

# Jesień i zima z **MultiSport**

Przewodnik po aktywnościach  
dla całej rodziny



# Jesienna chandra, zimowe lenistwo

– choć te sformułowania brzmią jak wymówki, mają podłoże w faktach. Biologia Twojego organizmu nie ukształtowała się w ciągu ostatnich stu lat, kiedy ludzkość zyskała powszechny dostęp do ciepła i światła przez całą dobę. Prehistoryczny zegar wewnętrzny informuje nas, że nadciąga czas odpoczynku.

Czy w takim razie odpuścić sobie aktywność, uznając że „taka nasza biologia i nic z tym nie zrobimy”? Absolutnie nie! Istnieje wiele powodów, by jesienią i zimą ruszać się, odkrywać nowe pasje, żyć pełnią życia. To także idealne pory, by – korzystając z tego, że pogoda zatrzymuje nas w domu – spędzać więcej czasu z bliskimi. I wreszcie, nawet w środku zimy, Twoja dieta może być pełnowartościowa, a samo gotowanie może zmienić się w kulinarną przygodę na długie wieczory.

Nie bez powodu tak wiele osób uwielbia wyjątkowy jesienno-zimowy klimat. Stworzyliśmy ten poradnik, abyś odkrył/a aktywności, które mogą umilić Ci ten czas.

Teoretycznie... Nadmiar melatoniny, wywołany brakiem słonecznego światła, działa usypiająco. Spada też poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny, wpływających na pozytywny nastrój. Dieta, w naturalny sposób, staje się uboższa w świeże owoce i warzywa. Ale wciąż... Długie zimowe wieczory sprzyjają odkrywaniu nowych pasji. Częściej przebywając w domu, masz czas na wspólne rozrywki z bliskimi. Chwile relaksu wpływają na wypoczynek i regenerację. Zimowa aura zachęca do sportów i rozrywek dostępnych tylko przez ten krótki czas w roku. To idealny moment na rozgrzewające herbaty i cynamonowe przysmaki.



**Werdykt – jesień i zima dadzą się lubić!**

**Zobacz, jak je wykorzystać, aby żyć zdrowo i przyjemnie.**

## Część 1.

# Jak polubić jesienno-zimową aktywność?

**Zimno? Nie wystawiaj sobie zwolnienia z WF-u!**

**Jesień i zima to idealny czas na sport.** Sama wiedza o tym, że warto być aktywnym niekoniecznie wystarczy, by ruszyć się z kanapy. Co w takim razie robić? Oto kilka pomysłów:

**01 Odkryj coś nowego** – paradoksalnie jesienią i zimą może Ci to przyjść łatwiej niż latem. Chłodne miesiące to wręcz idealna pora, by spróbować czegoś nowego – sprawdzić nową siłownię, nareszcie skorzystać z krytego basenu, czy nauczyć się jazdy na łyżwach.

**02 Zbierz drużynę marzeń** – z bliskimi różnie! Może czas znaleźć wspólną aktywność z partnerem lub partnerką, spędzić czas z dziećmi w kreatywny sposób, albo nauczyć się czegoś od seniorów rodziny? Umówienie się z kimś na regularne treningi to znakomita motywacja.

**03 Podkręcaj znane aktywności** – jeździcie z dziećmi na łyżwach? Świetnie! Ale może w tym roku wpleciecie w to elementy łyżwiarstwa figurowego?





- 04 **Postaw na wyzwania** – może czas zacząć liczyć kroki albo wyznaczyć cel X przepląniętych basenów? Stawianie sobie celów albo rywalizacja drużynowa to dla wielu osób wyjątkowo silna motywacja.
- 05 **Mierz rezultaty** – a może pomiar obwodów albo wyniki badań przed i po aktywnym sezonie będą dla Ciebie idealną motywacją?
- 06 **Ćwicz, jak lubisz, i co lubisz** – znajdź swój rytm i nie zmuszaj się do czegoś, co Ci nie odpowiada. Mowa tu zarówno o rodzaju aktywności, jak i porze dnia, w której ją realizujesz. Pamiętaj jedynie, że trening o zbyt późnej porze może powodować problemy ze snem.
- 07 **Sięgnij po kartę MultiSport** – łatwy dostęp do wielu obiektów sportowych sam w sobie może być motywujący.
- 08 **Przeczytaj nasz przewodnik** – znajdziesz tu inspiracje, które pomogą Ci odkryć nowe aktywności.

