

Zioła oczyszczające organizm – herbata zielona dla zdrowia i urody

Zielona herbata znana jest od dawna. Już w 2 tysiące lat p.n.e. w Chinach doceniano jej właściwości uśmierzające ból, wzmacniające odporność i oczyszczające organizm. Z Chin szybko dotarła do innych krajów Bliskiego Wschodu, a stamtąd do Europy. Prawdziwą popularność zyskała jednak dopiero w ostatnich dekadach, kiedy liczne badania naukowe potwierdziły jej dobroczynne działanie. Dlatego też jest ona pozycją obowiązkową dla wszystkich miłośników herbaty i zdrowego odżywiania.

Zielona herbata – co to za zioło?

Zielona herbata powstaje poprzez zaparzenie liści chińskiej herbaty *Camellia sinensis*. Świeżo zerwane listki suszy się na słońcu przez około godzinę, a następnie poddaje się działaniu wysokiej temperatury. W Japonii odbywa się to za pomocą pary wodnej, dzięki czemu liście są świeższe. Z kolei w Chinach do tego celu wykorzystuje się woki i zwyczajnie praży się liście. Dzięki temu proces oksydacji (utleniania) zostaje powstrzymany, dlatego listki nie ciemnieją, a przede wszystkim zachowują swoje prozdrowotne właściwości. Następnie w kolejnych fazach produkcji suszy się je, formuje i pakuje. **Herbata zielona** powszechnie uprawiana jest w Chinach oraz w Japonii i Tajlandii, zaś jej skład jest różny w zależności od sposobu uprawy oraz pory zbiorów. Dostępne na rynku herbaty zielone cechują się dużą różnorodnością pod względem smaku i zapachu, a do najpopularniejszych jej gatunków należą: Matcha, Sencha, Gunpowder czy Bancha.

Zielona herbata — jakie są jej właściwości?

Zielona herbata swoje właściwości zawdzięcza minimalnemu procesowi oksydacji, dzięki któremu pozwala zachować zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest doskonałym źródłem witamin A, B, C i E oraz wielu minerałów m.in.: cynku, potasu, wapnia i fluoru. Przede wszystkim posiada wysoką zawartość polifenoli i katechin.

Właściwości antynowotworowe	Polifenole i katechiny wykazują silne działanie przeciwutleniające oraz przeciwnowotworowe i przeciwmutagenne, a w dodatku nie wykazują żadnych skutków ubocznych. Według badań i obserwacji, picie zielonej herbaty może opóźniać, a nawet hamować rozwój nowotworów: skóry, płuc, piersi, trzustki, jelita grubego i żołądka.
Zapobiega chorobom układu krążenia	Katechiny obniżają cholesterol we krwi, zapobiegają powstawaniu miażdżycy i zakrzepów oraz zmniejszają ryzyko udarów, zawałów i chorób serca.
Poprawia funkcjonowanie układu nerwowego	Substancje zawarte w zielonej herbacie wykazują właściwości przeciwdziałające rozwojowi Alzheimera, choroby Parkinsona czy demencji starczej. Dodatkowo redukują stres, przez co zapobiegają depresji oraz stabilizują nastrój i odpuszczają umysł. Z kolei herbata zielona parzona krótko (do 3 minut) pobudza i orzeźwia.
Pozytywnie wpływa na skórę	Zielona herbata opóźnia procesy starzenia się skóry, powstawania zmarszczek i przebarwień oraz wspomaga walkę z tłustą cerą i trądzikiem. Udowodniono także jej właściwości ochronne przed promieniami UV, dzięki czemu zapobiega powstawaniu poparzeń skóry.

