

Chcesz zbudować beztłuszczową masę mięśniową - zamów catering dietetyczny!

Napisano dnia: 2024-02-29 17:03:28

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Dla wielu osób o napiętym harmonogramie korzystanie z prawidłowego odżywiania jest wyzwaniem. Właśnie dlatego usługa dostawy zdrowej diety pudełkowej stała się tak popularna. Usługa ta cieszy się największym zainteresowaniem w miastach, gdzie ludzie spędzają wiele godzin w pracy i brakuje im czasu na gotowanie. W tym przypadku dostarczenie zbilansowanego jedzenia przez catering dietetyczny FitnessCatering jest naprawdę świetnym rozwiązaniem. Nie trzeba już przygotowywać śniadania, obiadu, kolacji i zastanawiać się nad podwieczorkami.

Dla kogo przydatny jest catering dietetyczny?

Darmowa dostawa zdrowego jedzenia z **cateringu dietetycznego** przyda się nie tylko osobom zapracowanym. Wiele osób odchudzających się prędzej czy później staje przed problemem urozmaicenia swojej diety. Jeśli ktoś śledzi zasady prawidłowego odżywiania, zapewne wie, że ze względu na rodzaj produktów i sposoby ich przygotowania wiele przepisów może okazać się trudnych do odtworzenia. Usługi dostawy **zbilansowanej diety pudełkowej** do domu lub biura są wtedy dobrą alternatywą. **Catering** oferuje urozmaicone menu, ciekawe przepisy, niezwykle połączenia składników i pyszne dania.

Szczególnie spodoba się dostawa zdrowej żywności tym, którzy:

- Nie mają czasu na gotowanie ze względu na pracowity dzień.
- Chcą schudnąć, ale nie chcą codziennie liczyć kalorii.
- Chcą zyskać masę mięśniową, ale nie potrafią odpowiednio zaplanować diety.
- Chcą zachować formę, poprawić stan zdrowia i przestrzegać diety.
- Chcą urozmaicić swoje codzienne menu.
- Nie potrafią lub nie lubią gotować.



Jaka dieta pudełkowa na skuteczne zbudowanie mięśni?

Na skuteczny przyrost masy mięśniowej **catering** opracował **zbilansowaną dietę pudełkową** Sport. W zależności od sprawności fizycznej i cech indywidualnych wybiera się dietę o dziennym spożyciu kalorii 2500 kcal lub 4000 kcal. Dietetyk przygotowuje program odżywiania ze zwiększoną ilością białka, aby spożywając 5 posiłków dziennie uzyskać prawidłową ilość makroskładników, osiągnąć cele treningowe i lepszą regenerację po wysiłku fizycznym. Menu z **cateringu dietetycznego** zawiera także cenne witaminy, minerały, przeciwutleniacze, błonnik i aminokwasy.

Osoba aktywna fizycznie ćwicząca rekreacyjnie oraz sportowiec zawodowy dążący do budowania beztłuszczowej masy mięśniowej powinni wybrać w pełni zbilansowaną dietę Sport. Specjaliści z **firmy cateringowej** dopasowują kaloryczność posiłków do stawianego sobie celu na podstawie

wieku, wagi, stanu zdrowia. Po osiągnięciu celu i uzyskaniu pożądanej masy mięśniowej trzeba pomyśleć o zmianach redukcyjnych i przejściu na dietę 6-PACK. Natomiast program odżywiania z ograniczoną ilością węglowodanów umożliwia lepiej wykorzystać skumulowaną tkankę tłuszczową.



Jakie korzyści zapewnia catering?

Zamawianie zdrowych i smacznych posiłków z **catering**u jest doskonałym pomysłem, ponieważ można w przemyślany sposób zmienić nawyki żywieniowe.

Korzyści z zamawiania diety pudełkowej z firmy cateringowej:

- Oszczędność czasu. Można zaoszczędzić czas nie tylko na gotowaniu, ale także na układaniu menu i zakupach spożywczych. Wyeliminowanie konieczności codziennego gotowania pozwoli przeznaczyć go na inne zadania.
- Wygoda w obliczaniu kalorii. Koniec z ważeniami, aplikacjami i kalkulatorami kalorii. Dietetyk z **catering**u dietetycznego wyliczy zapotrzebowanie kaloryczne na cały dzień.
- Zbilansowana dieta na cały dzień. Posiłki są dostarczane na cały dzień, z uwzględnieniem zasad rozkładu białek, węglowodanów i tłuszczów.
- Gwarantowana utrata wagi (lub przyrost masy ciała). Dzięki zbilansowanej diecie w ramach wymaganej kaloryczności z pewnością poprawi się zdrowie organizmu i uda się zredukować wagę bez odczuwania głodu. Gotowe menu na cały dzień pozwoli uniknąć załamań dietetycznych.
- Wygodne przechowywanie żywności. Dania dostarczane są w specjalnych pojemnikach, które łatwo przechowywać w lodówce, podgrzać w kuchence mikrofalowej lub zabrać ze sobą.

FitnessCatering daje swoim klientom możliwość wypróbowania posiłków jakie dostarcza, trzeba jedynie zamówić zestaw testowy w dopasowanej kaloryczności.

Podsumowanie

Firma cateringowa FitnessCatering oferuje różne rodzaje **zbilansowanych diet pudełkowych** np. białkowo-tłuszczowe, niskowęglowodanowe, dlatego została doceniona i otrzymała nagrodę w ramach Caterings Place 2023. Dążąc do osiągnięcia celu w redukcji wagi, poprawie kondycji i stanu zdrowia warto zamawiać dietę w **catering**u, który jest liderem w branży kupując dietę o najwyższej jakości. Ponadto zamawiając posiłki, wystawiając im ocenę można liczyć na korzystne rabaty.



Sprawdź również:

<https://cateringbaf.pl/kody-rabatowe-fitness-catering/>

<https://cateringzdrowotny.pl/znizki-fitness-catering/>

<https://cateringnawymiar.pl/kody-rabatowe-fitness-catering/>

<https://fitposilki.pl/kody-rabatowe-fitness-catering/>