## Jesień i zima na zewnątrz? Damy radę!

Jesienią i zimą warto inspirować się dziecięcym entuzjazmem. Spadają liście? Świetnie, czas pobiegać po parku i nazbierać kasztanów (z których potem można zrobić figurki). Spadł śnieg? Szybko na sanki czy narty! Oczywiście w dorosłym wieku nie musimy odtwarzać tych aktywności jeden do jednego (chyba że z dziećmi właśnie).





Chodzi raczej o wykorzystywanie możliwości, jakie dostajemy od natury. Dla poszukiwaczy typowo sportowych inspiracji mamy natomiast dwie fantastyczne aktywności outdoorowe dla całej rodziny.



## Nordic walking

Sport ten powstał jako wsparcie dla fińskich narciarzy biegowych, którzy chcieli skutecznie trenować przez cały rok. Ale idealnie sprawdzi się nawet jeśli z nartami Ci kompletnie nie po drodze. Dyscyplina ta angażuje do pracy ponad 90% mięśni całego ciała, a jednocześnie nie forsuje nadmiernie organizmu (dzięki czemu mogą uprawiać ją także osoby starsze, albo takie, które przeszły urazy czy kontuzje). Wspomaga dbanie o sylwetkę, zwiększa wydolność tlenową, dodaje energii i relaksuje. [3]

**Nasza rekomendacja:** nordic walking to aktywność dla całej rodziny. Idealna w większych grupach, ale także solo. Ze względu na niewielkie obciążenia stawów polecana także dla seniorów.



## Jazda na łyżwach

Niekoniecznie mówimy tu o sporcie uprawianym na zewnątrz – obiekty sportowe przeznaczone do tego celu są różne. Natomiast, nieważne czy pod chmurką, czy pod dachem, jazda na łyżwach może być idealną opcją na zimę. Poprawia ogólną wydolność fizyczną i tlenową, siłę mięśni i kondycję. Pomaga w rozwoju koordynacji, jest więc świetnym sportem dla maluchów już od 4-5 roku życia. Zwiększa także wydolność serca i obniża ciśnienie krwi, przez co zalecany jest seniorom. Pamiętaj, że lodowisko to dla każdego coś innego – jedni mogą postawić na szybkość, inni wreszcie zrealizować marzenie o jeździe figurowej. Poza tym nie ma chyba lepszego sportu, by wprawić się w przyjemny, zimowy nastrój.

**Nasza rekomendacja:** jazda na łyżwach może mieć różne oblicza, co sprawia, że jest to sport bardzo uniwersalny. Polecamy go dla całych rodzin – od dzieci po seniorów. Idealny do uprawiania solo i w parach, albo całą rodziną.

# Aktywność w obiektach sportowych



Oczywiście bywa tak, że warunki pogodowe są demotyacją nie do przeskoczenia. Na szczęście jest na to sposób – obiekty sportowe. Kręgle czy paintball będą idealnym sposobem na jesienne popołudnie z przyjaciółmi. Tenis czy squash mogą być nową pasją dzieloną z partnerką bądź partnerem. A może potrzebujesz chwili dla siebie i postawisz na sesję jogi? Jesień i zima to dobra pora, żeby zacząć odkrywać nowe aktywności.

Wybraliśmy z bogatej oferty aktywności dostępnych z kartą MultiSport kilka takich, które mogą Cię zainspirować już teraz.

# Jesień i zima w obiektach, jakie sporty polecamy?



## Basen

Z jednej strony odpręża – z drugiej wspiera kondycję i odporność. Mowa o pływaniu: sporcie, który może naturalnie kojarzyć się z latem, ale okazuje się idealny na zimę. Regularne wizyty na basenie pomagają dbać o wagę, pobudzają krążenie, korygują wady postawy, wzmacniają mięśnie. Jeśli chcesz urozmaicić trening, możesz wypróbować także aqua aerobic (to idealna opcja dla seniorów, ale sprawdzi się jako alternatywa dla klasycznych zajęć fitness w każdym wieku). Możesz też postawić sobie jakiś cel, np. przepłynięcie kilku basenów więcej w czasie jednego treningu.