Zapobiega chorobom zębów i dziąseł	Zielona herbata zawiera dużą dawkę fluoru, który wzmacnia szkliwo, a znajdujące się w niej polifenole mają działanie antybakteryjne.
Wzmacnia odporność i oczyszcza organizm	Dzięki zawartości polifenoli, katechin i aminokwasów wpływa na prawidłową pracę układu odpornościowego, chroniąc go przed infekcjami. Pomaga także w oczyszczaniu całego organizmu, ponieważ reguluje pracę wątroby i nerek, dzięki czemu przyspiesza proces wydalania toksyn.
Wspomaga odchudzanie	Zawarte w niej katechiny, katechiny, witamina B i kofeina zmniejszają gromadzenie się tłuszczu w organizmie, przyspieszają metabolizm oraz zmniejszają apetyt, przez co wspomagają odchudzanie i walkę z cellulitem.

Zielona herbata – jakie są przeciwwskazania do jej picia?

Przeciwwskazania do picia zielonej herbaty obejmują przede wszystkim dolegliwości związane z niedokrwistością. Nie powinny jej pić osoby z anemią oraz wegetarianie. **Zielona herbata w ciąży** także nie jest zalecana ze względu na fakt, że może powodować zaburzenia związane z wchłanianiem żelaza. Co więcej, istnieje ryzyko, że dzieci, których matki piły ją w dużej ilości, urodzą się z rozszczepem kręgosłupa lub zaburzeniami układu nerwowego. Także osoby, które regularnie przyjmują leki, powinny dowiedzieć się od lekarza, czy **działanie zielonej herbaty** nie wpływają na ich skuteczność.

Nie powinno się łączyć napojów kofeinowych takich, jak: kawa, cola i **herbata zielona** — **kofeina** zawarta w zielonej herbacie pobudza organizm, dlatego przyjmowana w dużej ilości może zaburzać jego funkcjonowanie. Przeciętna filiżanka naparu zawiera około 2-3 razy mniejszą jej ilość od filiżanki kawy. W przeliczeniu na 1 litr napoju **zielona herbata** zawiera około 280 mg kofeiny, podczas gdy 1 l kawy parzonej 380-650 mg. A zatem **zielona herbata na noc** również nie jest zalecana właśnie ze względu na zawartość kofeiny i właściwości pobudzające.

Zielona herbata – jak często można ją pić?

Zielona herbata mimo swoich dobroczynnych właściwości wywołuje również efekty uboczne, jeśli zostanie przedawkowana. Zaleca się picie maksymalnie 8 filiżanek dziennie. **Działanie zielonej herbaty** może mieć ogromny wpływ na codzienne funkcjonowanie, ponieważ pita w dużych ilościach powoduje m.in.:

- przyspieszone bicie serca;
- nudności;
- osłabienie;
- wymioty;
- zaburzenia snu;
- bezsenność;
- uczucie niepokoju;
- zgagę;
- bóle głowy;

- częste oddawania moczu.

Herbata matcha – czym różni się od herbaty zielonej?

Herbata matcha to sproszkowana herbata zielona. Jej cechą charakterystyczną jest intensywny, zielony kolor. Wywodzi się z XVIII-wiecznej Japonii i dziś uważana jest za najbogatsze źródło antyoksydantów i bardzo zdrowy zamiennik kawy. Kofeina zawarta w herbacie matcha pobudza, tak jak wypicie kawy, jednak efekt ten utrzymuje się o wiele dłużej i nie przynosi efektu załamania. Dzieje się tak ze względu na obecność L-teaniny – aminokwasu, który łagodzi, relaksuje i przedłuża działanie kofeiny. Ze względu na swoją sproszkowaną postać **herbata matcha** powoduje przyswajanie wszystkich substancji odżywczych zarówno rozpuszczalnych, jak i nierozpuszczalnych w wodzie, co jest podstawową różnicą pomiędzy nią a innymi herbatami zielonymi.

Herbata zielona – jak ją parzyć?

