**Szukasz sprytnych trików, aby zdrowo i tanio schudnąć?**

**Korzystaj z platform zdrowotnych i oszczędzaj nawet 1000 zł miesięcznie!**

**Znaczenie ponad połowa Polaków przeznacza do 1000 złotych miesięcznie na produkty spożywcze. Drugie miejsce pod względem liczebności zajmuje grupa przeznaczająca aż 2000 złotych na jedzenia, zaś ci, którzy wydają więcej niż 2000 złotych stanowią marginalny odsetek osób – wynika z badań „Portfel Polaka”. W związku z rosnącą inflacją produkty spożywcze pochłaniają coraz większą część budżetu konsumentów. Są sposoby na redukcję wydatków i racjonalne gospodarowanie swoimi środkami finansowymi. Jakie? Kontrolowanie diety pod okiem specjalisty.**

Wydatki na jedzenie pochłaniają coraz większą część zarobków Polaków. W związku z trudną sytuacją gospodarczą, każdy sposób pozwalający na cięcie kosztów, jest na wagę złota. Z drugiej strony na rynku obserwujemy trendy prozdrowotne – chcemy zdrowo się odżywiać i zachować dobrą kondycję. Czy da się pogodzić oba te dążenia. Jak zaoszczędzić miesięcznie nawet 1000 złotych? Są na to sposoby.

**Sięgnij po darmowe treningi**

Przeciętne polskie gospodarstwo domowe wydaje na sport 458 złotych rocznie. Jednakże wiele osób – szczególnie aktywnych i zamieszkujących w dużych aglomeracjach – potrafi przeznaczać nawet kilkaset złotych miesięcznie na treningi z trenerem personalnym, a także zajęcia z jogi czy sportowe. Decydując się na skorzystanie z platformy zdrowotnej można sporo zaoszczędzić.

– *W Polsce wzrasta popularność platform zdrowotnych, ponieważ dają wiele możliwości. To przede wszystkim okazja do zadbania o własne zdrowie, ale także zaoszczędzenie środków finansowych. W ramach usługi dostępne są bezpłatne treningi online. Standardowy karnet na siłownię kosztuje średnio od 100 do nawet 250 złotych miesięcznie. W przypadku platform, użytkownicy mogą ćwiczyć bezpłatnie pod okiem profesjonalistów* – wyjaśnia Roksana Środa, dietetyk kliniczna z MajAcademy.

A ile kosztuje korzystanie z platformy zdrowotnej? Średni koszt wynosi 60 złotych miesięcznie. To zdecydowanie mniej niż usługa dietetyka, za którą należy zapłacić nawet 300 złotych miesięcznie.

– *Platformy subskrypcyjne to świetne i ekonomiczne rozwiązanie. Obecnie w modelu subskrypcji działa wiele biznesów. Teraz pora na świat diet. Zaletą jest posiadanie wszelkich niezbędnych informacji dotyczących diety w jednym miejscu. Konsument otrzymuje bezpłatne treningi, a także dopasowany plan żywieniowy. Zbilansowana i dobrze rozpisana dieta ma wiele zalet. Przede wszystkim świetnie wpływa na nasz organizm* – dodaje Roksana Środa z MajAcademy.

Dobrze dobrana dieta nie wymaga dodatkowej suplementacji. Zatem konsument może zaoszczędzić na suplementacji, której koszt może wynosić nawet kilkaset złotych w skali miesiąca.

**Dieta pod kontrolą = wydatki pod kontrolą**

Dlaczego warto wykupić dietę i ją stosować? Unikamy wydatków związanych z nieplanowanymi i impulsywnymi zakupami. A te często pochłaniają sporą część budżetu. Kupując zgodnie z wytycznymi wrzucamy do koszyka tylko te produkty, które są nam rzeczywiście potrzebne.

Dbając o swoją dietę i kondycję mamy zdrowie pod kontrolą. To często najlepszy sposób na uchronienie się przed wydaniem setek złotych na badania przewlekłych dolegliwości. Z roku na rok bieżące wydatki na zdrowie rosną. W roku 2019 wyniosły 147 838,5 mln zł, co stanowiło 6,4% PKB. W roku 2020 151 873,5 mln zł, 6,5% PKB, a w roku 2021 172 884,6 mln zł, 6,6% PKB. Racjonalne żywienie pomaga uniknąć wielu chorób przewlekłych takich, jak nadciśnienie, cukrzyca czy nadwaga i otyłość.

Co zatem zrobić, aby odżywiać się zdrowo i tanio jednocześnie? Wybierać rozwiązania dostępne na rynku, które oferują diety i treningi w jednym miejscu, w atrakcyjnej cenie. Wybór odpowiedniego modelu żywienia pomoże zaoszczędzić na dietetyku, suplementach diety czy kosztownych treningach.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175