

NASVETI ZA 'DELUXE' PRAZNIKE
S ČIM MANJ STRESA



ZADOVOLJNA*si*

Se tudi vam kdaj zazdi, da je praznično vzdušje le sladka, oddaljena misel? Pogosto smo namreč preobremenjeni s tem, kakšna darila kupiti, koliko zanje zapraviti, koga povabiti na večerjo in kaj skuhati. Če k temu dodamo še nepovabljene goste, zabave in čiščenje, postane seznam precej dolg. Tako nam december nehote prinese stres.

Pri tem se prerado zgodi, da v času praznikov in posvečanja drugim pozabimo nase. Pobrskali smo po zakladnici nasvetov in izbrali tiste, ki bodo gotovo v pomoč pri ustvarjanju pravega prazničnega vzdušja – brez stresa.

Priprava božične in silvestrske večerje

Priprav na letošnje praznovanje se lotite dovolj zgodaj. Izbirajte recepte, ki so enostavni in novi, sestavine pa lahko kupite pred praznično gnečo v trgovinah. Pri tem vam bo v veliko pomoč nakupovalni seznam, ki ga sestavite glede na jedi, ki jih želite vključiti v praznično večerjo. Ne pozabite na prigrizke, s katerimi se lahko na hitro znajdete, če se vam na vratih pojavijo nenapovedani gostje.

Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je ključna v dnevih, ko nam stres diha za ovratnik, saj lahko s pravilno in uravnoteženo prehrano znižate nivo stresa. Hladilnik si napolnite z zelenjavo, pripravljajte lahke jedi, v hrani uživajte počasi, vsak grižljaj prežvečite in svoje obroke razporedite po celem dnevu. Naj bo še tako mamljivo, vam svetujemo, da pri uživanju alkohola ne pretiravate, poskrbite pa tudi za zadosten vnos vode. Ko je telo v stresu, potrebuje namreč več vode, dehidracija pa stres le še poslabša.

Športne aktivnosti

Naj ne bodo praznični dnevi izgovor za to, da ne premigamo svojega telesa. Kdaj ste nazadnje plesali v dnevni sobi, drsale na ledu ali delali snežaka?

Druženje

Prazniki so čas, ko namenimo več časa tudi našim bližnjim in najdražjim. Predlagamo, da si določite čas v dnevu, ko boste pozabili na delovne obveznosti, vsakodnevne skrbi in odložili telefone. Takrat opravite vse zamujene klepete s prijateljicami, si privoščite romantičen zmenek s partnerjem ali pa si z otroki privoščite zabavno peko piškotov.

Vzemite si čas zase

Pojdite na masažo, pripravite si penečo kopel, poslušajte glasbo, ki vas pomirja, meditirajte, pripravite si svojo najljubšo jed, ... Vse to so načini, s katerimi lahko preženete praznični stres. V toplo kopel lahko dodate sproščujoča eterična olja sivke ali timijana. Zagotovo lahko v svojem urniku najdete kakšen prost termin in si privoščite razvajanje.

Priprava božične in silvestrske večerje

Priprav na letošnje praznovanje se lotite dovolj zgodaj. Izbirajte recepte, ki so enostavni in novi, sestavine pa lahko kupite pred praznično gnečo v trgovinah. Pri tem vam bo v veliko pomoč nakupovalni seznam, ki ga sestavite glede na jedi, ki jih želite vključiti v praznično večerjo. Ne pozabite na prigrizke, s katerimi se lahko na hitro znajdete, če se vam na vratih pojavijo nenapovedani gostje.



S prehrano do boljšega počutja

Velikokrat pozabimo na to, da lahko tudi s hrano vplivamo na svoje počutje. Obložena praznična miza, ki se decembra šibijo pod obiljem različnih dobrot, nam mimogrede prinese kakšne dodaten kilogram in ustvari neravnovesje v našem telesu. Še posebej v prihajajočem času zato ne pozabite na uravnoteženo prehrano.





