**Cud, miód, Fit Malina – wszystko o cateringu dietetycznym**

**Autor: Adam Adamski, kulturysta i właściciel cateringu dietetycznego** [**Fit Malina**](https://fitmalina.eu)

**W tworzeniu wymarzonej sylwetki ważny jest nawet najmniejszy szczegół. Nieprawidłowo dobrane mikroelementy w diecie potrafią zaburzać pracę i kształtowanie mięśni, o których formę tak skrupulatnie sportowcy walczą każdego dnia. Zbilansowana dieta to klucz do sukcesu, dlatego przy wyborze najlepiej kierować się opinią ekspertów - tym bardziej tych ze znacznym dorobkiem na scenie Polskiego sportu.**

Ikona polskiej kulturystyki, Adam Adamski to nie tylko uznany członek kadry narodowej, ale także mentor następnego pokolenia sportowców oraz przewodnik dla pałających się sportem amatorsko – wobec wszystkich stosuje jedną praktykę, sprawić by ich styl życia stał się zdrowszy, a życie bardziej dynamiczne i ciekawe. Jak nikt inny, jest świadomy, że oddanie swojej pasji wymaga wielu wyrzeczeń i poświęconego czasu. Dlatego stworzony przez Adama catering dietetyczny Fit Malina ma na celu przełożyć czas, który klienci spędzają, stojąc w kolejkach po zakupy lub przy garnkach w kuchni - na czas, który mogą spożytkować na treningu.

Każdego dnia rano pod ich drzwiami czekają na nich zdrowe, dobrane kalorycznie posiłki, które towarzyszyć im będą cały dzień - zarówno przed jak i po treningu. Wiele osób na początku swojej przygody ze sportem uważa, że po wykonanych ćwiczeniach nie powinno się jeść, by nie zepsuć efektów – niestety jest to całkowicie mylne. Posiłek po treningowy jest bardzo ważny, by organizm prawidłowo zregenerował się po wysiłku. Przykładowo dieta Samuraj, stosowana i rekomendowana m.in. przez zawodników MMA, fanów cross fitu, biegaczy i kulturystów jest zaprogramowana, by rozkładać węglowodany wokół treningu oraz suplementować je na nocny rozkład.

Różnorodność dostępnych rodzajów dostępnych diet umożliwia wprowadzenie odpowiedniego balansu dla aktywności fizycznej i diety dla sportowców każdego rodzaju. Niezależnie od poziomu zaawansowania każdy odnajdzie coś dla siebie.

* Rozpoczynający przygodę ze sportem pokochają dietę Performance – Idealna do rozpoczęcia drogi ze zdrową dietą. Odpowiedni bilans makroskładników w połączeniu z niskim indeksem glikemicznym i zdrowymi tłuszczami, w zależności od wybranej kaloryczności pomogą spalić zbędną tkankę lub nabrać beztłuszczowej masy mięśniowej.
* Nieco bardziej zaawansowani polubią się z dwuetapową SIRT – Pierwszy etap pomoże oczyścić organizm poprzez wprowadzenie do diety koktajli zawierających sirtuiny, białka wyciszające geny starzenia, zapobiegające m.in. miażdżycy czy chorobie Alzheimera. Sirtuiny mają działanie rekompozycyjne, wspomagają spalanie tkanki tłuszczowej bez ubytku tkanki mięśniowej. W kolejnym kroku włączane są zbilansowane posiłki z odpowiednich składników oraz koktajle i soki. Podzielenie diety na etapy ułatwia wprowadzenie diety i pomaga uniknąć efektu jo-jo.
* Zawodowcy na długo zostaną z przyjaciółmi redukcji i masy – Keto Fat-Killer i Samuraja. Wymagająca tłuszczowa Fat-Killer wykorzystując produkty białkowe i wysokotłuszczowe jako źródło energii, maksymalnie ogranicza węglowodany, redukując zbędną tkankę tłuszczową do minimum oraz poprawiając stan układu hormonalnego. Bez glutenu, bez nabiału – wyżej wspominana dieta Samuraj została skonstruowana na podstawie wieloletniego sportowego doświadczenia. Wspomaga przyswajalność minerałów i napędza organizm do działania dzięki naturalnym składnikom.

Osoby z nietolerancjami pokarmowymi, by czuć się dobrze po posiłku muszą przykładać do swojego pożywienia szczególną uwagę. Nawet jeden źle dobrany składnik czasem powoduje reakcję organizmu objawiającą się złym samopoczuciem, spadkiem produktywności lub nawet bólem uniemożliwiającym aktywność fizyczną. Alergie nie powinny uprzykrzać codzienności, dlatego catering Fit Malina oferuje także rozwiązania Gluten Free, odpowiednią dla Peskatarian dietę Vege + ryby oraz opcję Senior, opracowaną tak, by zapobiegać obniżeniu siły mięśniowej poprzez suplementację odpowiedniej porcji witamin i minerałów o niskim indeksie glikemicznym. W ofercie Fit Malina uwzględniana jest nawet dieta dla osób, które z powodów zdrowotnych tymczasowo muszą zrobić przerwę w swoich treningach lub dopiero się do nich przymierzają – Health Diet, prozdrowotna opcja niskotłuszczowa, opierająca się o produkty nabiałowe, chude mięsa drobiowe i wołowe oraz ryby i niskoglikemiczne węglowodany.

Fit Malina to pierwsza w Polsce marka cateringu dietetycznego, którą założył idol i wzór dla naśladowania przyszłych sportowców. Przy doborze odpowiedniej diety w zależności od wykonywanego wysiłku i treningu zalecana jest bezpłatna konsultacja z ekspertami.