Warszawa, 03.04.2024 r.

**Z jakich powodów Polacy sięgają po catering?**

**Jak wynika z danych Maczfit, aż 69,9% osób decyduje się na wybór cateringu ze względu na chęć zrzucenia kilogramów[[1]](#footnote-2). Na górze tej listy znajduje się też m.in. poszukiwanie smacznych i zdrowych rozwiązań oraz dbanie o budowę masy mięśniowej. A czy jest na niej radość z jedzenia i szczęście, które dają nam nasze ulubione potrawy?**

Odżywanie jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, dlatego nie powinno być postrzegane jako źródło stresu, presji czy frustracji. Za tą tezą przemawia aż 35% badanych, według których kluczowym aspektem w osiągnięciu szczęścia jest właśnie odżywianie.[[2]](#footnote-3) Coraz częściej czytamy o tym, że dbanie o zdrowie, nie powinno opierać się na obsesyjnym niwelowaniu niechcianych kilogramów. Tymczasem aż 75 % Polek i 59% Polaków nadal wybiera catering po to, żeby schudnąć. 19% kobiet na drugim miejscu wskazuje chęć jedzenia smacznie i zdrowo, a na zbudowanie masy mięśniowej zdecydowało się zaledwie 6%. U mężczyzn natomiast sytuacja wygląda nieco inaczej. 22% z nich wybiera takie rozwiązanie ze względu na chęć zbudowania masy mięśniowej, a 20% z powodów smakowych i zdrowotnych. A co na to eksperci?

*Od zawsze problemem „bycia na diecie” było stosowanie restrykcyjnych jadłospisów czy zakazów, a złamanie zasad „diety” wiązało się z poczuciem winy i wyrzutami sumienia. Takie podejście nie ma nic wspólnego z radością czy poczuciem komfortu. Na posiłki nie powinniśmy patrzeć przez pryzmat kary czy nagrody. Dlatego w Maczfit jedzenie traktujemy jako codziennego towarzysza, wspierającego dobre samopoczucie i dążenie do szczęścia. Naszym zdaniem jednym z kluczowych aspektów branych pod uwagę przy zakupie cateringu, powinna być przede wszystkim troska o życiową radość i mamy nadzieję, że nasi Klienci będą coraz częściej podążać właśnie za taką potrzebą –* Paula Frończuk, Manager ds. Dietetyki w Maczfit.

Codzienne napływają do nas setki informacji z social mediów, serwisów internetowych czy telewizji o dążeniu do idealnej sylwetki, sposobach na skuteczne odchudzanie czy poradach dotyczących rygorystycznych planów żywieniowych. Maczfit zachęca jednak, aby w pierwszej kolejności wsłuchać się w potrzeby swojego organizmu, co jest kluczem do dobrego samopoczucia i komfortu psychicznego. Z pewnością chęć utraty nadprogramowych kilogramów jeszcze przez jakiś czas będzie silną motywacją w zmianie nawyków żywieniowych. Warto jednak pamiętać, że w momencie, kiedy osiągnięcie celu przedkładamy ponad komfort psychiczny, możemy narazić się na pogorszenie relacji z jedzeniem. Często ignorujemy znaczenie możliwości wyboru i swobody, także w kontekście tego, jak się odżywiamy. Tymczasem jeść dobrze, oznacza m.in. jeść to, na co mamy ochotę.

**\*\*\***

**O firmie** Maczfit to catering wspierający Polaków w osiąganiu codziennej radości z jedzenia. Dostarcza pełnowartościowe i zbilansowane posiłki konsumentom do ponad 3000 lokalizacji na terenie całego kraju. Firma oferuje 10 gotowych diet, ale także 3 warianty Diet z Wyborem Menu, w ramach których klienci decydują się na 5 z nawet 40 dostępnych dziennie posiłków. Wśród profesjonalnych jadłospisów znajdziemy m.in. diety dla osób z chorobą Hashimoto, wegetarian, wegan, diabetyków oraz klientów nietolerujących laktozy. O oferowanej jakości marki świadczą liczne certyfikaty i nagrody m.in.: Zdrowa Marka Roku 2023, Super Marka 2023 czy Konsumencki Lider Jakości 2023. Więcej o działaniach marki na stronie [www.maczfit.pl/](http://www.maczfit.pl/) oraz blogu Maczfit <https://www.maczfit.pl/blog/>.

1. Dane własne, Maczfit, styczeń – luty 2024 [↑](#footnote-ref-2)
2. „Raport dobrego jutra” stworzony przez markę Maczfit we współpracy z Moniką Borycką (analityczką trendów, CEO TrendRadar), styczeń 2024, na podstawie badań SW Research - grudzień 2023, N = 1000. [↑](#footnote-ref-3)