Predlagamo vam, da med prazniki naredite tudi kakšen dan premora od teške hrane, s katero se ponavadi gostimo med prazniki, in si kak dan privoščite le lahko hrano: zelenjavno juho, solate, ribe. Začnite dan s kozarcem vode in zelenim čajem ter nadaljujete z večjo količino vode tudi čez dan.

V svoj jedilnik ne pozabite vključiti tudi na beljakovin, saj bodo podaljšale občutek sitosti. Za zajtrk si lahko privoščite jajce, za malico pest oreščkov, za kosilo in večerjo belo meso in zelenjavo.

Poskusite omejiti vnos rafiniranih ogljikovih hidratov. Čeprav je to v času, ko povsod dišijo piškoti in se peče okusno pecivo, res težko, se poskusite izogibati belemu sladkorju, testeninam in drugim izdelkom iz bele moke. Nadomestite jih lahko s polnozrnatimi izdelki.

Malica mora potešiti tudi vašo lakoto in ne samo trenutne želje po hrani, zato je najbolje, da si privoščite oreščke in suho ali sveže sadje. Če vas to ne prepriča, lahko poskusite z jogurtom, ki mu dodate ovsene kosmiče, predvsem pa poskusite pa omejiti vnos pretirano sladkih ali slanih prigrizkov.

Športne aktivnosti

Z ukvarjanjem s športom lahko močno vplivate na raven stresa v našem vsakdanjiku. A verjamemo, da je pri vseh obveznostih to včasih težko. Zato si izberite aktivnost, ki jo lahko izvajate pravzaprav kadarkoli v dnevu - privoščite si hiter sprehod ali lahek tek, odpravite se na kakšno skupinsko vadbo ali na bližnje drsališče. Poskusite pa lahko tudi z jogo, ki dokazano pozitivno vpliva na zmanjšanje stresa.

Raziskave kažejo, da redna telesna aktivnost izboljšuje razpoloženje. Na tak način lahko zmanjšate občutke zaskrbljenosti in izboljšate svoje duševno zdravje – ne glede na to, ali dvigujete uteži ali izvajate jogo. Kaj počnete pravzaprav niti ni tako zelo pomembno, bolj kot to šteje, da se dodobra razmigate, predihate in spotite.

Redna telesna aktivnost pozitivno vpliva tudi na kakovost spanca. S telesno vadbo boste telo sprostili in tako lažje odklopili tok misli, ki bi lahko motil vaš miren spanec.



Spoznajte štiri osnovne joga položaje, s katerimi se boste za kratek čas umirile in se osredotočile nase ter na sedanji trenutek. Ko boste umirile misli, bodo tudi razna opravila hitreje opravljena.