Zielona herbata nie powinna być zalewana bezpośrednio wrzątkiem, ponieważ traci ona wiele ze swoich cennych właściwości. Stąd też bez względu na to, jaki rodzaj wybierzemy, warto dowiedzieć się, **jak parzyć zieloną herbatę**. Przede wszystkim powinna być ona zalewana przegotowaną i przefiltrowaną wodą w temperaturze od 60 do 85 stopni Celsjusza. **Parzenie zielonej herbaty** w zależności od długości odmiennie wpływa na nasze funkcjonowanie. Aby pobudzi organizm wystarczy parzyć ją przez około 2-3 minuty. Z kolei, aby **działanie zielonej herbaty** wykazywało właściwości relaksujące i uspokajające powinna być parzona do 8 minut. Dodatkowo tę samą porcję herbaty zielonej można parzyć aż trzy razy.

Podsumowanie

Zielona herbata to bardzo ważny składnik codziennej diety. W zależności od potrzeb potrafi ukoić skołataną nerwy lub pobudzić do działania. Przede wszystkim jednak warto pić ją ze względu na jej właściwości prozdrowotne i antynowotworowe. Dlatego też cieszy się coraz większym zainteresowaniem nie tylko wśród miłośników zdrowego stylu życia, ale i wśród naukowców, którzy wciąż odkrywają coraz to nowe **działanie zielonej herbaty**.

Odżywki białkowe – kto i dlaczego powinien je przyjmować?

Suplementy diety pozwalają uzupełnić niedobory odpowiednich składników w organizmie, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Osoby, które intensywnie ćwiczą, chętnie sięgają po odżywki białkowe, aby w prosty sposób zwiększyć dzienną dawkę białka, a tym samym przyspieszyć budowę mięśni oraz ich regenerację. Kto powinien przyjmować odżywki białkowe i jakie są ich zalety?

Dlaczego warto sięgać po odżywki białkowe?

Białko pełni w organizmie wiele istotnych funkcji. Przede wszystkim jest to podstawowy budulec mięśni, włosów, tkanki łącznej, kości oraz zębów. Odpowiada zatem za wzrost organizmu, a także sprzyja jego regeneracji. Dodatkowo reguluje funkcje obronne organizmu, ponieważ bierze udział w produkcji przeciwciał. Dienne zapotrzebowanie na białko wynosi około 1,8-2 g na 1 kg ciała, przez co trudno jest go dostarczyć, tym bardziej osobom, które intensywnie ćwiczą lub chcą przyspieszyć wzrost tkanki mięśniowej.

Nawet jeśli uda ci się dostarczyć organizmowi jego odpowiednią ilość wraz z pożywieniem, to jego wchłanianie utrudnia błonnik pokarmowy i enzymy trawienne. Dlatego też idealnym uzupełnieniem zróżnicowanej diety są odżywki białkowe. W swoim składzie zawierają nawet 60-95% łatwo przyswajalnego białka oraz niewielką ilość węglowodanów, a przy tym są pozbawione tłuszczów. Ich działanie znacznie przyspiesza proces zwiększania beztłuszczowej masy mięśniowej. Odżywki białkowe doskonale wpływają również na odbudowę i regenerację uszkodzonych mięśni, a także poprawiają efektywność każdego treningu.

Kto powinien sięgnąć po odżywki białkowe?

Odżywki białkowe to doskonałe uzupełnienie codziennej diety dla wszystkich osób, które prowadzą zdrowy tryb życia. Jeśli stawiasz na zróżnicowaną dietę, często i intensywnie ćwiczysz na siłowni lub jesteś zawodowym kulturystą czy sportowcem, ten produkt jest idealny dla Ciebie. Te wysoko proteinowe preparaty pomogą Ci w szybki i wygodny sposób zwiększyć dzienną ilość białka, dzięki czemu szybko osiągniesz pożądane efekty. Odżywki białkowe zawierają wyłącznie łatwo przyswajalne białka, dzięki czemu hamują proces kataboliczny, a pobudzają proces anaboliczny, czyli budowę tkanek i komórek ciała. Możesz je dodawać do każdego posiłku czy też rozpuścić w wodzie lub mleku (odtłuszczonym), dzięki czemu otrzymasz smaczny wysokoproteinowy napój.

