Publicado en Barcelona el 08/01/2021

#  [FitDietBox presenta los propósitos de 2021: Un dieta sana, saludable y equilibrada](http://www.notasdeprensa.es)

## Empezar una dieta sana, saludable y equilibrada es uno de los propósitos más comunes al inicio de un nuevo año

 Cuando se decide empezar una dieta es fundamental ponerse en manos de profesionales del sector de la nutrición. Buscar una empresa especialista en esta materia te asegura una garantía de seguir un proceso de dieta de forma adecuada. FitDietBox apuesta por una dieta llena de nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Dispone de una nutricionista y un equipo de cocina que dedica mucho tiempo al estudio y al análisis de los productos alimentarios para la elaboración de una comida fitness con todos los nutrientes necesarios para la salud. Ricard Tello, CEO de FitDietBox, explica que “nuestra filosofía es que sólo debes preocuparte de establecer tu propio objetivo deportivo, fitness y/o saludable, y nosotros te proporcionamos una alimentación sana, variada y equilibrada”. Según las cifras y estadísticas de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre una dieta sana y equilibrada explica que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Este estudio indica que la ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3). También se debe limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7). Antes de empezar una dieta, FitDietBox analiza las características físicas de cada uno de sus clientes para determinar cuál es su mejor opción para establecer una dieta acorde con sus necesidades y características físicas. A parte de las características físicas de la persona, FitDietBox también tiene en cuenta el objetivo establecido que quiera lograr cada cliente. “En FitDietBox queremos acompañarte en este proceso. Nosotros cocinamos para ti y tú logras tu objetivo.”, afirma Ricard Tello. Ya sea la pérdida de peso, el mantenimiento y/o la musculación, FitDietBox está al lado del cliente en un proceso desconocido, al principio, pero que una vez iniciado con esfuerzo y fuerza de voluntad se logrará el objetivo establecido y se conseguirá el equilibrio perfecto entre alimentación, deporte y bienestar para el organismo.

**Datos de contacto:**

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/fitdietbox-presenta-los-propositos-de-2021-un](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Restauración Recursos humanos Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)