Učiteljica joge, novinarka: Katja Benčina

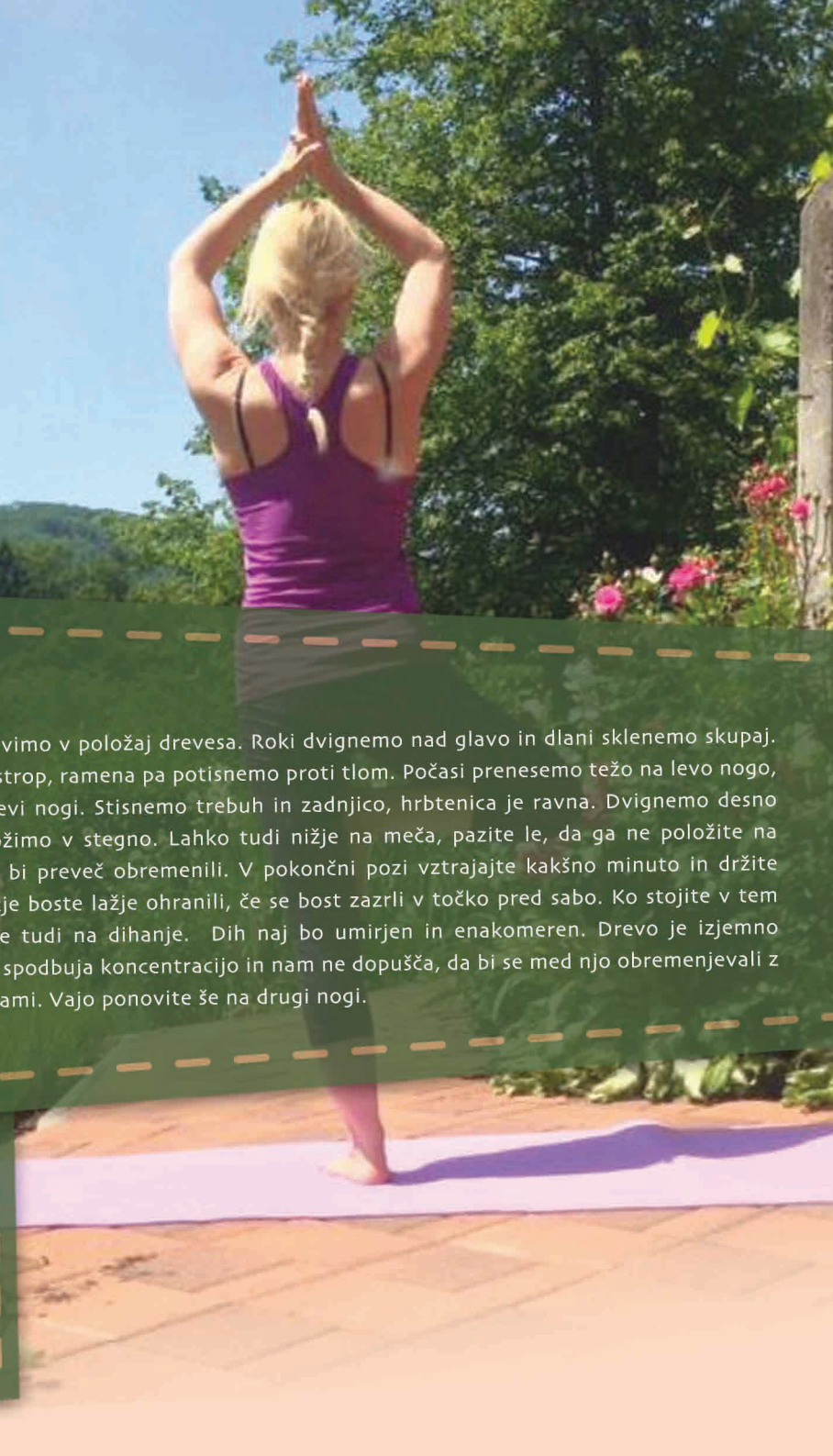


Lahka asana

Usedemo se po turško ali v podoben položaj, kjer sta peti ena ob drugi v višini medenične kosti. Roki položimo na kolena in dlani obrnemo navzgor. Naredimo gyan mudro, ki nam pomaga odpraviti stres, izboljšati spanec, koncentracijo in spomin, odpraviti depresijo in glavobole. Zapremo oči. Naredimo nekaj običajnih vdihov in izdihov in z mislimi sledimo toku zraka, ki gre v naše nosnice in ob izdihu iz njih. Nato poglobimo dihanje in naredimo nekaj jogijskih vdihov in izdihov. Jogijski vdih začnemo z vdihom v trebuh, prsni koš in v ramena, tako da popolnoma napolnimo vsa svoja pljuča. Nato z izdihom znižamo ramena, spraznimo pljuča v prsnem košu in s trebuhom izdihnemo še zadnji zrak iz naših pljuč. Ponovimo trikrat.

