**Słodycze w diecie**

**Osoby, które pragną zrzucić zbędne kilogramy, praktycznie zawsze rezygnują ze spożywania słodyczy. Czy zawsze istnieje konieczność całkowitej eliminacji słodkości z diety i czy <strong>słodycze w diecie</strong> zawsze wpływają negatywnie na naszą figurę? Na to pytanie odpowiemy w dzisiejszym wpisie! Serdecznie zapraszamy!**

**Słodycze w diecie - czy zawsze wpływają one negatywnie na naszą sylwetkę?**

Mamy doskonałą wiadomość dla wszystkich łasuchów i miłośników słodkich deserów i ciast! Nie musicie całkowicie rezygnować z ulubionych przekąsek, gdyż słodycze w diecie są jak najbardziej dopuszczalne. Musimy pamiętać jednak, by spożywając gotowe batoniki czy cukierki zachować umiar i nie robić tego zbyt często. Zdecydowanie lepszym sposobem na umieszczenie słodyczy w diecie jest samodzielne przygotowywanie zdrowych odpowiedników popularnych słodyczy, które nie tylko pysznie smakują, ale także nie wpływają negatywnie na proces odchudzania.

**Słodycze w diecie - na jakie słodkości można sobie pozwolić?**



Starając się zrzucić zbędne kilogramy, a jednocześnie chcąc jeść słodycze, powinniśmy sięgać po wartościowe produkty o prostych składach. *Słodycze w diecie*, na które możemy sobie pozwolić to między innymi: gorzka czekolada, miód, domowe batoniki, a także ciasta i desery w zdrowych wersjach. Zdrowe odpowiedniki popularnych słodyczy świetnie sprawdzą się w momencie, gdy będziemy chcieli zjeść coś słodkiego, nie martwiąc się, że wpłynie to na wygląd naszej sylwetki.

**Gdzie szukać informacji odnośnie diety i treningów?**

Przydatne informacje, dotyczące zdrowego odżywiania oraz uprawiania aktywności fizycznej znajdziesz na blogu Be Diet Catering. Na stronie znajdziesz między innymi wpis na temat tego czy [słodycze w diecie](https://bedietcatering.pl/slodycze-a-dieta/) są dopuszczalne. Zachęcamy do odwiedzenia bloga i zapoznania się z zamieszczonymi na nim artykułami! Z pewnością znajdziesz tam wiele cennych porad!