



## **Zdrowa i szczęśliwa mama - jak dieta pudełkowa wspomogła mnie w okresie ciąży i karmienia piersią?**

data aktualizacji: 2023.08.30



**Odkąd pamiętam, interesowałam się tematem zdrowego odżywiania, wybierałam zdrowsze produkty, jedzenie bogate w witaminy i minerały oraz chętnie wprowadzałam warzywa do codziennego jadłospisu. To właśnie dlatego, gdy dowiedziałam się, że wraz z mężem będziemy spodziewać się narodzin naszej córeczki, byłam zdecydowana na dostosowanie swojego żywienia do jej potrzeb. Postanowiłam rozważyć zakup cateringu dietetycznego, który spełniłby moje oczekiwania smakowe oraz wymagania maluszka. Dzięki pomocy innych mam prowadzących blogi w internecie natrafiłam na ofertę marki LOVE Catering i pozostałam z nią aż do ukończenia karmienia piersią. Jak oceniam to niezwykle doświadczenie? Czy mogę polecić dietę pudełkową innym kobietom?**

### **Z miłości do dziecka**

Poszukując nowych wiadomości o diecie dla mam, dowiedziałam się, że osoby w ciąży nie powinny spożywać pewnych produktów spożywczych, a zamiast tego mogą skoncentrować się na większej podaży składników odżywczych. Wiadomość ta ostatecznie przekonała mnie do skorzystania z usług fit cateringu. Moim celem nie było schudnięcie czy polepszenie wyglądu sylwetki, a zadbanie o dobro ukochanej kruszynki. Zdecydowałam się na wybór planu dietetycznego Mama, który zapewniłby

wszystko, co najlepsze mojemu dziecku. Wariant w postaci pięciu posiłków okazał się rewelacyjnym rozwiązaniem dla kobiety z wieloma zachciankami. Gdy pierwszy raz spróbowałam potraw dostarczonych do mojego domu, byłam pozytywnie zaskoczona, jak rewelacyjnie one smakują. W menu od LOVE Catering nie brakuje wytrawnych posiłków oraz dań na słodko. Dzięki temu spełniły one wymagania dość kapryśnej klientki. Myślę, że to właśnie za sprawą cateringu łagodniej przeszedłam okres ciąży, a mój mąż nie musiał biegać o północy do sklepu po lody lub chipsy. Po jakimś czasie wykupiliśmy również dietę dla małżonka, który bardzo chwalił sobie tradycyjne propozycje żywieniowe. Po narodzinach maluszka dalej korzystaliśmy z cateringu i każde z nas było bardzo zadowolone z otrzymywanych jadłospisów.

## Piękno macierzyństwa

Zarówno podczas ciąży, jak i karmienia piersią [catering dietetyczny Olsztyn](#) towarzyszył mi podczas codziennych wyzwań oraz aktywności. Wiele moich koleżanek narzekało w tym czasie na spadek energii i wahania nastroju. Muszę przyznać, że nie odczuwałam przesadnie żadnego z tych objawów. Dodatkowo lekkie i apetyczne potrawy były dobre dla mojego układu pokarmowego, który wcześniej lubił dawać o sobie znać. W propozycji od LOVE Catering nie znajdują się produkty takie jak owoce morza, kiełki warzywne, ryby czy sery pleśniowe. Jest to jedzenie niepolecane przyszłym mamom, dlatego cieszę się, że marka wyszła naprzeciw oczekiwaniom szczególnie trudnej grupy klientek. Byłam bardzo zadowolona z dużej ilości warzyw i owoców przemycanych w posiłkach. Podczas laktacji nie skarżyłam się na ból i osłabienie, a do tego miałam pewność, że córeczka otrzymuje niezbędne do jej rozwoju składniki odżywcze. **Catering dietetyczny** dał mi możliwość zadbania o własne samopoczucie oraz zdrowie mojego dziecka.

## Mama na pełen etat

Chyba nikt nie może zaprzeczyć, że opieka nad dzieckiem to całodobowa praca związana z opieką oraz jego wychowaniem. **Dieta pudełkowa** sprawiła, że mogłam w pełni poświęcić się domowym zadaniom oraz spełniać się jako świeżo upieczona rodzicielka. Fakt, że mój mąż zdecydował się na catering, był dodatkowym udogodnieniem, ponieważ nie musieliśmy przejmować się przyrządzaniem posiłków oraz częstymi wizytami w sklepie spożywczym. Dzięki temu, że nie musiałam przygotowywać codziennie jedzenia, w czasie ciąży, znalazłam chwilę na odpoczynek, rekreacyjne spacerowanie oraz wizyty w szkole rodzenia. Po narodzinach córki w pełni skupiłam się na jej potrzebach bez obaw o to, że nie będę miała czasu na gotowanie. **Fit catering** znacznie ułatwił nam proces opieki nad dzieckiem, a dodatkowo zapewnił wiele korzyści. Znaleźliśmy nawet chwilę dla siebie oraz swoich znajomych, którzy byli pod wrażeniem naszego entuzjazmu i siły do działania. Bez wątpienia jest to czas, który będę dobrze wspominać do końca życia.

## Komfort i wygoda

[Dieta pudełkowa od marki LOVE Catering](#) była dokładnie tym, czego potrzebowałam. Przepyszne potrawy, odpowiednio zbilansowane posiłki oraz możliwość wymiany menu okazały się doskonałym wyborem dla mnie i mojego męża. Zaletą cateringu jest to, że można samodzielnie wybrać termin oraz adres dostaw. Dzięki temu miałam pewność, że posiłki zawsze dotrą do mnie w spodziewanym momencie. Wszystkie potrawy zawsze były zamknięte w szczelnych opakowaniach, przez co docierały świeże i gotowe do skonsumowania. Pomimo początkowych wątpliwości i przekonań szybko okazało się, że taka opcja jest również doskonałą alternatywą dla naszych finansów. Nie musieliśmy kupować dodatkowego jedzenia i tym samym zaoszczędziliśmy wiele pieniędzy na produktach spożywczych oraz ich przyrządzaniu. Zarówno mi, jak i partnerowi przypadły do gustu różnorodne propozycje dań, dzięki którym poznaliśmy wiele wspaniałych i oryginalnych przepisów.

**Fit catering** to rozwiązanie, które śmiało mogę polecić innym mamom oraz osobom chcącym odmienić własne życie. To świetne rozwiązanie dla każdego konsumenta.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71967-zdrowa-i-szczesliwa-mama-jak-dieta-pudelkowa-wspomogla-mnie-w-okresie-ciazy-i-karmienia-piersia>