Drevo

Vstanemo in se postavimo v položaj drevesa. Roki dvignemo nad glavo in dlani sklenemo skupaj. Roki sta usmerjeni v strop, ramena pa potisnemo proti tloraj. Počasi prenesemo težo na levo nogo, da začutimo moč v levi nogi. Stisnemo trebuh in zadnjico, hrbtenica je ravna. Dvignemo desno nogo in stopalo položimo v stegno. Lahko tudi nižje na meča, pazite le, da ga ne položite na koleno, da sklepa ne bi preveč obremenili. V pokončni pozi vztrajajte kakšno minuto in držite ravnotežje. Ravnotežje boste lažje ohranili, če se boste zazrli v točko pred sabo. Ko stojite v tem položaju, ne pozabite tudi na dihanje. Dih naj bo umirjen in enakomeren. Drevo je izjemno sproščujoča poza, saj spodbuja koncentracijo in nam ne dopušča, da bi se med njo obremenjevali z vsakodnevnimi težavami. Vajo ponovite še na drugi nogi.





Stoja na glavi

Za tiste v boljši formi je odlična protistresna asana tudi stoja na glavi. Pomaga obrniti krvni obtok v drugo stran, in s tem se dobro prekrvavijo pljuča, srce, možgani. Stoja je asana, ki poživlja, a hkrati umirja. Jogiji pravijo, da si lahko s to asano, če jo naredimo enkrat na dan, pomladimo telo in podaljšamo življenje.

Plug

Uležite se na svojo blazino in počasi nogi pripeljite v svečo. Z rokama podprite telo, da boste lažje držali svečo. Zadržite jo kakšno minuto, nato pa iz sveče nogi postavite preko glave. Če se dotaknete tal, sklenite roki za sabo in prepletite prste. Nekoliko se zvišajte na ramena in uživajte v položaju, s katerim boste razteg-nili vse mišice na vašem hrbtu. Gre za odlično asano, ki pomaga odpraviti bolečine v hrbtu, ki so se nabrale zaradi pretiranega sedenja, stanja ali stresa.

A photograph of three young women in white bathrobes, each with a white facial mask applied. They are all smiling and looking at a smartphone held by the woman on the left, who is taking a selfie. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Obiščite bližnje terme in si privoščite popolno razvajanje telesa in duha z obiskom savne, s sproščujočo masažo ali se prepustite spretnim rokam kozmetičarke.

Menite, da se ne morete zares vživeti v praznično vzdušje? Da vas mraz ne premami in ostajate raje na toplem? Nič hudega, udobno se namestite na kavču, s toplim kakavom in dišečimi piškoti v bližini. Oglejte si dober božični film ali poslušajte prijetno glasbo. Predlagamo Božično zgodbo Auggieja Wrena, Pisma Svetemu Nikolaju ali Božično pesem Charlesa Dickensa.

Obvezna oprema praznikov je tudi fotoaparat ali mobilni telefon. Tako bodo prijetni spomini ostali z vami še celo leto. Prav tako pa lahko skupinsko fotografijo podarite tudi svojim prijateljicam.



Zimski dnevi so kot nalašč za preživljanje časa v dvoje in sneg ponuja neomejeno možnosti za zabavo. Zavita v topla zimska oblačila zgradita snežaka, ki vaju bo na zabaven dan spominjal še nekaj naslednjih dni ali vsaj dokler se ne stopi sneg. Za bolj aktiven zmenek obiščita bližnje drsališče, kjer si lahko sposodita drsalke, po sproščnem drsanju pa si privoščite topel čaj in klepet. Z roko v roki se lahko resnično dobro nazabavata.

V kolikor pa sta bolj pristaša adrenalinskih aktivnosti, je nočno sankanje odlična ideja, kako aktivneje preživeti zmenek.



Svetujemo vam, da si z otroki ogledate koledar prireditev in si označite, katere prireditve boste skupaj obiskali. Naj sodelujejo pri organizaciji skupnega časa. Da bodo družinski dnevi še bolj zanimivi, vam predlagamo, da si v bližnji knjižnici izposodite najlepše pravljice in zgodbe ter jih doma skupaj prebirate. S kančkom domišljije lahko zgodbe oživijo tudi v domačem lutkovnem gledališču. Ustvarite lahko tudi svoje okraske. Potrebujete le papir, škatlice, vrvice, škarje, lepilo, čopiče, barvo in z malo spretnosti lahko nastanejo unikatni umetnine, ki jih bodo vsi občudovali.

