

## Postanowienia noworoczne z Fit Maliną cz. 2: jedz zdrowiej dzięki diecie pudełkowej

Data publikacji: 18.01.2016 7:30

Mimo dobrych chęci i kolejnego postanowienia noworocznego nie masz czasu na zdrową dietę i przygotowanie zbilansowanych posiłków, więc znowu sięgasz po cokolwiek, po to tylko, by zająć głód? A gdyby tak gotowe zdrowe posiłki codziennie, o wybranej porze same trafiały dokładnie tam, gdzie chcesz? To możliwe! Szansę na zdrowe odżywianie przynosi Ci dieta pudełkowa, czyli zdrowie w pudełkach - teraz także w Cieszynie, Skoczowie, Wiśle, Ustroniu, Istebnej, Brennej, Goleiszowie i okolicach.

Wielu z nas chce odżywiać się i żyć zdrowo, ale codzienny nadmiar obowiązków, stres i brak czasu odbierają nam szansę na wyszukiwanie odpowiednich składników, przepisów i przygotowywanie zdrowych potraw na kolejny dzień z kalendarzem wypchanym obowiązkami po brzegi.

**Żyjąc „w biegu” często popełniamy te same błędy dietetyczne, które wiele osób doprowadziły już do poważnych problemów ze zdrowiem.** Spożywanie zbyt dużej ilości białego pieczywa, słodczy, niezdrowych przekąsek, do tego nadmiar tłuszczów nasyconych i soli kuchennej w diecie – to zaledwie kilka najczęściej popełnianych grzechów przeciwko własnemu zdrowiu. Konsekwencjami takiej diety są choroby, które nazywamy „cywilizacyjnymi”, co dodatkowo podkreśla skalę problemu.

Jednym z zagrożeń jest, **z pozoru niegroźne i przecież tak powszechne, nadciśnienie tętnicze.** Fakt, iż cierpi na nie wiele osób, także młodych, usypia naszą czujność, przez co zapominamy, że jego przyczyną może być **nadużywanie soli kuchennej i nadmiar tłuszczów nasyconych w codziennej diecie**, do tego regularne spożywanie alkoholu i niektórych leków, takich jak, w przypadku kobiet, pigułki antykoncepcyjne. Wśród innych chorób XXI wieku, które zagrażają nam w związku z niezdrową dietą, są oczywiście **nadwaga i otyłość**, ale także **anoreksja i bulimia** oraz **cukrzyca**. Kolejna z "czarnej listy" to **choroba wrzodowa żołądka, do której prowadzić mogą przykładowo za długie przerwy między posiłkami i nadużywanie niektórych przypraw.** Dieta bogata w tłuszcze i cholesterol zwiększa z kolei ryzyko zachorowania na **choroby jelita grubego, w tym nowotwór jelita grubego** i niestety nie jest to jedyny nowotwór, jaki zagraża nam, jeśli poważnie nie podejmiemy do sposobu odżywiania - pozostałe to **m.in. nowotwór żołądka, piersi czy prostaty.** Każdy z nas wie, że nadmierna ilość słodczy i cukrów w diecie raczej nie polepsza kondycji naszego zdrowia, ale warto wiedzieć także, że ten sposób odżywiania, w połączeniu z nieregularnym spożywaniem, prowadzić może do **kamicy nerkowej.** Opracowując dietę, trzeba być naprawdę ostrożnym, ponieważ zaszkodzić nam może nawet zbyt duża ilość, wydawałoby się zdrowych, owoców. Jeśli spożywamy ich dużo, a do tego lubimy słodzić napoje, w tym także kawę i herbatę, grozi nam **próchnica.**

Jak widać, dieta ma olbrzymi wpływ na nasze obecne i przyszłe zdrowie. Co zrobić, by była ona odpowiednio zbilansowana? Odpowiedź wydaje się prosta - trzeba zadbać o to, by organizmowi nie zabrakło kluczowych wartości odżywczych, a więc węglowodanów, tłuszczów, białek, błonnika, witamin i minerałów, ale jak to zrobić? **Warto skorzystać z pomocy, jaką oferuje grupa dietetyków sportowych i trenerów osobistych – Fit Malina z Bielska-Białej, oferująca gotowe rozwiązanie w postaci cateringu dietetycznego.**

Posiłki oferowane przez Fit Malinę przygotowuje **profesjonalny kucharz.** Dania są zawsze **zdrowe, smaczne i świeże.** W celu ograniczenia zawartości złych tłuszczów w potrawach, są one **pieczone lub grillowane. Warzywa gotuje się na parze,** tak, by zachować wszystkie składniki odżywcze. Posiłki bogate są w **korzystne tłuszcze jedno- i wielonasycone,** które między innymi wspomagają metabolizm i poprawiają kondycję. **Potrawy te nie zawierają konserwantów,** mają natomiast dużo witamin, minerałów, błonnika i innych niezbędnych składników odżywczych.

**Catering dietetyczny,** czyli coraz bardziej modna także wśród celebrytów **dieta „pudełkowa”, daje możliwość zamówienia gotowych, odpowiednio zbilansowanych posiłków na cały dzień. To dieta, która dopasowuje się do naszego życia, bo zamówione dania trafiają dokładnie tam, gdzie chcemy i o porze, jaką wskażemy w zamówieniu.** Taki sposób odżywiania nie wymaga od nas podporządkowywania planu dnia przyrządzaniu zdrowych potraw. Dodatkowo catering dietetyczny eliminuje potrzebę podjadania, ponieważ posiłków jest aż 5, więc krótkie przerwy między nimi nie dają nam szansy zgłodnieć. Do tego wszystkiego, potrawy przygotowane przez kucharzy Fit Maliny są pyszne, przez co łamią stereotyp, że zdrowe równa się niesmaczne.

Potrawy trafiają do nas w opakowaniach z materiału, który nie wchodzi w reakcję z jedzeniem, dzięki czemu dania zachowują swój naturalny smak i aromat. Wszystkie posiłki przyrządzane są w nocy, a nad ranem pakowane i dostarczane do Klienta. Zamówione zestawy rozwożone 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).

Dietę "pudełkową" najlepiej rozpocząć od **darmowych konsultacji z dietetykiem**, który dobiera kaloryczność potraw do naszego dziennego zapotrzebowania, a także, jeśli mamy konkretne plany względem swojej sylwetki, do celu, jaki chcemy osiągnąć. Takie konsultacje przeprowadzić można telefonicznie lub osobiście, w siedzibie Fit Maliny w Czechowicach Dziedzicach.

Więcej informacji na temat oferty **catering dietetycznego Fit Malina** znajdziesz na stronie: [www.fitmalina.pl](http://www.fitmalina.pl). Odwiedź też fanpage: [www.facebook.com/FitMalinaBielsko](https://www.facebook.com/FitMalinaBielsko). Sprawdź także, jak schudnąć z Fit Maliną - pisaliśmy o tym w artykule pt. "[Schudnij z dietą pudełkową](#)".

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

Zadzwoń **530 22 11 22** lub **przyjedź** Czechowice Dziedzice, ul. Narutowicza 19