Odżywki białkowe to idealny sposób na uzupełnienie niedoboru protein w organizmie lub zwiększenie ich ilości w diecie, aby przyspieszyć przyrost masy mięśniowej. Stanowią niezbędny suplement dla osób, które chcą zbudować umięśnioną sylwetkę oraz wszystkich tych, którzy dbają o zdrowy styl życia i zrównoważoną dietę.

Suplementacja żelaza podczas diety wegańskiej

Powszechnie uważa się, że dieta wegańska może nie dostarczać odpowiedniej ilości niezbędnych składników do prawidłowego funkcjonowanie organizmu. Dieta ta skupiona

na składnikach roślinnych może być uboga w żelazo, które występuje w mięsie zwierząt i ryb oraz produktach pochodzenia zwierzęcego, których weganie nie spożywają. Jaka zatem powinna wyglądać suplementacja żelaza za pomocą diety i czy żelazo w tabletkach to dobry wybór, aby nie dopuścić do anemii?

Na czym polega dieta wegańska?

Dieta wegańska ma zarówno wielu przeciwników, jak i zwolenników. Dieta vegan jest o wiele bardziej radykalna niż wegetarianizm, ponieważ nie tylko wyklucza mięso, ale i wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego w tym produkty mleczne i jaja bogate w wiele wartościowych składników odżywczych w tym żelazo. Z drugiej strony, dieta warzywno-owocowej posiada wiele zalet, które nie tylko pozwalają zrzucić zbędne kilogramy, ale i znacznie zmniejszają ryzyko zachorowanie na choroby cywilizacyjne takie jak: miażdżyca, cukrzyca typu B czy nowotwory. Dodatkowo pomaga zmniejszyć poziom cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko chorób związanych z nadciśnieniem tętniczym oraz zapadnięcie na różnego rodzaju choroby przewlekłe, zapobiega próchnicy, zaparciom, hemoroidom, zapaleniom pęcherzyka żółciowego czy kamicy żółciowej.

Dodatkowo dieta wegańska z racji zmniejszenia tłuszczów nasyconych to podstawowa broń w walce z nadwagą. Weganie bardzo dużą wagę przywiązują do swojego jadłospisu, a ich dieta często rezygnuje z tych produktów spożywczych, które zawierają konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty. Stawiają na jedzenie wysokiej jakości, nieprzetworzone i bogate w substancje odżywcze oraz suplementy diety, jakim jest żelazo w tabletkach.

Czy dieta vegan jest uboga w żelazo?

Dieta wegańska, która wyklucza z jadłospisu produkty mięsne oraz te pochodzenia zwierzęcego, czyli nabiał i jaja musi być bogata w suplementy diety, aby uzupełnić wiele składników odżywczych. Najczęściej osoby, które nie miały z nią do czynienia, przedstawiają podstawowy kontrargument do jej stosowania, którym jest możliwość wystąpienia anemii. Anemia spowodowana jest niedoborem żelaza, które pełni niezwykle istotne funkcje w organizmie. Przede wszystkim żelazo tworzy związki poryferytowe, a zatem wchodzi w skład hemoglobiny, która transportuje tlen do komórek i tkanek oraz mioglobiny, odpowiedzialnej za jego magazynowanie i uwalnianie. Dodatkowo żelazo wchodzi w skład innych białek odpowiedzialnych za oddychanie i metabolizm, a także tworzy enzymy odpowiedzialne za syntezę neuroprzekaźników w mózgu i produkcję kolagenu.

Żelazo a dieta wegańska – skutki niedoboru

Dieta wegańska opiera się głównie na owocach warzywach i produktach pszennych. Mimo że są one zdrowsze niż mięso i nabiał wchodzące w skład tradycyjnej diety, to dostarczają żelazo w formie mniej przyswajalnej. Żelazo można podzielić na dwie grupy:

- **żelazo hemowe** obecne w owocach warzywach i pszenicy, które są przyswajalne na poziomie około 5%;

- **żelazo niehemowe** znajdujące się w mięsie głównie czerwonym oraz owocach morza, których przyswajalność sięga od 10 do nawet 25%.