Naj bo zadnji dan v letu drugačen in poseben. Tokrat počnite stvari, ki jih običajno ne počnete. Sredi dneve ali otroške sobe postavite šotor in imejte piknik. Skupaj pripravite svoje najljubše jedi, oblecite se v pižamo, imejte karaoke, igrajte karte, plešite, pojte, pripovedujte si šale, naredite seznam novoletnih želja in zaobljub!

Naj priprava večerje postane užitek

Priprav na letošnje praznovanje se lotite dovolj zgodaj in sproščeno. Izberite recepte za okusne jedi in nakupite sestavine že pred praznično gnečo v trgovinah. Z nekaj vnaprejšnjega načrtovanja in z nasveti, ki smo jih pripravili za vas, bodo vaši letošnji prazniki bolj umirjeni in z manj stresa. Uživajte v večerji skupaj s svojimi gosti in jih ne pozabite poprositi za pomoč pri pripravi še zadnjih podrobnosti, pri nošenju hrane na mizo in pri pospravljanju. Vsi skupaj boste delo hitreje opravili, bi pa boste se lahko posvetili svojim gostom bolj kakovostno. Lahko se dogovorite tudi, da sladico pripravi kdo drug in jo prinese na večerjo. Zakaj pa ne?

LIDL SLOVENIJA SVETUJE

Dan prej

- Pripravite parfait in ga zamrznite.
- Iztisnite sokove pomaranč, limone ali limet, ki jih boste rabili za koktejle in jih postavite v hladilnik.
- Pripravite ledene kocke za koktejle.
- Zmrznjene fileje jagnjetine zvečer postavite v hladilnik, da se odtajajo.

1.

2.

1 do 2 uri pred obedom

- Rob kozarcev za koktejle okrasite s sladkorjem in postavite na stran.
- Pripravite hrenovo kremo za predjed, nastrgajte lososov file in v posodicah postavite v hladilnik.
- Narežite grenivke za sladico in jih skupaj s sokom v pokriti posodi postavite v hladilnik.
- Operite jagnječje fileje, jih osušite, dajte v zaprto posodo in v hladilnik.

3.

Nekaj ur pred praznično večerjo

- Pogrnite mizo in jo okrasite. H krašenju povabite otroke, ki v tem prav uživajo!
- Olupite krompir in ga namočite v skledi z vodo, da ne porjavi. Narežite ga na rezine in pripravite gratiniran krompir, ki ga boste kasneje le še spekli.

15 minut pred prihodom gostov

- Pripravite testo za palačinke in ga pustite, da se zgosti.
- Jagnječje fileje prelijte z marinado in jih postavite v hladilnik. Segrejte pečico za gratiniran krompir.

4.

Ko pridejo gostje

- Zmešajte cocktaile in jih postrezite z dobrodoščico.
- Dajte gratiniran krompir v pečico.
- Specite palačinke in jih obložite s hrenovo kremo in koščki lososa, okrasite in postrezite.

5.

6.

Po predjedi

- Vzemite jagnječje fileje iz marinade in jih specite. Zavijte jih v folijo in pustite počivati.
- Pripravite omako. Postrezite jagnječje fileje in krompir.

7.

15 minut pred prihodom gostov

- Pripravite testo za palačinke in ga pustite, da se zgosti.
- Jagnječje fileje prelijte z marinado in jih postavite v hladilnik. Segrejte pečico za gratiniran krompir.