**Nasza rekomendacja:** basen to znakomita propozycja dla osób, które nie chcą lub nie mogą narażać stawów – będzie więc idealny dla seniorów. Z drugiej strony, jako sport kształtujący koordynację i postawę, polecany jest nawet maluchom. Idealna rozrywka dla każdego członka rodziny.



## Siłownia/zajęcia fitness

Regularność to klucz do sukcesu. Jeśli więc chcesz utrzymać formę wypracowaną latem, warto ćwiczyć zimą. Dotyczy to także osób, które w ciepłe dni trenowały na zewnątrz, a teraz mogą kontynuować plan biegowy czy treningi rowerowe bez ryzyka kontuzji na śniegu czy lodzie. W przypadku osób, które wcześniej nie ćwiczyły, jesień i zima to z kolei idealna pora na start. Raczej nie wybieramy się wtedy na urlopy czy wypadki za miasto, łatwiej więc wypracować nawyk. Pamiętaj, że klub fitness to nie tylko sprzęty do treningu siłowego. To także strefa cardio czy bardzo różnorodne zajęcia grupowe. Sprawia to, że łatwo tu znaleźć coś dla siebie, a przez to zyskać motywację.

**Nasza rekomendacja:** siłownia to chyba najbardziej uniwersalna opcja ze sportowych propozycji. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. To także okazja do wspólnego spędzania czasu np. z drugą połówką czy przyjaciółmi. Coraz częstsze są także zajęcia i treningi stworzone z myślą o seniorach.





## Ścianka wspinaczkowa

O ile zimowa wspinaczka na łonie natury jest sportem przeznaczonym tylko dla najbardziej wytrwałych, to już ta pod dachem będzie świetną opcją dla całej rodziny. Wbrew obawom jest to sport bezpieczny i polecany nawet dzieciom. Nie trzeba też startować z poziomu wysportowanej, silnej osoby – zalety ściany wspinaczkowej mogą odkrywać nawet zupełni amatorzy. Sport ten staje się coraz popularniejszy i nic dziwnego – pozwala ćwiczyć postawę, siłę i koordynację. Będzie też idealny dla pracowników biurowych, którzy chcą wzmocnić barki i plecy, obciążone siedzącym stylem życia. Dla wielu osób może stanowić urozmaicenie budujące motywację.

**Nasza rekomendacja – warto zachęcić do tego sportu dzieci albo odkryć go całą rodziną. Będzie też idealny do ćwiczeń solo.**