Żelazo – norma dla dorosłego człowieka – powinno wnosić 12,5-26 $\mu\text{mol/l}$ (70-150 $\mu\text{g/dl}$), czyli około 10 mg na dobę. W przypadku kobiet, które tracą wiele krwi podczas menstruacji, wskaźnik ten jest niemal dwukrotnie wyższy i wynosi 18 mg, zaś podczas ciąży i laktacji aż 27mg. Większe zapotrzebowanie na żelazo wykazują również sportowcy i honorowi dawcy krwi oraz dzieci w okresie dojrzewania, a także osoby starsze, czy te mające problem z trawieniem. U takich osób suplementy diety bogate w żelazo są koniecznością nie tylko w formie odpowiedniej diety. Równie dobrym rozwiązaniem, aby uniknąć niedoboru żelaza, jest żelazo w tabletkach.

Jednak dieta vegan ze względu na obecność błonnika, szczawianów czy fitynianów zawartych w owocach i warzywach znacznie utrudnia przyswajanie żelaza. Może to zaowocować niedokrwistością, czyli anemią, która objawia się najczęściej w postaci:

- spadku formy;
- zawrotami głowy;
- problemami z pamięcią;
- trudnościami z koncentracją;
- trudnościami z oddychaniem – krótkie, oddechy i wyższe tętno;
- bladością cery;
- zimnymi kończynami;
- mniejszą odpornością;
- słabszym apetytem;
- wypadaniem włosów;
- łamliwością paznokci;
- słabszym rozwojem psychicznym i niższym wzrostem u dzieci;
- łatwiejszym powstawaniem siniaków.

Dieta vegan, czyli naturalne suplementy diety

Dieta vegan może prowadzić do anemii jednak tylko pod warunkiem, że jest nieodpowiednio zbilansowana i uboga. Choć żelazo niehemowe jest mniej przyswajalne niż hemowe zawarte w mięsie i nabiale, to jest zdecydowanie zdrowsza dla organizmu. Najważniejsze w niej jest

odpowiednie łącznie produktów owocowo-warzywnych z produktami zawierającymi dużą zawartość błonnika. Chodzi przede wszystkim o dostarczanie organizmowi dużej dawki witaminy C w każdym posiłku, która pozwala zwiększyć wchłanianie żelaza nawet pięciokrotnie.

Witamina C zmniejsza hamujące działanie wchłaniałości żelaza, które powodują wapń, cynk i kwas fitynowy znajdujące się w produktach zbożowych, roślinach strączkowych, pestkach i orzechach oraz polifenoli znajdujących się głównie w herbacie. W zielonych owocach i warzywach znajduje się także kobalt i miedź, które poprawiają przyswajanie żelaza niehemowego. Łatwo przyswajalne żelazo znajduje się w warzywach strączkowych, natce pietruszki, pieczywie na naturalnym zakwasie, warzywach liściastych, marchewce, kalafiorze, orzechach, pestkach dyni, migdałach, ryżu, jarmużu, migdałach, truskawkach, malinach, suszonych i świeżych morelach oraz śliwkach, fasoli, szpinaku, melasie, glonach morskich, soi, kakao, soczewicy, ciecierzycy, otrębach pszennych, kaszy jaglanej czy kaszy orkiszowej.

Ponadto zdrowa dieta vegan bogata w żelazo powinna opierać się na kilku zasadach, z których najważniejsze to:

- w każdym posiłku należy jeść produkty bogate w witaminę C, kobalt i miedź;
- unikanie jedzenia otrębów pszennych i picia herbat w tym herbat ziołowych oraz kakao w posiłkach bogatych w witaminę C;
- moczenie warzyw strączkowe przed ich gotowaniem;
- wybieranie pieczywa i produktów powstałych na bazie fermentacji, które zwiększają wchłaniałość żelaza;
- niełączenie produktów bogatych w wapń z tymi bogatymi w żelazo, które hamuje jego przyswajalność.