Praznična pojedina v treh hodih

Predjed: palačinka s koprom, postrvjo in hrenovo kremo

Glavna jed: jagnječji file z omako iz granatnega jabolka

Sladica: medeni parfait s krokantom

PALAČINKA S KOPROM, PREKAJENIM LOSOSOM IN HRENOVO KREMO

Sestavine, za 30 koščkov:

- 100 g pšenične moke
- $\frac{1}{2}$ žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- $\frac{1}{2}$ šopka kopra
- 1 jajce
- 125 ml mleka
- 1 žlica rastlinskega olja
- olje za pečenje
- 100 g kisle smetane
- poper
- 4 žličke hrena s smetano
- nastrgana lupina $\frac{1}{2}$ bio limone
- 100 g sladke smetane za stepanje
- 100 g prekajenega lososa Deluxe
- 100 g črnega kaviarja
- 1 kolerabica
- 150 g kumaric
- 2-3 žlice olivnega olja z rožmarinom
- in poprom Deluxe



1. Zmešajte moko, pecilni prašek in ščepec soli. Vršičke kopra drobno nasekljajte in primešajte moki. Nekaj vršičkov kopra prihranite za garniranje. Stepite jajce, mleko in 1 žlico olja, dodajte k moki in mešajte, dokler ne dobite gladke mase. Pustite na hladnem počivati 15 minut, da se masa zgosti.

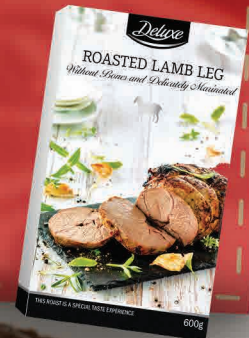
2. Kislo smetano zmešajte s hrenom. Začinite z limonino lupinico, soljo in poprom. Stepite sladko smetano, jo umešajte v maso in postavite na hladno. Narežite fileje postrvi.

3. V teflonski ponvi segrejte malo olja. Iz mase specite 30 zelo majhnih palačink; pecite jih 1-2 minuti na vsaki strani, da so zlato rjave. Palačinke postavite na toplo. Na vsako dajte malo hrenove kreme, košček prekajenega lososa in kaviar ter jih okrasite s preostankom vršičkov kopra.

JAGNJEČJI FILE Z OMAKO IZ GRANATNEGA JABOLKA

Za 4 osebe:

- 1 kos ingverjeve korenine (približno 2 cm)
- 1 rdeča čebula
- 2 granatni jabolki
- 2 žlici sončničnega olja
- pisani poper
- 600 g jagnječjega fileja Deluxe
- 1 kg krompirja
- 400 g listnate špinače (zamrznjena, odtaljena)
- olje za pekač
- 300 ml juhe
- 200 g kisle smetane
- sol
- muškatni orešček
- 1 žlica masla
- 100 ml portskega vina



1. Ingver in čebulo olupite. Ingver drobno nasekljajte ali nastrgajte, čebulo narežite na majhne kocke. Iztisnite sok iz $\frac{1}{2}$ granatnega jabolka. Sok zmešajte z 1 žlico olja, ingverjem, čebulo in pisanim poprom. Jagnječje fileje operite, osušite in jih za 30 minut položite v marinado, da se okusi premešajo.

2. Medtem olupite krompir in ga narežite na 2-3 mm debele rezine. Špinačo dobro ožmite. Oboje po plasteh naložite na pekač za narastke, ki ste ga poprej nekoliko naoljili. Zmešajte juho in 140 g kisle smetane, začinite s soljo, poprom in muškatom ter prelijte preko krompirja in špinače. Pecite v ogreti pečici pri 200°C približno 50 minut, da se hrustljivo zapeče.

3. Jagnječje fileje odcedite, marinado shranite. Preostanek olja in masla segrejte v ponvi in jagnjetino z obeh strani na hitro dobro popecite. Solite. Fileje nato na srednji temperaturi pecite na vsaki strani še 3-5 minut (odvisno od debeline). Izluščite peške iz preostale polovice granatnega jabolka.

4. Vzemite jagnječje fileje iz ponve in jih pustite počivati, zavijte v aluminijasto folijo. Sok od pečenke zalijte z marinado, pustite da zavre in kuhajte še 2-3 minute. Prilijte portsko vino in povrite. Vmešajte preostanek kisle smetane in začinite. Dodajte peške granatnega jabolka.