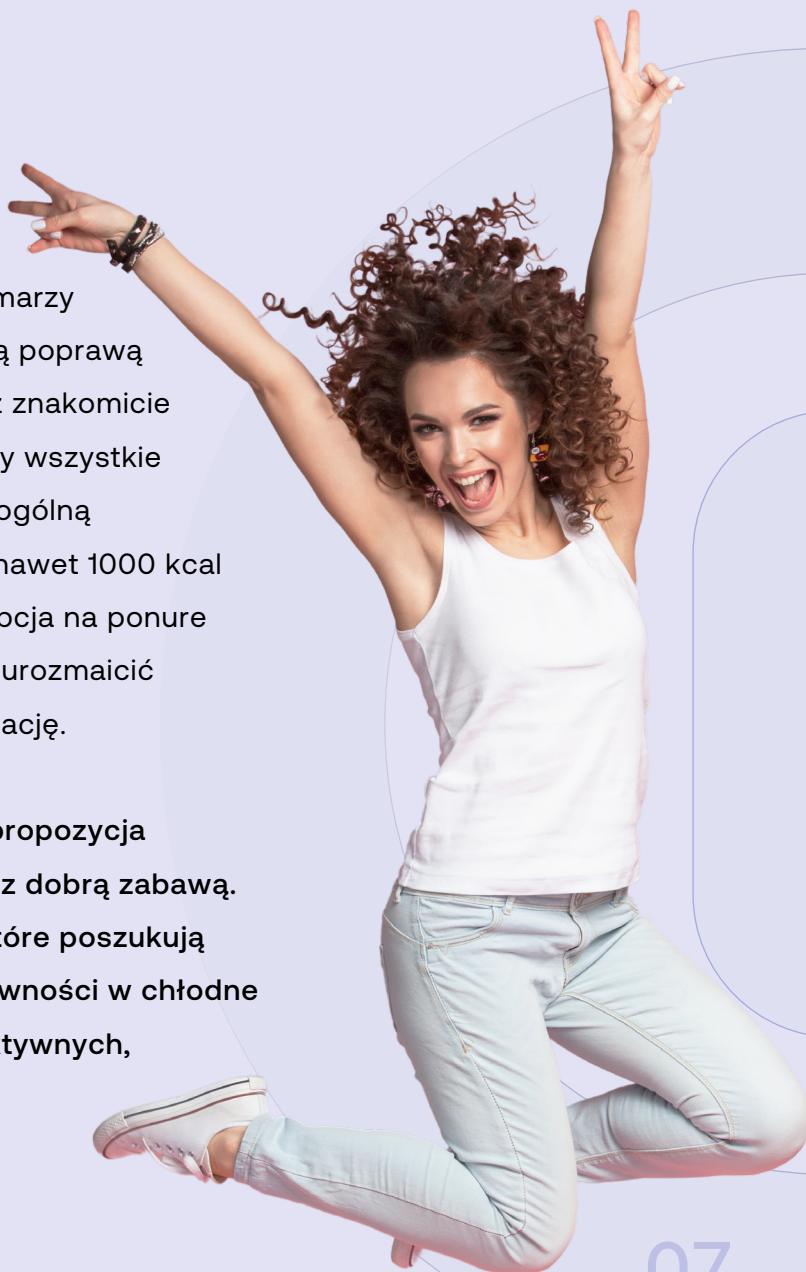


## Park trampolin

„Trampolina” nieprzypadkowo rymuje się z „endorfina”.

To sport, o którym wielu z nas marzy od dzieciństwa. Poza ewidentną poprawą nastroju, trampoliny działają też znakomicie na kondycję. Skacząc, ćwiczymy wszystkie grupy mięśniowe, poprawiamy ogólną koordynację i spalamy kalorie (nawet 1000 kcal w ciągu godziny!). Znakomita opcja na ponure dni albo zawsze, kiedy chcemy urozmaicić trening, by zyskać nową motywację.

**Nasza rekomendacja: idealna propozycja na rodzinny trening połączony z dobrą zabawą. Sprawdzi się także dla osób, które poszukują dodatkowej motywacji do aktywności w chłodne dni. Zarówno dla wyjątkowo aktywnych, jak i początkujących.**





## Wrotki

Kiedys – obowiązkowa umiejętność nabywana na podwórku. Dziś – sport, który powoli wraca do łask. I dobrze! Jazda na wrotkach to doskonały spalacz kalorii, ale także spora porcja dobrej zabawy. Można ćwiczyć w parach, solo albo całą rodziną. Efekty zawsze są podobne – poprawa koordynacji i równowagi, ćwiczenie mięśni nóg i brzucha. A także – co ważne zimą – mięśni ramion i pleców, które mocno „obrywają” przez siedzący tryb życia. Doskonała odmiana, która zmotywuje do ruchu nawet w największą pluchę.

**Nasza rekomendacja:** świetne uzupełnienie regularnych treningów, ale też zachęta do sportu dla początkujących. Wrotki sprawdzą się dla dzieci i dorosłych (którzy przy okazji mogą poczuć dziecięcą radość jazdy).



## Taniec

Idealne połączenie sportu i pasji. Modeluje sylwetkę, usprawnia stawy, odchudza... ale to dopiero początek zalet. Taniec to też idealne remedium na stres i jesienno-zimową chandrę. To możliwość wyrażania siebie, odkrywania i przekraczania własnych możliwości. To także idealna okazja do poznania nowych osób albo spędzenia czasu z kimś bliskim w nowy, kreatywny sposób.

Nie umiesz tańczyć? Nic nie szkodzi. Z kartą MultiSport bez problemu znajdziesz szkołę tańca, która odpowiada Twojemu poziomowi i potrzebom. Jeśli natomiast już znasz np. taniec klasyczny, to idealna pora, żeby wypróbować nowoczesny. Królujesz na parkiecie przy rytmach samby? Być może ta zima upłynie Ci pod znakiem tanga.

**Nasza rekomendacja:** idealna propozycja dla osób w każdym wieku, od najmłodszych po seniorów.

Wyczynowy taniec może być obciążeniem dla organizmu, ale ten trenowany dla przyjemności będzie służył każdemu. Poprawia nastrój, kondycję i urozmaica aktywność.





## Część 2.

# Chłodna pora da się lubić – czas na relaks

Wspominaliśmy już, że jesień i zima sprzyjają naturalnej potrzebie relaksu.