Żelazo w tabletkach a dieta vegan

Żelazo – norma wnosi 12,5-26 $\mu\text{mol/l}$ (70-150 $\mu\text{g/dl}$) – jest niezbędne dla prawidłowej funkcjonowania organizmu, w które niekiedy może być uboga dieta vegan. Stosowanie urozmaiconej diety wegańskiej oraz przestrzeganie zasad niełączenia niektórych składników spożywczych w jednym posiłku, powinno zapewnić osobie na takiej diecie odpowiednią jego ilość. Z drugiej strony, aby uniknąć problemów zdrowotnych i mieć pewność, że u vegan nie wystąpi anemia, warto postawić suplementy diety, czyli na żelazo w tabletkach. Taka suplementacja żelaza pozwala w szybki i skuteczny sposób uzupełnić niedobory tego pierwiastka, ze względu na specjalnie opracowaną formułę, która zwiększa jego wchłanianie i tolerancję. Obecnie na rynku dostępne jest żelazo w tabletkach dostępne bez recepty, po które bez przeszkód mogą sięgnąć weganie. Warto jedna przed ich zakupem wykonać badania krwi, które wskażą, czy ich przyjmowanie jest konieczne.

Żelazo w tabletkach to idealne suplementy diety u vegan. Tabletki dodatkowo wzbogacone są witamina C, która zwiększa jego wchłaniałość oraz witaminami B6 i B12, które poprawiają koncentrację i samopoczucie oraz pracę neuroprzekaźników. Żelazo w tabletkach jako suplementy diety nie powinny być łączone z pokarmami i płynami, które blokują jego wchłanianie takimi jak herbata, kakao, kawa, alkohol oraz produkty bogate w wapń i cynk. Najlepiej przyswajane są około pół godziny przed posiłkiem. Suplementacja

żelaza, wykorzystująca żelazo w tabletkach, powinna nie przekraczać zalecanej dawki, Mimo że są one tak opracowane, aby nie doprowadzać do hiperwitaminozy, warto wziąć pod uwagę, to jak rozpisana jest dieta wegańska, ponieważ dieta vegan często jest bardzo bogata w żelazo.

Dieta wegańska a żelazo — podsumowanie

Dieta vegan wcale nie musi oznaczać problemów z anemią. Żelazo występuje w wielu produktach spożywczych, dlatego warto postawić na zbilansowany i różnorodny jadłospis, który zapewni odpowiednio ilość tego pierwiastka dla prawidłowej pracy organizmu. Dodatkowo żelazo jest łatwiej przyswajalne w połączeniu z witaminą C, w którą są bogate owoce i warzywa. Suplementy diety vegan może także być uzupełnione przez żelazo w tabletkach. Są one doskonałym uzupełnieniem niedoborów tego składnika, dlatego dzięki nim widmo anemii oraz problemów zdrowotnych zostaną szybko wyeliminowane. Dieta vegan jest bardzo zdrowa i niesie ze sobą wiele korzyści. Jednak warto zadbać o to, aby suplementacja żelaza podczas niej była rozsądnie przemyślana zarówno za pomocą odpowiednich składników odżywczych, jak i żelazo w tabletkach.

Gainery – czym są i co je odróżnia od odżywek białkowych?

Osoby trenujące, które pragną szybko zwiększyć zarówno masę ciała, jak i masę mięśni mają bardzo wysokie zapotrzebowanie kaloryczne. Jeśli nie masz czasu ani chęci, aby przygotowywać i jeść kilka wysokokalorycznych posiłków dziennie, sięgnij po sprawdzone suplement jakimi są gainery. Są to specjalistyczne preparaty o wysokiej kaloryczności bogate w węglowodany i łatwo przyswajalne białka, które wspomagają szybki proces budowy i regeneracji tkanki mięśniowej. Gainery – czym różnią się od odżywek białkowych i kiedy po nie sięgnąć?

