

# Postanowienia noworoczne z Fit Maliną cz. 3: Wyglądaj i czuj się świetnie dzięki diecie pudełkowej

Data publikacji: 1.02.2016 7:30

Wypadanie włosów, szara cera, słabe paznokcie, trądzik, łupież a do tego złe samopoczucie? Winna temu jest zła dieta. By ją zmienić, nie musisz już tracić czasu na przygotowanie zdrowego menu. Dobrze zbilansowana, gotowa dieta, która dopasowuje się do Twojego planu dnia, jest na wyciągnięcie ręki. Jeśli chcesz poprawić swój wygląd i samopoczucie, schudnąć lub zadbać o zdrowie, postaw na dietę pudełkową - teraz dostępną także w Cieszynie, Skoczowie, Wiśle, Ustroniu, Brennej i okolicach!

Jesteś tym, co jesz - to powiedzenie doskonale obrazuje fakt, że to, co jemy ma ogromny wpływ na to, jak wyglądamy i jak się czujemy. Zapewne wiesz, że ludzie oceniają się nawzajem po wyglądzie, ale czy wiesz, że patrząc na człowieka, można zgadnąć, co najczęściej jada? **Szara cera, łamliwe paznokcie i słabe włosy, a do tego częste przygnębienie i oznaki zmęczenia to oznaki źle zbilansowanej diety, w której brakuje mikro- i makroelementów.** Niektórzy poszukują tych składników w suplementach diety i witaminach w tabletkach. Pamiętajmy jednak, że zażywanie takich środków bez konsultacji z lekarzem jest niebezpieczne, gdyż może przykładowo osłabiać działanie prawdziwych leków. Ponadto, witaminy pochodzące z suplementów diet, przyswajają się znacznie słabiej niż witaminy zawarte w produktach naturalnych.

Zły wygląd i złe samopoczucie mogą być także efektem diety, w której za dużo jest cukrów. Taki sposób odżywiania wiele osób skazuje na walkę z **candidą**, czyli infekcją grzybiczną, **której objawy to między innymi łupież, alergię, wysypka, grzybica paznokcia, trądzik, a także ciągłe zmęczenie, osłabienie pamięci i wielka ochota na cukier w różnych postaciach - słodycze, ale też makaron czy białe pieczywo, itp.**

Dobry makijaż i fryzura nie zastąpią efektu, jaki daje odpowiednio zbilansowana dieta, ale jak ją zbilansować, kiedy cały dzień rozplanowany mamy co do minuty? To bardzo proste – **naprzeciw zapracowanym osobom, które nie mają czasu na przygotowanie zdrowych posiłków, wychodzi catering dietetyczny nazywany także dietą „pudełkową”.** Piękna, promienna skóra, blask w oczach i dobry nastrój każdego dnia są w zasięgu ręki.

**Catering dietetyczny Fit Malina z Bielska** rozwiązuje nasz problem z brakiem czasu na przygotowanie posiłków i brakiem profesjonalnej wiedzy dietetycznej, a dostarczając posiłki na cały dzień **rozwija dobre nawyki żywieniowe i uczy dobrze zbilansowanej diety.** Każdy jest inny, dlatego też diety "pudełkowe" Fit Maliny są różne – różnią w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć. Zanim otrzymasz pierwszy zestaw pudełek, skorzystasz z darmowych konsultacji z dietetykiem, który wybierze dietę specjalnie dla Ciebie.

Jak to działa? **Każdego dnia na wskazany przez Ciebie adres, do danej godziny dostarczany jest zestaw 5 posiłków na cały dzień. Zdrowe, smaczne i dietetyczne potrawy przyrządza profesjonalny kucharz.**

W menu cateringu dietetycznego nie brakuje warzyw, owoców, orzechów, ryb, mięs i nabiału, w których znajdziemy takie składniki, jak **krzem, magnez, żelazo, siarka, cynk, selen, wapń, proteiny i witaminy A, B, D i E.** **Każdy z nich wpływa w jakiś sposób na wygląd skóry, włosów i paznokci** - przykładowo cynk w dużej mierze poprawia kolor skóry, a proteiny stanowią budulec włosa i chronią skórę głowy.

