Informacja prasowa

Warszawa, 14 czerwca 2023 r.

**Zdrowa dieta jako klucz do dobrego samopoczucia? SuperMenu by Anna Lewandowska bierze pod lupę wybory dietetyczne i styl życia Polaków**

**Polacy coraz liczniej dostrzegają to, jak duży i jak pozytywny wpływ na ich życie może mieć utrzymanie dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej. Widzą też wzajemne powiązania między tymi dwoma czynnikami - a ta świadomość prowadzi z kolei do chęci wprowadzania szeregu prozdrowotnych zmian, przyczyniających się do poprawy jakości codziennego funkcjonowania. Wciąż jednak stosunkowo niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że na utrzymanie dobrostanu psychicznego niebagatelny wpływ ma także odpowiednio zbilansowana dieta. Między innymi na ten właśnie aspekt zwracają uwagę autorzy raportu „Zdrowie na talerzu - SuperMenu by Anna Lewandowska”[[1]](#footnote-1).**

W raporcie „Zdrowie na talerzu” przygotowanym z okazji 3. urodzin marki cateringu dietetycznego SuperMenu by Anna Lewandowska wzięto pod lupę wybory dietetyczne, a także przyzwyczajenia mieszkańców największych polskich miast, dotyczące prowadzonego przez nich stylu życia. Okazuje się, że o ile wyraźnie widzimy wzajemne powiązania pomiędzy prowadzeniem regularnej aktywności fizycznej i zachowaniem równowagi psychicznej, to już tylko co piąty z nas zdaje sobie sprawę z istnienia zależności między zdrowym odżywianiem a dobrym samopoczuciem.

Także zdrowa dieta i aktywność fizyczna są nieodłącznymi elementami osiągania harmonii w naszym życiu. Właściwie zbilansowane posiłki, bogate w wartościowe składniki odżywcze, wspierają nasze ciało i umysł, przyczyniając się do utrzymania dobrej kondycji - zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Z przeprowadzonego przez SuperMenu badania wynika, że choć 63% respondentów pozytywnie oceniło swój stan zdrowia fizycznego, to już swój dobrostan psychiczny - jako dobry lub bardzo dobry - określiło zaledwie 57% osób. Cieszyć może jednak fakt, że aż 96% osób zadeklarowało, że chciałoby wprowadzić zmiany na rzecz zdrowszego stylu życia. Co więc najbardziej chcieliby zmienić Polacy? Okazuje się, że najczęściej deklarujemy chęć zredukowania stresu, zwiększenia aktywności fizycznej, zadbania o więcej relaksu i jakościowego wypoczynku, a także o odpowiednią dietę.

Jak podkreśla Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska, skuteczne odżywianie powinno opierać się na świadomym wyborze odpowiednich produktów spożywczych, eliminacji szkodliwych składników oraz dostosowaniu diety do indywidualnych potrzeb i tolerancji organizmu. Coraz więcej osób w Polsce podejmuje starania w celu poprawy jakości swojej diety. Nie ogranicza się to jedynie do zmniejszenia kaloryczności posiłków, ale również do eliminacji pewnych składników z jadłospisu. Najczęściej wykluczane z diety: są cukier, laktoza oraz mięso. To świadczy o naszej rosnącej świadomości i chęci dokonywania pozytywnych zmian w sposobie odżywiania.

A na co w takim zwracamy uwagę komponując nasze posiłki? Okazuje się, że kluczowe są przede wszystkim trzy elementy: smak, różnorodność i jakość. Nasze preferencje smakowe są w dużej mierze kształtowane przez otoczenie i przyzwyczajenia. Często przyzwyczailiśmy się do smaku wysokoprzetworzonych produktów, o dużym udziale cukru. Jednak dobra wiadomość jest taka, że możemy zmienić swoje nawyki i „nauczyć się” smaku zdrowia płynącego prosto z natury.

Współczesny tryb życia stawia przed nami wiele wyzwań i w związku z tym wiele osób wciąż boryka się z trudnościami w skomponowaniu i utrzymaniu zdrowej diety. Pokusy, podjadanie pomiędzy posiłkami, brak czasu na gotowanie, brak wiedzy w zakresie zdrowego komponowania posiłków - to tylko niektóre z nich. W takiej sytuacji warto sięgnąć po rozwiązania, które mogą nam pomóc w osiągnięciu pozytywnych zmian prozdrowotnych. Jednym z nich są cateringi dietetyczne, które oferują skomponowane przez ekspertów plany żywieniowe. Za ich sprawą możemy cieszyć się różnorodnym menu, które uwzględnia nasze preferencje żywieniowe oraz dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dzięki temu zdrowe odżywianie stało się prostsze i bardziej dostępne niż kiedykolwiek wcześniej!

**Kontakt dla mediów:**

Karolina M. Rutkowska, tel. 572 506 965, [k.rutkowska@lensomai.com](mailto:k.rutkowska@lensomai.com)

**SuperMenu by Anna Lewandowska - jeden z wiodących cateringów dietetycznych w Polsce z siedzibą w Warszawie. Marka oparta na filozofii żywienia Anny Lewandowskiej - która od lat promuje zdrowy styl życia. Jako pierwszy catering dietetyczny w Polsce, nie używa we wszystkich swoich dietach białego cukru, pszenicy i surowego mleka.**

**Catering SuperMenu dostarcza wysokiej jakości diety w 18 wariantach do ponad 4000 miejscowości w Polsce. Jako jedyny catering w Polsce, SuperMenu posiada własne ekoszklarnie, oraz Certyfikat ISO 22000 - dający gwarancję, że każdy posiłek jest w pełni bezpieczny*.***

1. Raport „ZDROWIE NA TALERZU - SUPERMENU BY ANNA LEWANDOWSKA” został opracowany na podstawie badania przeprowadzonego w maju 2023 roku przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie SuperMenu by Anna Lewandowska. Badanie zostało zrealizowane metodą CAWI na próbie N=826 osób w wieku 25-49 lat, mieszkańców miast powyżej 100 tys. [↑](#footnote-ref-1)