli z dodatkiem Epsom.
- Poduszczonek na oczy.
- Voucher na masaż lub zabieg na twarz, stopy.
- Płytki gua sha lub roller do twarzy.
- Świece sojowe lub z wosku pszczelego o naturalnych zapachach.
- Subskrypcja aplikacji medytacyjnej.
- Mata do jogi i akcesoria (np. klocki, pasek).
- Okulary chroniące przed światłem niebieskim.



WESOŁYCH ŚWIĄT

Mam nadzieję, że ten przewodnik wprowadził Cię w świąteczny klimat – bez napinki. Że skorzystasz z przepisów lub sugestii prezentowych czy też zdrowego podejścia. Bo wiesz co? **I tak nigdy nie da się zaplanować wszystkiego tak, jak byśmy chcieli.** Święta mają swoje tempo, swoje zaskoczenia i swój chaos – i to jest w porządku, to jest po prostu życie.

Nie musisz być perfekcyjna, nie musisz wszystkiego ogarniać. Wystarczy, że zrobisz tyle, ile możesz – na swoich zasadach. A jeśli coś nie wyjdzie? Świat się nie zawali, serio.

Najważniejsze, żebyś w tym wszystkim znalazła chwilę dla siebie i robiła to, co sprawia Ci radość.

Niech to będzie Twój czas.

Pięknych, Twoich własnych Świąt i dobrego końca roku! ❤️

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE!

Jeśli ten przewodnik po Świątach był dla Ciebie inspirujący i chciałybyś zrobić kolejny krok w stronę dbania o siebie – zapraszam Cię do kontaktu!

Oferuję konsultacje dietetyczne stacjonarnie i online, które pomogą Ci znaleźć równowagę i zadbać o swoje samopoczucie na co dzień.

Znajdziesz mnie tutaj:

✉ kontakt@elzbietazygmunt.pl

🌐 www.elzbietazygmunt.pl

📱 Instagram: @elzbietazygmunt_blooming

Tworzę z myślą o kobietach takich jak Ty – żeby było prościej, zdrowiej i bardziej autentycznie.

Dziękuję, że tu jesteś!