5. Fileje narežite (sok od pečenke iz folije dodajte v omako) in postrezite z omako in gratiniranim krompirjem.

MEDENI PARFAIT S KROKANTOM

Za 6-8 oseb:

- 50 g mandljev
- 50 g sladkorja
- 250 g sladke smetane za stepanje
- 150 ml mleka
- 4 jajčni rumenjaki
- 60 g cvetličnega medu
- 4 rdeče grenivke

1. Mandlje grobo nasekljajte in jih v ponvi brez maščobe rahlo prepražite. Stresite jih na krožnik. V ponvi svetlo karamelizirajte sladkor z 2 žlicama vode. Dodajte mandlje, prekrijte jih s karameliziranim sladkorjem in maso hitro namažite z lopatko na kos peki papirja. Pustite, da se ohladi.

2. Zavrite smetano in mleko. V kotličku umešajte rumenjake in med. Med mešanjem počasi prilivajte vročo smetano z mlekom. Kotliček postavite nad vročo vodno kopel. Kremo ob nenehnem mešanju segrevajte približno 10 minut, dokler se ne zgosti. Odstavite z vodne kopeli in pustite, da se ohladi.

3. Mandljev krokant grobo nasekljajte in umešajte v kremo. Kremo nalijte v namaščeno skodelico ali silikonske modelčke (ali jo/jih obložite s prozorno folijo) in dajte skodelice v zamrzovalnik. Ko začne parfait zmrzovati, ga še enkrat premešajte, da bo lepo enakomerno porazdeljen. Najboljše je, če maso pustite v zamrzovalniku čez noč.

4. Preden postrežete, olupite grenivke in iz rezin narežite fileje. Sok prestrezite. Parfait zvrnite na krožničke in obložite z rezinami grenivke.



Trenutek, ki ga podarite sebi

Zagotovo je pred vami še veliko obveznosti, zato misel na celodnevno razvajanje in počitek hitro izgubi svoj sijaj. Kljub vsemu hitenju si privoščite eno uro, ki bo namenjena zgolj in samo vam. Naj se odštevanje začne!

20-minutna kopel

Topla kopel vas bo sprostila in pomirila. Za sprostitvev priporočamo olje sivke, prijetna poživitev bo olje citrónke ali pomaranče, vzdušje praznikov pa bosta dodala cimet in čokolada. Če uživate v mehurčkih, kopeli dodajte zamašek šampona za lase. Ste že poskusile razvajanje ob svečah? Namestite jih ob kopalno kad in ugasnite luči. Morda pa si lahko na telefonu (ki ga ne postavite preblizu kadi!) poiščete nekaj odlične glasbe in se še dodatno sprostite?

15 minut za kožo

Popolnoma dovolj časa, da nahranite svojo kožo. Začnite z obrazom in nadaljujte proti stopalom. Izberite kremo, ki se dobro vpija, saj zagotovo ne želite opaznih madežev na oblačilih.

Posladkajte se

Ste se danes že pocrkljale s čokolado? Ne? Bi se pa morale. Ta sladka razvada ni le zdravilo in afrodiziak, na izločanje hormona sreče namreč vpliva celo bolj kot strasten poljub. En košček temne čokolade v ustih in počutimo se srečno, zadovoljno in zaljubljeno.

Nakupovanje je najboljša terapija

Dejstvo je, da velika večina žensk rada nakupuje. Sprehajanje po trgovinah je lahko tudi neke vrste terapija, ki si jo privoščimo, kadar smo slabe volje ali pod stresom. 'Nakupovalna terapija' poveča našo motivacijo za nadaljnje delo in obveznosti, ki nas čakajo v življenju. Lidl Slovenija ponuja bogato izbiro izdelkov, med katerimi boste zagotovo našle kaj, kar bo pobožalo vašo dušo.



#PraznikiZaVse #SantaClara



ZADOVOLJNA*si*