

# Postanowienia noworoczne z Fit Maliną cz. 1: schudnij z dietą pudełkową

Data publikacji: 11.01.2016 7:30

Zanim wystrzelił korek od szampana, wielu z nas obiecało sobie, że w 2016 roku przejdzie na dietę, schudnie lub wymodeluje sylwetkę, zacznie zdrowo się odżywiać i wreszcie zadba o siebie. Żeby to osiągnąć nie musimy zmieniać swojej codzienności i na siłę szukać dodatkowego czasu na przygotowanie zdrowych posiłków. Nie trzeba dostosowywać trybu życia do diety, wystarczy dostosować dietę do siebie, idąc w ślady celebrytów, którzy trzymają linię dzięki tzw. diecie "pudełkowej".

Prawie każdy, kto kiedykolwiek był na diecie, na samą myśl o niej traci dobry humor. Dieta kojarzy się z wyrzeczeniami i zmianami, na które często nie mamy ani czasu, ani ochoty. W wypracowanym planie dnia, dzięki któremu odnosimy sukcesy w życiu zawodowym, a w życiu prywatnym zawsze mamy czas dla rodziny, nie ma miejsca na jeszcze jedno czasochłonne zadanie. Przyrządzanie dietetycznych posiłków, innych od tych przeznaczonych dla pozostałych domowników, którzy niekoniecznie chcą odchudzać się razem z nami, zajęłoby nam przynajmniej godzinę dziennie. Z czego zrezygnować? Ze snu, odpoczynku, spaceru z dziećmi? Na szczęście, nie trzeba rezygnować z niczego. **Realizacja noworocznych postanowień dotyczących sposobu odżywiania nie musi być rewolucją.** Gotowe rozwiązanie jest na wyciągnięcie ręki, a jest nim **catering dietetyczny, zwany też „dietą pudełkową”.** Ta forma cateringu daje możliwość zamówienia zestawu **profesjonalnych posiłków dietetycznych na cały dzień.** To nic innego, jak dieta, która dopasowuje się do nas, bo zamówione dania trafiają dokładnie tam, gdzie chcemy i o porze, jaką wskażemy w zamówieniu.

**Argumentów przemawiających „za” cateringiem dietetycznym znaleźć można wiele, ale warto wspomnieć chociażby o kilku:**

- dieta „pudełkowa” **nie wymaga od nas dodatkowego czasu** na przyrządzenie posiłków,
- **gotowe posiłki przyjeżdżają tam, gdzie chcemy** – do naszego domu, czy miejsca pracy,
- **catering dietetyczny eliminuje potrzebę podjadania**, bo posiłki są skomponowane tak, by dostarczyć nam wystarczająco energii, a ponieważ jest ich aż 5, przerwy pomiędzy nimi są stosunkowo krótkie, dzięki czemu nie czujemy ochoty do podjadania,
- przygotowane posiłki **łamią stereotyp, mówiący o tym, że zdrowe jedzenie jest niesmaczne**, bo tak naprawdę są pyszne i zawsze świeże, a przy tym nie zawierają konserwantów, są bogate w witaminy, minerały, błonnik i inne niezbędne składniki odżywcze,
- **profesjonalny dietetyk w trakcie darmowych konsultacji dokona pomiaru tkanki tłuszczowej i opracuje indywidualną dietę specjalnie dla nas**, dobierając jej rodzaj i kaloryczność między innymi do naszego trybu życia i celu, jaki chcemy osiągnąć (np. redukcja zbędnych kilogramów, wymodelowanie sylwetki lub zbudowanie masy mięśniowej),
- posiłki dostarczane są w **opakowaniach, wykonanych z materiału, który nie wchodzi w reakcję z jedzeniem**, dzięki czemu potrawy zachowują swój naturalny smak i aromat.

**Do stosowania tzw. „diety pudełkowej” przyznały się już między innymi Agata Młynarska, Kasia Cichopek, Agnieszka Szulim i Agnieszka Popielewicz.** Wszystkie wymienione celebrytki nie ukrywają, że sylwetki w rozmiarze S zawdzięczają gotowym potrawom, których skład został opracowany przez profesjonalnych dietetyków, a wykonanie powierzono zawodowym kucharzom.

Z cateringu dietetycznego korzystają jednak nie tylko ludzie show biznesu. **Ta forma diety staje się coraz bardziej popularna i dostępna – także w regionie Śląska Cieszyńskiego.** Na terenie Cieszyna, Skoczowa, Wiśły, Ustronia, Bielska i okolic **gotowe, profesjonalnie przygotowane i odpowiednio zbilansowane zestawy posiłków dostarcza Fit Malina**, którą prowadzą doświadczeni trenerzy personalni oraz dietetycy sportowi.

Fit Malina przygotowuje i dostarcza gotowe potrawy na miejsce i o czasie wskazanym przez Klienta. Wszystkie posiłki przyrządzane są w nocy, a nad ranem pakowane i dostarczane do Klienta. **Zamówione zestawy dostarczane są codziennie**, dzięki czemu Klient otrzymuje zawsze świeże jedzenie. W skład dziennej diety wchodzi pięć posiłków, które są gotowe do spożycia od razu lub po ich wcześniejszym podgrzaniu w kuchence mikrofalowej (w pojemnikach, w których zostały dostarczone po zdjęciu wierzchniej folii).

W ofercie Fit Maliny znajdziemy opracowane już diety: **performance, health, fat-killer, vege i gluten free**, jednak każdy, kto rozpoczyna dietę "pudełkową" powinien zacząć od konsultacji z profesjonalnym dietetykiem, który doradzi jaka dieta przyniesie najlepsze i najszybsze efekty.

Więcej informacji na temat oferty **catering dietetycznego Fit Malina** znajdziesz na stronie: [www.fitmalina.pl](http://www.fitmalina.pl).

Fit Malina zachęca do skorzystania z **darmowych konsultacji indywidualnych** ze specjalistą, który opracuje odpowiednio zbilansowaną dietę specjalnie dla Ciebie.

Zadzwoń **530 22 11 22** lub **przyjedź** Czechowice Dziedzice, ul. Narutowicza 19  
i dowiedz się, jaka dieta pozwoli Ci osiągnąć cel, o którym marzysz.

*artykuł sponsorowany*