W diecie "pudełkowej" nie mogło zabraknąć także **węglowodanów**, które nie tylko są głównym źródłem energii, ale **podwyższają poziom serotoniny regulującej sen i apetyt i poprawiającej nastrój.** Zdrowymi źródłami węglowodanów są między innymi kasza, makarony razowe czy ciemne pieczywo.

To, czego nie znajdziemy w pudełkach z dietą, to produkty z dużą ilością cukru, który, co prawda poprawia nam humor, ale tylko na moment. Po krótkiej chwili od spożycia batona czy tabliczki czekolady mlecznej, poziom cukru spada szybciej i dopada nas jeszcze gorsze samopoczucie, a niektórych dodatkowo wyrzuty sumienia. Podobnie działa alkohol,

który poprawia nam samopoczucie tylko na chwilę, po to by później jeszcze bardziej pogłębić smutek.

Kolejnego winowajcę złej kondycji psychicznej odnaleźli naukowcy z Francji, którzy udowodnili, że **brak kwasów omega-3 wywołuje lęki i obniża nastój**. Cenne wielonienasycone kwasy znajdują się w orzechach, oliwie z oliwek czy tłustych rybach, które rzadko występują w tradycyjnych dietach. Produkty te obfitują także w cenne aminokwasy, takie jak fenyloalanina i tryptofan i nie brakuje ich w dietach proponowanych przez Fit Malinę.

Humor są w stanie poprawić nam także **witaminy z grupy B, które zmniejszają wahania nastroju**. Ten składnik diety znajdziemy m.in. w kaszach, rybach i siemieniu lnianym.

**Dobrze zbilansowana dieta to klucz do sukcesu, bez względu na to, co chcemy osiągnąć, dlatego zachęcamy wszystkich, by w 2016 roku postawili na Fit Malinę, z którą możemy:**

po pierwsze – **schudnąć** – o tym, jak to zrobić przeczytasz w artykule „[Schudnij z dietą pudełkową](#)”

po drugie – **zadbać o zdrowie** – o tym pisaliśmy w tekście „[Zdrowie w pudełkach](#)”

a po trzecie – **lepiej wyglądać i czuć się świetnie**.

**Catering  
dietetyczny**



**Catering dietetyczny Fit Malina to całodzienny zestaw 5 gotowych, dobrze zbilansowanych posiłków, które zamawia się na wyznaczoną porę i pod wskazany adres. Zestawy dostarczane są pod drzwi klienta i to na całym Śląsku Cieszyńskim. Posiłki przyrządzane są nocą, a nad ranem pakowane i rozwożone bezpośrednio do Klientów. Codzienna dostawa gwarantuje świeżość potraw. Dania zamknięte są w pudełkach wykonanych z materiału, jaki nie wchodzi w reakcję z jedzeniem. Gotowe są do spożycia od razu po zdjęciu wierzchniej folii lub po ich wcześniejszym podgrzaniu w kuchence mikrofalowej.**