Nie ma w tym nic złego, tym bardziej, że takie błogie lenistwo łatwo połączyć z dbaniem o zdrowie.

Z pomocą przychodzą obiekty dostępne z kartą MultiSport.







## Grota solna

Zimą podróżujemy nieco rzadziej, ale to nie znaczy, że musimy rezygnować z dobrodziejstw nadmorskiego mikroklimatu. Idealnie odtwarzają go, dostępne na terenie całej Polski, groty solne. Przebywanie w takim pomieszczeniu wspaniale relaksuje, ale także wpływa pozytywnie na układ oddechowy, krwionośny i nerwowy. Co więcej – możesz się także spodziewać poprawy stanu cery. Jak się przygotować? Wystarczy wygodny strój, odsłaniający jak największą powierzchnię ciała – może być top i krótkie spodenki, albo nawet kostium kąpielowy. Nie musisz wcześniej wykonywać żadnej rozgrzewki czy rozciągania.

Nasza rekomendacja – znakomita opcja dla dorosłych, w tym dla seniorów. Jak każda tego typu kuracja, także i korzystanie z groty solnej ma przeciwwskazania (np. uczulenie na jod, nadczynność tarczycy, ostre infekcje czy nowotwory). Jednak dla większości z nas pozostaje to idealna propozycja na jesienno-zimowe popołudnia. Tego typu pomieszczenia znajdują się często w obiektach sportowych (zwykle w pływalniach).



## Sauna

Ten zwyczaj przybył do nas z rejonu, w którym zimy są długie i ostre. Już samo to może przekonać do korzystania z niego w chłodniejsze dni. Przebywanie w saunie przyczynia się do poprawy nastroju i obniżenia poziomu stresu. Wspiera także układ krążenia i pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn. Sauna polecana jest także po treningu – przyspiesza proces regeneracji i pomaga rozluźnić mięśnie. Warto jednak pamiętać, żeby nie stosować sauny bezpośrednio po wysiłku fizycznym. Jak się przygotować? Warto odsłonić jak największą powierzchnię ciała, ręcznik przyda się dopiero po sesji. Podobnie zresztą jak woda, którą warto mieć pod ręką tuż po wyjściu z pomieszczenia.

Nasza rekomendacja – sauna jest idealna dla osób w każdym wieku, ale istnieją oczywiście pewne przeciwwskazania. Mowa tu chociażby o chorobach serca, problemach z układem żylnych, schorzeniach reumatycznych i silnych infekcjach. Podobnie jednak, jak w przypadku groty solnej – większość z nas może cieszyć się prozdrowotnym działaniem sauny bez obaw.

## Z kartą MultiSport masz dostęp

do 40 różnych aktywności  
i ponad 4800 obiektów sportowo-  
-rekreacyjnych w całej Polsce.

Odkryj wszystkie możliwości  
i personalizuj swoje  
wyszukiwanie dzięki  
naszej wyszukiwarce.

Sprawdź



### Część 3.

## Rozsmakuj się w jesieni i zimie

Jesienna i zimowa dieta kojarzy nam się często z rozgrzewającym kakao, pysznymi zupami czy korzennymi ciasteczkami. I... bardzo dobrze! To idealny sezon, żeby hojniej niż zwykle dosypać przypraw i cieszyć się rozgrzewającymi napojami.

Ale na początek mała uwaga - jesienią i zimą zdarzają nam się dietetyczne potknięcia... i nic dziwnego. Organizm reaguje na chłody wyższym zapotrzebowaniem energetycznym i daje nam o tym znać.

# Na co zwrócić uwagę?



## Waga

Zachowaj równowagę między rozgrzewającymi smakołykami a zbilansowanymi, sycącymi daniami, które dostarczą energii na dłużej. W ten sposób odpowiesz na zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne. Nie zapominaj o płynach.



## Odporność

Nieprzypadkowo w naszej tradycyjnej kuchni znajduje się tak wiele kiszonek, będących doskonałym wsparciem w budowaniu odporności. Warto skierować się także w stronę kuchni skandynawskiej. Tłuste morskie ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy A i E.



## Nastrój

Wspólne gotowanie i pieczenie to idealny pomysł na spędzenie wieczoru z rodziną czy przyjaciółmi. Warto zaprosić do kuchni także dzieci, będzie to dla nich nie tylko przyjemna lekcja zdrowych przyzwyczajeń, ale i świetna zabawa.

