**2 zł dziennie i determinacja – podejmij wyzwanie majowe: dieta + ćwiczenia**

**Po długiej zimie, niedawnych świętach wielkanocnych i wyjątkowo długiej majówce, w końcu nadszedł czas na to, by poświęcić sobie trochę więcej uwagi i zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną. Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i regularnej aktywności fizycznej do swojego codziennego harmonogramu z pewnością przyniesie każdemu wiele korzyści. Dlatego warto poświęcić na ten cel trochę energii i zacząć go realizować już dziś. Spraw by maj stał się miesiącem wzmożonej aktywności i początkiem lepszego życia w zdrowym ciele. A wszystko to za jedyne 2 zł dziennie. Jak to możliwe?**

**Od czego zacząć?**

Najczęściej najtrudniejszą kwestią jest to od czego w ogóle zacząć swoją nową, zdrową drogę życia. Często mamy cel, który chcemy osiągnąć: czy to zrzucenie kilku zbędnych kilogramów, czy wzmocnienie organizmu, ale brakuje nam wiedzy, by podjąć odpowiednie działania. Warto w takiej sytuacji skorzystać z nowoczesnych form wsparcia dostępnych w sieci. Jedną z nich jest edukacyjna platforma zdrowotna MajAcademy, w całości poświęcona wspomaganiu działań mających na celu dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie. Korzystanie z tego typu rozwiązań jest niezwykle proste i wygodne, dlatego sięga po nie coraz więcej osób w każdym wieku.

Jak podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy, platformę tworzy zespół wybitnych ekspertów, zarówno w dziedzinie dietetyki, jak i kultury fizycznej, których wsparcie ułatwia działania na rzecz poprawy stanu zdrowia, pomaga wypracować zdrowe nawyki i osiągnąć zamierzone cele. Koszt wygodnej subskrypcji to jedynie 2 zł dziennie.

Wiadomo, że najtrudniejsze są pierwsze kroki, jednak, gdy już zdecydujemy się je postawić, będzie nam o wiele łatwiej. Świadomość tego, że nasze zdrowie zależy tylko i wyłącznie od nas jest kluczowym elementem każdej zmiany i powinno być powtarzane jak mantra.

**Porady dietetyków i ekspertów – nieocenione wsparcie**

Porada profesjonalnego dietetyka jest nieocenionym wsparciem w drodze do życia w zdrowiu. Często polega nie tylko na dopasowaniu diety, ale stanowi motywację do działania. W MajAcademy można skorzystać z wyzwania dietetyczno-motywacyjnego, a po jego zakończeniu przejść do kolejnego. Co istotne, wyzwania mogą dotyczyć różnych dziedzin życia, również kosmetologii czy dermatologii.

Największą korzyścią diety skomponowanej przez profesjonalnego dietetyka jest jej indywidualne dopasowanie do zapotrzebowania żywieniowego konkretnej osoby. Dzięki takiej diecie codzienne menu będzie pełne składników odżywczych, mikro i makroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania, a jednocześnie pomoże w walce z nadprogramowymi kilogramami.

Znajomość tajników funkcjonowania ludzkiego organizmu i wpływu poszczególnych składników na zdrowie to podstawa w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Kolejne kwestie, o które dbają eksperci, to pomoc w podejmowaniu właściwych wyborów żywieniowych, motywacja do ćwiczeń fizycznych i pozytywnego myślenia o przyszłości, a także wsparcie w dążeniu do celu.

**Regularna aktywność fizyczna to podstawa!**

Sama dieta nie zapewni nam sprawności, dlatego nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. – Aktywność fizyczna jest jednym z filarów zdrowia, dlatego nie można o niej zapominać. Jednak tylko odpowiednio dobrane ćwiczenia są w stanie pomóc w walce ze zbędnymi kilogramami w sposób trwały i bezpieczny. – podkreśla Roksana Środa.

Treningi online to kolejne innowacyjne rozwiązanie, które pokochali ludzi na całym świecie. Na platformie MajAcademy dostępne są gotowe treningi pozwalające na ćwiczenia bez wychodzenia z domu, o każdej, dogodnej dla użytkownika porze. Niezwykle ważne jest to, że treningi te dostosowane są także do osób zmagających się z problemami jelitowymi i pozwalają na dopasowanie stopnia zaawansowania do obecnej kondycji fizycznej.

**Co jeść, czyli gotowe przepisy na zbilansowane posiłki**

MajAcademy to także gotowe plany żywieniowe i przepisy, które pozwolą cieszyć się smacznymi posiłkami, pełnymi wartości odżywczych i całkowicie dopasowanymi do naszych indywidualnych preferencji, w tym stanu zdrowia i ewentualnych nietolerancji pokarmowych. Roksana Środa podkreśla, że głównym celem gotowych planów żywieniowych jest to, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Na platformie można wybrać konkretną dietę, określić jej kaloryczność, ale także wprowadzić dodatkowe wykluczenia, jeśli zmagamy się z nietolerancjami, alergiami pokarmowymi lub chorobami jelit. Przepisy dostępne na platformie MajAcademy dodawane są na bieżąco, można korzystać z propozycji tradycyjnych, jak i konkretnych przepisów np. low fodmap czy dań roślinnych. Przepisy można dodawać do „ulubionych” lub pobierać na swój komputer i wykorzystywać w dowolnym momencie i zgodnie z potrzebami.

Sporym ułatwieniem dla użytkowników jest zakładka z polecanymi produktami spożywczymi, dzięki której dużo łatwiej można zrobić zakupy spożywcze do wykonania danego posiłku. Poza konkretnym produktem potrzebnym do wykonania danego dania w zakładce znajdziemy także sklep, w którym jest on dostępny, co z pewnością dodatkowo przyspieszy zadanie.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175