**Na czym polega dieta optymalna?**

**Czym dokładnie jest dieta optymalna? W jakich przypadkach warto się na nią zdecydować?**

**Czym dokładnie jest dieta optymalna?**

**Dieta optymalna** zwana jest również dietą zbilansowaną, którą często utożsamia się ze sposobem żywienia zaproponowanym przez lekarza Jana Kwaśniewskiego. Nie zawsze jednak są to pojęcia tożsame. Na czym więc dokładnie ona polega?

**Czym jest dieta optymalna?**

Optymalna, pełnowartościowa albo zbilansowana. Właśnie tak można ją określić, składa się bowiem ze świetnie skomponowanych posiłków, które dedykowane są osobom ceniącym wygodę oraz różnorodność w jadłospisie. [Dieta optymalna](https://bedietcatering.pl/nasze-diety/dieta-bediet-optimal/) pozwala jednak nie tylko zapewnić organizmowi wszystkie składniki odżywcze, ale również umożliwia zdrowy spadek wagi. Z tego też powodu w naszym cateringu można znaleźć ją w 5 wersjach kalorycznych, od 1000 do 2200 kcal, w zależności od swoich bieżących potrzeb.



**Czy ta dieta jest dla mnie?**

Jeśli cenisz różnorodność, w kuchni nie lubisz nudy, a przy tym chcesz zdrowo stracić wagę lub ją utrzymać, dieta optymalna może być dopasowana właśnie do Twoich potrzeb. Jej dodatkowym atutem jest szeroka gama stosowanych produktów, dlatego też będą z niej zadowolone osoby lubiące różne grupy produktów, bez zbędnych wyłączeń. Składają się na nią bowiem m.in.: chude mięso, dania rybne, produkty zbożowe, zdrowe desery owocowe oraz smacznie przygotowane warzywa.

Jak widać *dieta optymalna* - zgodnie ze swoją nazwą - pozwala na spełnienie potrzeb nawet najbardziej wymagających osób, które nie chcą rezygnować z przyjemności jedzenia, a przy tym pragną zadbać o swoje zdrowie.