### Bibliografia:

- [1] Aktywność fizyczna a odporność organizmu
- [2] Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne
- [3] Technika nordic walking: instrukcja chodzenia z kijkami w 3 krokach





# Rodzinne przepisy na jesienno-zimowe dania

Zainspiruj się przepisami przygotowanymi przez dietetyczkę – Annę Urbańską, wyznawczynię zdrowego stylu życia na luzie.



# 01 Rozgrzewająca i gęsta, zimowa zupa warzywna

Jesień i zima to doskonały czas na pożywne dania jednogarnkowe. Wbrew pozorom, zupa nie musi być tylko przystawką przed głównym daniem obiadowym. Jeśli zostanie dobrze zbilansowana, sama jest już bardzo sycącym posiłkiem. To dobra okazja, by przemycić do jadłospisu moc różnorodnych warzyw.

## Składniki (na 6 dużych porcji):

- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 biała cebula,
- 1 czerwona cebula,
- 2 marchewki,
- 2 małe bataty (400 g),
- 1 papryka,
- 1 łydga selera naciowego,
- 120 g mrożonej zielonej fasolki szparagowej,
- 100 g pieczarek,
- 1 mała cukinia,
- 100 g szpinaku,
- puszka ciecierzycy (400 g),
- puszka pomidorów (400 g),
- 100 g drobnej kaszy jęczmiennej,
- ok. 1,5 l bulionu warzywnego,
- 5 ząbków czosnku,
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 60 g parmezanu lub płatków drożdżowych,
- pół cytryny,
- przyprawy: 3 liście laurowe, łyżeczka suszonej bazylii, łyżeczka oregano, ½ łyżeczki tymianku, łyżeczka papryki w proszku, ½ łyżeczki pieprzu, łyżeczka soli.

## Przygotowanie:

1. Cebulę obierz i posiekaj. Bataty, marchewkę, paprykę, cukinię, seler i pieczarki pokrój w kostkę.
2. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i podsmażaj chwilę do zeszklenia.



3. Dodaj posiekaną marchewkę, bataty, paprykę i cukinię. Dopraw szczyptą soli.  
 Podsmażaj ok. 5 minut. Zalej zawartość garnka bulionem (dostosuj ilość tak, by bulion sięgał ok. 5 cm ponad warzywami). Dodaj liście laurowe, rozgnieciony w prasce czosnek, kaszę i wszystkie przyprawy. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut.
4. Dodaj seler naciowy, pieczarki oraz fasolkę i gotuj przez ok. 15 minut. Jeśli chcesz uzyskać zupę o gładszej konsystencji, możesz teraz wyciągnąć liście laurowe i zblendować zawartość.
5. Do zupy dodaj pomidory, szpinak i odsączoną z zalewy ciecierzycę. Podgrzej.
6. Dopraw szczyptą soli, sokiem z cytryny i dodaj koncentrat pomidorowy.
7. Zupę podawaj posypaną parmezanem lub płatkami drożdżowymi.

#### **Makroskładniki/ 1 porcja:**

- Energia: 306 kcal.
- Białko: 13 g.
- Tłuszcz: 8 g.
- Węglowodany: 42 g.

**Wskazówka dietetyka:** Parmezan jest jednym z najbogatszych źródeł wapnia, który jest budulcem kości i zębów. Szczególnie pożądany jest w diecie dzieci i kobiet po menopauzie.

**Wskazówka dietetyka:** W sezonie infekcyjnym szczególnie warto zadbać o mikrobiom jelitowy, czyli o zdrowie mikroorganizmów naturalnie zamieszkujących jelita. Najlepiej to zrobić stosując dietę roślinną. Zaleca się jedzenie min. 40 różnych roślin tygodniowo, a w przepisie na tę zupę znajdziesz ich już 15! Zdrowe mikroby jelitowe wspierają naturalną odporność, pomagają utrzymać prawidłową masę ciała, mogą nawet poprawić samopoczucie i zwiększyć odporność na stres.

**W kuchni z dzieckiem:** Przy przygotowaniu tej potrawy atrakcją dla dzieci mogą być różnokolorowe składniki. Przed gotowaniem wyłóż wszystkie przyprawy i warzywa na blacie, a następnie poinstruuuj dziecko, jakie składniki kolejno dorzucać do garnka.



