



FITNESS 10. 04. 2019

Krabičková dieta z obchodu - drahý špás, nebo účinná pomoc, jak zhubnout?

Dnešní svět je zrychlený, věčně nestíháme a na konci dne zjistíme, že jsme se ani pořádně nenajedli. Pokud je i tohle váš problém, krabičková dieta...

Spojení krabičková dieta můžeme zahlédnout téměř na každém rohu. Tuto formu stravování vyzkoušela známá celebrita, která s její pomocí konečně zhubla a sousedka si zrovna měsíc s krabičkovou dietou zaplatila. Je doopravdy tento stravovací program účinný, nebo se jedná pouze o chytrý tah marketérů?

Krabičková dieta je velmi často zmiňována v souvislosti se zdravým životním stylem a hubnutím. Každý den, nejčastěji po dobu jednoho měsíce, vám **vámi vybraná společnost dodá celodenní stravu** - snídani, svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři, a to v podobě krabiček. Jejich cena se pohybuje nejčastěji mezi **5-6 tisíci korun na měsíc**, u některých firem je nutné počítat **s výdaji navíc za rozvoz krabiček**. Zároveň počítejte s tím, že **část společností dováží krabičky pouze ve všední dny**, vaření se tedy ani tak nevyhnete. Pojdte se podívat, zda je krabičková dieta vhodným řešením, nebo jestli se jedná o špatně investované peníze.

Krabičková dieta ušetří drahocenný čas

Dnešní svět je zrychlený, věčně nestíháme a na konci dne zjistíme, že jsme se ani pořádně nenajedli. Pokud je i tohle váš problém, krabičková dieta vám ledacos usnadní. **Každý den** ráno u vás zazvoní **kurýr**, který vám **doručí jídlo na celý den**. Na vás bude už jen na krabičky

nezapomenout a připravené jídlo si v klidu vychutnat. Jaké další výhody krabičková dieta přináší?

- **Studnice nápadů** - nevíte, co si každý den vařit? Chcete něco zdravého, rychlého a zároveň chutného, ale nápady na dobrý oběd či večeři vám došly? Díky krabičkové dietě tyto starosti odpadnou. Na začátku každého týdne dostanete jídelníček a budete se moci těšit na to, co dobrého vám kurýr každé ráno doveze.
- **Pravidelná strava klíčem k úspěchu** - pokud chcete shodit nějaké to kilo, bez pravidelného stravování toho dosáhnete jen stěží. I v tomto tkví úspěch krabičkové diety, po vámi zaplacenou dobu máte připravených 5 porcí denně a pokaždé, když dostanete hlad, nezaženete ho hamburgerem, ale plnohodnotným jídlem.

Krabičková dieta pochybné kvality

Pozitiva krabičkové diety jsme si shrnuli, jaká mohou být negativa?

- **Zapomeňte na hladovku** - hlavním problémem některých krabiček je extrémně nízká energetická hodnota jídla. Nezapomínejte na to, že hladověním sice rychle zhubnete, ale po skončení diety se záhy dostaví známý jo-jo efekt a vy shozená kila nabere zpátky rychlostí blesku.
- **Odborník je důležitý** - pokud chcete zhubnout pomocí krabičkové diety, měl by být její obsah sestavený skutečným odborníkem, k čemuž v některých případech nedochází. Častým problémem krabičkových diet je chybějící individuální přístup. Každý má jiné tělesné dispozice a s ohledem na ně by měl být jídelníček sestavován.



Krabičková dieta: není všechno zlato, co se třpytí

Stejně jako u čehokoliv jiného, tak i u krabičkové diety platí, že **kvalita se liší**. Nedejte tedy pouze na líbivý jídelníček, ale také na zdravý selský rozum a vlastní úsudek. Firmu zkuste vybrat podle recenzí vašeho okolí, popřípadě recenzí na internetu, pozor ale například na placené spolupráce - hodnocení nemusí být zcela objektivní.

Kouzlo krabičkové diety tkví tedy **zejména v úspoře času, pestré a pravidelné stravě**. Co si takhle zkusit připravit vlastní krabičkovou dietu doma? Kromě kvalitních potravin je podle odborníků **klíčem k hubnutí také to, abyste přemýšleli o tom, co jíte**. Jestliže se pro krabičkovou dietu rozhodnete, **zaměřte se zejména na to, aby byla strava vyvážená, čerstvá a kvalitní**.

A co vy a krabičková dieta? Zkoušeli jste ji někdy?