Gainery – zbilansowana dawka węglowodanów i białek

Dla osób, które marzą o redukcji tłuszczu i przyroście suchej masy mięśniowej odpowiednie będą odżywki białkowe. Z kolei dla tych, którzy chcą zarówno przybrać na masie, jak i zbudować mięśnie, najlepsze będą gainery, nazywane również odżywkami białkowo-węglowodanowymi. Podczas gdy zwykłe odżywki białkowe w swoim składzie posiadają około 60-95% białka i niewielką ilość węglowodanów, gainery składają się aż z 65-85% węglowodanów i około 10-30% białka w zależności od rodzaju preparatu. Pozostałą ich część stanowią tłuszcze i minerały. Węglowodany zawarte w gainerach mają za zadanie dostarczyć

ciała wysokiej dawki energii zmagazynowanej w kaloriach, z kolei białko (najczęściej pochodzenia zwierzęcego w postaci łatwo przyswajalnego białka serwatkowego) przyspiesza przyrost mięśni i ich regenerację po intensywnym treningu.

Komu gainery pomogą osiągnąć oczekiwane efekty?

Gainery białkowo-węglowodanowe to suplementy diety stworzone z myślą o osobach, które w szybki, łatwy i przyjemny sposób chcą zwiększyć zarówno masę ciała, jak i masę mięśniową. Ich skład wspomaga osiąganie lepszych efektów treningowych oraz stanowi idealny suplement dla wartościowej i wysokokalorycznej diety. Wiele osób nie jest w stanie spożywać wysokokalorycznych posiłków kilka razy dziennie ze względu na zabiegany tryb życia. Z kolei dla innych spożywanie kilku wysokokalorycznych potraw w ciągu dnia może okazać zadaniem nie do wykonania. Dlatego gainery stanowią dla nich idealne rozwiązanie tych problemów. Wystarczy rozpuścić je w wodzie i przygotować sobie wysokoenergetycznego i smaczny napój lub dodać do tradycyjnego posiłku, aby w krótkim czasie regularnego stosowania zauważyć zadowalające efekty.

Gainery to doskonały suplement diety dla tych, którzy w szybkim czasie chcą zwiększyć masę ciała oraz zbudować silne mięśnie. Dzięki idealnemu połączeniu węglowodanów i białka pozwalają zwiększyć efektywność każdego treningu i odpowiednio zbilansować wysokokaloryczną dietę, a co za tym idzie szybko uzyskać wymarzoną sylwetkę.

Catering dietetyczny — moda czy wygoda?

W ostatnich latach coraz częściej spotykamy osoby ze swojego otoczenia, które sięgają po catering dietetyczny. Można by rzec, że stało się to pewnego rodzaju modą, która świadczy o statusie społecznym, karierze zawodowej i prowadzeniu zdrowego styl życia. Jednak czy jest to jedynie wymysł, czy rzeczywista odpowiedź rynku na realne potrzeby klientów?

Catering dietetyczny jako sposób na zdrowie i piękną sylwetkę

Jeśli chodzi o catering dietetyczny, utarło się przekonanie, że korzystają z niego osoby, które chciałyby zredukować swoją wagę i cieszyć się szczupłą sylwetką. Ułożenie zbilansowanej diety, która dostarcza nam określonej ilości kalorii, pozwalającej zrzucić zbędne kilogramy jest trudnym zadaniem i ciężko jest ją samodzielnie przygotować bez wiedzy na temat żywienia. Dzięki usłudze cateringu mamy pewność, że nasz plan żywieniowy, a wraz z nim

dieta pudełkowa dostarczana do naszego domu jest opracowana przez doświadczonych dietetyków z uwzględnieniem naszych indywidualnych potrzeb i oczekiwań.