## 02 Rozgrzewająca zapiekanka à la mussaka

To bardzo uniwersalny przepis, który zasmakuje dużym i małym. Potrawa ta inspirowana jest grecką mussaką, jednak w zdrowszej, mniej kalorycznej i bogatszej w białko odmianie. Jest sycąca i rozgrzewająca, ale przede wszystkim – zdrowa i zbilansowana. Zapiekanka ta zawiera niewiele prostych węglowodanów, więc mogą ją zjeść np. osoby z insulinoopornością. Podstawowy przepis zawiera mięso z indyka, ale w wersji wegetariańskiej można je zastąpić granulatami sojowymi.

### Składniki (na 4 porcje):

- 1 bakłażan (ok. 350 g),
- 600 g cukinii  
(1 duża lub 2 małe),
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 cebule,
- 4 ząbki czosnku,
- 500 g mielonego mięsa z indyka (w wersji wegetariańskiej 200 g granulatu sojowego i 200 ml bulionu warzywnego),
- 600 g krojonych pomidorów w puszcze lub passaty,
- 2 jajka,
- 200 ml greckiego jogurtu 2%,
- 100 g mozzarelli,
- pęczek natki pietruszki,
- przyprawy: łyżeczka soli, 2 łyżeczki oregano, ½ łyżeczki kuminu, ½ łyżeczki cynamonu, ¼ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, ¼ łyżeczki gałki muskatołowej.

### Przygotowanie:

1. Pokrój cukinię i bakłażana w plastry o grubości ok. 1 cm i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je łyżką oliwy i posyp niewielką ilością soli.
2. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni, włóż warzywa i piecz je przez ok. 10 minut. Po tym czasie przewróć plastry i piecz kolejne 10 minut. Na ostatnie 5 minut pieczenia możesz włączyć funkcję grilla, o ile piekarnik ma taką możliwość.



3. Jeśli korzystasz z granulatu sojowego, zalej go gorącym bulionem i odstaw na ok. 10 minut, a następnie odsącz z nadmiaru bulionu.
4. Pokrój cebulę w drobną kostkę, rozgnieć czosnek w prasce, a natkę pietruszki drobno posiekaj.
5. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek, dodaj cebulę i zeszklij ją.
6. Dodaj mięso lub odsączony granulát sojowy. Podsmażaj do zarumienienia, następnie dodaj przyprawy: czosnek, oregano, kumin, cynamon, pieprz i szczyptę soli.
7. Zalej zawartość patelni pomidorami i duś przez ok. 10 minut, mieszając co jakiś czas. Pod koniec duszenia dodaj połowę posiekanej natki pietruszki i wymieszaj.
8. Wbij jajka do miski, dodaj jogurt grecki i wymieszaj widelcem do połączenia składników. Dopraw szczyptą soli, pieprzem i gałką muskatołową.
9. Wysokie naczynie żaroodporne posmaruj oliwą z oliwek. Na dnie wyłóż naprzemiennie cukinię i bakłażana tak, by zużyć połowę przygotowanych warzyw, tworząc pierwszą warstwę zapiekanki, następnie wlej sos pomidorowy.
10. Na wierzchu umieść pozostałe plastry upieczonej cukinii i bakłażana.
11. Zalej je sosem powstałym z jogurtu i jajek, a wierzch zapiekanki posyp tartą mozzarellą.
12. Piecz w temperaturze 190 stopni przez ok. 20 minut do zarumienienia sera.
13. Gotową zapiekankę serwuj ze świeżą natką pietruszki.

#### **Makroskładniki/ 1 porcja:**

- Energia: 486 kcal.
- Białko: 42 g.
- Tłuszcz: 24 g.
- Węglowodany: 23 g.

**Wskazówka dietetyka:** Natka pietruszki bogata jest w witaminę C, która nie tylko wspomaga naturalną odporność, ale też usprawnia wchłanianie i przyswajanie żelaza z całego posiłku. Witamina C jest wrażliwa na wysoką temperaturę, więc jej realnym źródłem są tylko świeże warzywa i owoce. W okresie jesienno-zimowym, gdy dieta jest uboższa w tę witaminę, a organizm szczególnie jej potrzebuje, warto posypywać natką pietruszki wszelkie dania.