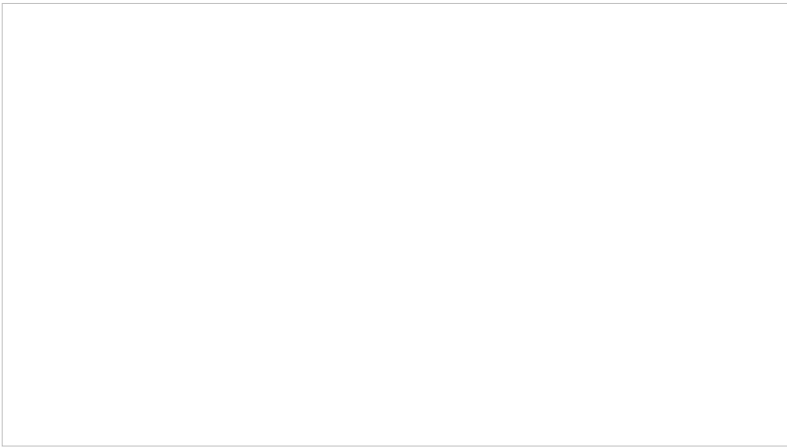
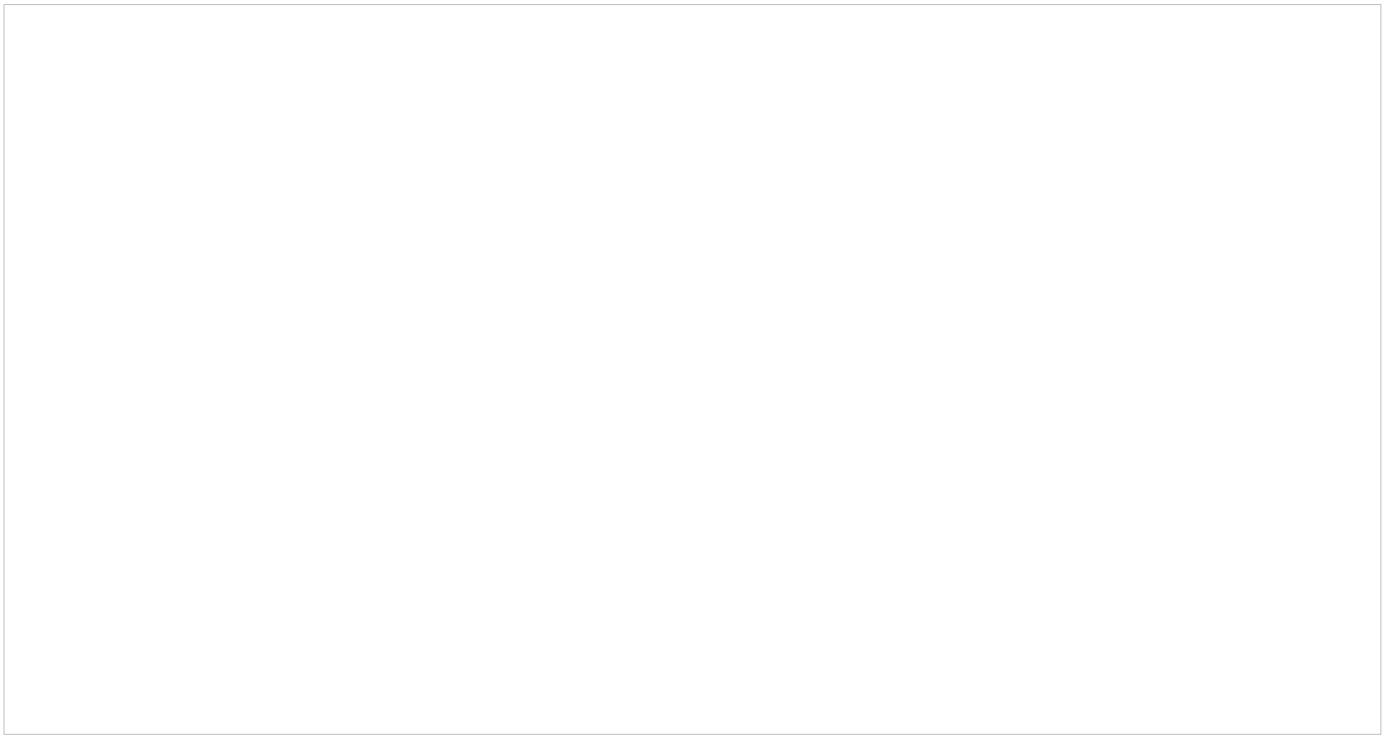
Chcesz sprawdzić, czy catering dietetyczny jest dla Ciebie?

Zadzwoń: **530 22 11 22**

lub przyjeźdź: Czechowice Dziedzice, ul. Narutowicza 19 i **skorzystaj z darmowych, niezobowiązujących konsultacji z dietetykiem**, który dobierze indywidualną dietę specjalnie do celu, jaki chcesz osiągnąć.

Więcej informacji na temat oferty cateringu 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) na którym zobaczysz wiele zdjęć przykładowych potraw przyrządzanych w Fit Malinie.



*artykuł sponsorowany*