Dodatkowo catering dietetyczny jest doskonałym pomysłem dla osób, które borykają się z różnego rodzaju chorobami i nietolerancjami pokarmowymi, ponieważ eliminuje te składniki pokarmowe, które negatywnie wpływają na stan naszego zdrowia oraz wprowadza te o dobroczynnym działaniu na nasz organizm. Idealnym rozwiązaniem na poprawę naszego zdrowia będzie także dieta dr Dąbrowskiej, która skutecznie pozbywa się toksyn z organizmu i poprawia samopoczucie, jednak wymaga niezwykle restrykcyjnego przygotowywania posiłków, w czym wyręczy nas usługa cateringu.

Catering dietetyczny, czyli jak zyskać więcej z życia

Z drugiej strony coraz więcej osób decyduje się na catering dietetyczny Wrocław z innych względów niż uzyskanie wymarzonej sylwetki. Najczęściej dzieje się to z praktycznych pobudek, jakimi są oszczędność czasu i energii na samodzielne przygotowywanie posiłków w zaciszu własnego domu. Mając na uwadze, że doba ma jedynie 24 godziny, a pęd życia w XXI wieku stale wzrasta, dieta pudełkowa okazuje się idealnym rozwiązaniem dla coraz większej liczby ludzi.

Oszczędność czasu i energii

Być może dieta pudełkowa wciąż nie należy do najtańszych usług, jednak pozwala zaoszczędzić coś bardziej cenniego niż pieniądze, a jest nim czas. Osoby zapracowane, które skupione są na karierze, rodzinie lub rozwoju osobistym, bardzo cenią sobie każdą minutę swojej doby. Catering dietetyczny pozwala zaoszczędzić im chwile, które należałoby poświęcić na własnoręczne przygotowywanie posiłków. Gotowanie pochłania kilkadziesiąt minut dziennie, co w skali miesiąca pozwala zyskać kilkadziesiąt dodatkowych godzin, które można spożytkować na wiele ciekawych sposobów. Dodatkowo wybierając catering dietetyczny, nie musimy też marnować czasu na zmywanie większej ilości naczyń, sprzątnię kuchni po przyrządzeniu posiłków, a także zużywamy mniej energii i wody.

Różnorodność, która się nie nudzi

Bez względu na to, czy chcemy stracić na wadze, czy zaoszczędzić swój czas catering dietetyczny zapewnia nam to, czego sami często nie umiemy przygotować, czyli zbilansowaną i różnorodną dietę. Każda dieta odchudzająca, zwiększająca masę czy oczyszczająca kojarzy nam się z wyrzeczeniami i spożywaniem powtarzalnych dań, które szybko nam się nudzą i zniechęcają do dalszej walki o zdrowe ciało. Z drugiej strony osoby, które niechętnie gotują, aby zaoszczędzić swój czas, również nie przykładają uwagi do składników swoich posiłków, stawiają na dania proste i szybkie, które często pojawiają się na ich stole aż do znudzenia.

Catering dietetyczny przede wszystkim stawia na różnorodność, dlatego znajdziemy w nich bogactwo, warzyw, owoców, nabiału, mięs i owoców morza, a niejednokrotnie możemy trafić na składniki dla nas nowe, egzotyczne, których nigdy sami byśmy nie spróbowali. Dzięki temu możemy nie tylko jeść zdrowo i lekkostrawne, ale i odkrywać nowe smaki, które mogą nas zainspirować i otworzyć nas na nowe doznania kulinarne.

Podsumowanie

Catering dietetyczny to doskonałe rozwiązanie dla wszystkich tych, którzy chcą jeść zdrowo i smacznie oraz zaoszczędzić mnóstwo czasu. Dietetycy tak układają dietę, aby dostarczała ona w optymalnych ilościach wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dieta pudełkowa sprawdzi się doskonale dla osób, które prowadzą zdrowy styl życia oraz dla tych, dla których celem jest detoksykacja organizmu czy redukcja wagi.