**Informacja prasowa**

**Opole, 20.12.2023 r.**

**Świąteczne postanowienia. Skuteczne strategie dietetyczne dla początkujących**

**Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok to dobry czas na postanowienia dotyczące diety. Wiele osób zastanawia się w tym okresie nad swoim zdrowiem, samopoczuciem i kondycją fizyczną. Wprowadzanie zmian w nawykach żywieniowych jest wtedy naturalną potrzebą. Powinno odbywać się jednak stopniowo, a także z zachowaniem rozsądku. Zacząć można od wybierania zdrowych przekąsek oraz potraw przygotowywanych w domu na bazie pełnowartościowych składników.**

Zdrowa dieta to podstawa lepszego samopoczucia. Dostarcza wszystkie niezbędne składniki odżywcze do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Obejmują one białko, węglowodany, witaminy, tłuszcze, minerały i błonnik. Zdrowa dieta nie tylko pomaga utrzymać odpowiednią masę ciała czy formę fizyczną, ale zmniejsza też ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych i wzmacnia odporność.

Według Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2022 tylko 19% badanych spożywa zbilansowane posiłki, które są zgodne z zaleceniami wynikającymi z piramidy żywienia. Jest zatem sporo do zrobienia, żeby te statystyki poprawić i przede wszystkim zadbać o zdrowie. Okres świąteczno-noworoczny jest doskonałą ku temu okazją. Warto zaplanować odpowiednią strategię minimum lub optimum i w zależności od indywidualnych potrzeb włączyć do codziennego menu produkty pełnoziarniste takie jak chleb, makaron, ryż czy płatki zbożowe. Oprócz tego należy rozszerzyć dietę o owoce i warzywa, które są bogate w witaminy, minerały i antyoksydanty. Świąteczne postanowienia powinny również uwzględnić produkty zawierające białko, czyli chude mięso, ryby, jaja czy rośliny strączkowe. Nie należy także zapominać o zdrowym tłuszczu, znajdującym się w olejach roślinnych, orzechach i nasionach. Ponadto osoby planujące zmiany w sposobie żywienia powinny pić dużo wody, a także jeść mniej i częściej, czyli co 3-4 godziny. W przypadku zdrowej diety istotne jest także ograniczenie do minimum przetworzonych produktów spożywczych, które są niezwykle ubogie w składniki odżywcze oraz mogą mieć negatywny wpływ na samopoczucie.

Ciekawie na tle zaleceń żywieniowych wypadają badania z 2023 roku dotyczące postanowień noworocznych. Według firmy analitycznej Insight Lab do najpopularniejszych obietnic Polaków zaliczają się: aktywność fizyczna (61%), zdrowe odżywianie (43%), oszczędzanie pieniędzy (41%) oraz systematyczne badania (33%). Wyniki te pokazują, jak ważną sprawą jest odpowiednie żywienie. W połączeniu z aktywnością ruchową może przynieść szereg korzyści i stworzyć lepszą jakość życia, poprawić samopoczucie, a także wzmocnić poczucie własnej wartości. Zdaje sobie z tego sprawę 77% badanych, którzy deklarują gotowość do zmiany przyzwyczajeń. Jeszcze lepiej wygląda to wśród osób w wieku 18-24 lata. W tej grupie podjęcie wyzwań noworocznych deklaruje 81% respondentów. A jaki jest najlepszy czas na postanowienia? 29% decyduje się na tego typu deklaracje w Sylwestra, a tylko 1% mniej badanych planuje działania dwa tygodnie wcześniej.

*Okres świąteczno-noworoczny to czas składania sobie obietnic. Często dotyczą one aktywności fizycznej, zmian w żywieniu czy zrzucania zbędnych kilogramów. W SFD doskonale rozumiemy te potrzeby i dążymy do tego, aby pomóc naszym klientom im sprostać. W naszym sklepie online oraz sklepach stacjonarnych oferujemy aż osiem tysięcy zdrowych i smacznych produktów, w tym 3,5 tysiąca suplementów diety oraz odżywek pod własnymi markami. Nasze przekąski przeznaczone są dla szerokiego grona konsumentów. Cieszą się popularnością wśród sportowców, konsumentów dbających o zdrową i zbilansowaną dietę oraz osób chcących na co dzień kontrolować wagę ciała oraz stan swojej skóry czy włosów –* komentuje**Rafał Zakrzewski, członek zarządu SFD, lidera e-commerce w Polsce w branży suplementów diety*.***

Postanowienia świąteczno-noworoczne dotyczące zdrowej diety nie zawsze są łatwe do zrealizowania. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Chicago, którzy stwierdzili, że tylko 8% osób udaje się utrzymać nowe cele żywieniowe przez co najmniej rok. Wraz z upływem kolejnych tygodni czy miesięcy motywacja do dotrzymywania obietnic zmniejsza się. Aby zwiększyć szanse na powodzenie, warto zdecydować się na realistyczne podejście i robienie mniejszych kroków, zamiast stawiania sobie wygórowanych oczekiwań. W dbaniu o zdrową dietę dobrym pomysłem będzie także poszukanie wsparcia u rodziny lub przyjaciół. W takich sytuacjach jest ono nieocenione i zwiększa prawdopodobieństwo realizacji założonego celu. Warto o to zadbać, bo aktywność fizyczna i zbilansowana dieta to najważniejsze, co można zrobić dla zdrowia i efektywnego funkcjonowania na co dzień.

\*\*\*

**SFD** jest liderem e-commerce w Polsce w kategorii odżywek i suplementów diety. Firma w obecnej formie funkcjonuje od 2010 roku, a od 2011 roku jest notowana na rynku **NewConnect**. Produkty SFD są dostępne w największych sieciach handlowych, jak **Żabka, Lidl, Biedronka oraz Dino**. Firma posiada również sto sklepów stacjonarnych pod własną marką oraz osiem sklepów e-commerce. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Opolu.**

Wiodącymi markami SFD w kategorii spożywczej są **NUTLOVE** – przekąski bez dodatku cukru i oleju palmowego, **FITKING DELICIOUS** – proteinowe przekąski i napoje dla sportowców oraz **Kizzers** – bezcukrowy fit baton, który powstał w kolaboracji z jednym z najbardziej popularnych raperów w Polsce, KIZO.

**Więcej informacji:**

[**www.nutlove.pl**](http://www.nutlove.pl)

[**www.fit-king.pl**](http://www.fit-king.pl)

[**www.kizzers.pl**](http://www.kizzers.pl)

[**www.allnutrition.pl**](http://www.allnutrition.pl)

[**sklep.sfd.pl**](https://sklep.sfd.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361