**W kuchni z dzieckiem:** Dzieci mogą pomóc w obrywaniu liści natki pietruszki z gałązek, krojeniu cukinii, czy układaniu kolejnych warstw zapiekanki w naczyniu żaroodpornym.

## 03 Zdrowy mus czekoladowy z dynią

Ten czekoladowy mus to prosty i pyszny deser lub element dania głównego (np. jako farsz do naleśników). Nie tylko dobrze smakuje, ale jest też naprawdę zdrowy. Tofu zapewnia porcję białka cennego dla osób aktywnych i niezbędnego do prawidłowego rozwoju dzieci. Gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao to potężna dawka magnezu, odpowiadającego za zdrowe serce oraz pracę mięśni i mózgu. Purée dyniowe z przeciwzapalnymi przyprawami to doskonały sposób na przemycenie warzyw do jadłospisu nawet największego niejadka.

### Składniki (na 4 porcje):

- 300 g naturalnego tofu (najlepiej miękkiego typu silken),
- 400 g dyni np. hokkaido,
- 100 g gorzkiej czekolady 75%,
- 2 łyżki miodu, syropu klonowego lub melasy,
- przyprawy: łyżeczka cynamonu, łyżeczka kurkumy, ½ łyżeczki kardamonu w proszku.

### Dodatki (opcjonalne):

- 50 g orzechów laskowych,
- owoc granatu.

### Przygotowanie:

1. Pokrój dynię w kostkę lub plastry (dyni odmiany hokkaido nie musisz obierać). Ułóż ją na blasze do pieczenia wyłożonej papierem i posyp przyprawami. Włóż do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na ok. 35 minut. Miękką, upieczoną dynię oddziel od skórki za pomocą łyżki.
2. Tofu wyciągnij z zalewy, odsącz z nadmiaru wody za pomocą papierowego ręcznika kuchennego i pokrój na mniejsze części.
3. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej.
4. W misce blendera (rozdrabniacza) umieść purée dyniowe i tofu. Zblenduj wszystko do uzyskania gładkiej masy bez grudek. Dodaj rozpuszczoną czekoladę oraz miód (lub inny słodzik) i blenduj do połączenia składników.
5. Mus czekoladowy odstaw do ostudzenia w lodówce na minimum godzinę.





Gotowy proteinowy mus czekoladowy możesz wykorzystać jako bazę zdrowego deseru. Podziel go na porcje, przełóż do dekoracyjnych szklanek, a następnie udekoruj orzechami i świeżymi pestkami granatu. Mus sprawdzi się też jako dodatek do naleśników, gofrów czy słodkich placków.

#### **Makroskładniki/ 1 porcja:**

- Energia: 268 kcal.
- Białko: 10,5 g.
- Tłuszcz: 14 g.
- Węglowodany: 23 g.

**Wskazówka dietetyka:** Przyprawy takie jak: kurkuma, cynamon, kardamon, imbir, czy goździki są pełne niezwykle zdrowych antyoksydantów. Mają między innymi działanie przeciwzapalne i wspierają układ odpornościowy. Warto dodawać je do dań słodkich i wytrawnych - owsianek, koktajli, a nawet dosypywać do herbaty i kawy. Nawet niewielkie ilości przypraw (szczypta, łyżeczka) spożywane regularnie, to realne wsparcie dla organizmu, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

**W kuchni z dzieckiem:** Nawet małe dzieci poradzą sobie z krojeniem miękkiego tofu, oddzieleniem miąższu dyni od skórki oraz dekorowaniem deseru orzechami i pestkami granatu.

## **Zdrowie, kondycja, dobry nastrój – wszystko to może towarzyszyć Ci przez cały rok.**

Wystarczą dobre chęci i motywacja, żeby ruszyć się z kanapy. Zaczynaj już dziś, niezależnie od pogody.

- Bądź aktywny przez cały rok z kartą MultiSport.
- Zamów kartę dla siebie oraz dodatkowe dla bliskich osób.
- Odkryj ofertę kart dodatkowych: MultiSport Senior, MultiSport Student, MultiSport Kids, MultiSport Kids Aqua.
- Szczegóły na [kartamultisport.pl](https://kartamultisport.pl).



# Z kartą MultiSport

te chłodniejsze miesiące mogą  
być naprawdę gorące!

---

Życzymy wielu niezapomnianych  
wspomnień ze wspólnych aktywności,  
dla Ciebie i całej Twojej rodziny!

