**"Sağlıklı ve düzenli beslenerek kilo verin"**

Kilo vermek ve formda kalmak isteyenler için kişiye özel yemekler ile sağlıklı ve düzenli beslenmek büyük önem taşıyor.

Günümüzde yalnız yaşayan, çalışan ya da sağlıklı beslenme düzeni olmayan kişilerin birçoğu yemek düzenlerindeki aksamalardan şikayet ediyor. "Bugün ne yesem, ne yemek yapsam?" soruları çalışan, evde olan, yaz yaklaşırken zayıflama ve fit görünme paniğine kapılanlar için her gün 3 öğün sorun demek. Bu kişiler iş ve hayat koşuşturmacası içerisinde kendi beslenmeleri ile istedikleri gibi ilgilenemiyorlar.

Bu noktada devreye giren kapıya teslim diyet yemek servisi sağlıklı ve düzenli beslenmenin yanı sıra ideal kiloda kalmayı da kolaylaştırıyor. Kapıya teslim diyet yemek servisi Rafinera sağlıklı beslenmek, diyet yapmak isteyen buna rağmen sağlıklı yemekler hazırlamaya vakti ve fırsatı olmayan kişilerin kilo verme, form koruma gibi hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlıyor.

**Kilo verme ve formda kalma kolaylaşıyor**

Kapıya teslim diyet yemeklerin formda kalmanın ve kilo vermenin en kolay ve ekonomik yolu olduğuna dikkat çeken Rafinera CEO'su Didem Altınbaşak Tulgan, "Rafinera'nın beslenme planları sağlıklı ve dengeli beslenme konsepti üzerine kurulu. Günlük menüler, Dünya Sağlık Örgütü beslenme prensiplerine dayanılarak diyetisyenler ve gıda mühendisleri gözetiminde hazırlanıyor. Öğünler, kilo vermek ve formunu korumak isteyenlerin gün içinde alması gereken kalori miktarını belirleyerek hiçbir katkı maddesi eklemeden hazırlanıyor. Tüketilmesi gereken öğünler her sabah istenilen adrese teslim ediliyor. Günlük alınması gereken kalori miktarları ve bu kalorinin öğün bazındaki yağ, protein ve karbonhidrat değerleri hesaplanıyor. Günlük 1100, 1500 ve 1900 kalori içeren paketler ile kilo verme veya form koruma hedeflerine rahatlıkla ulaşılabiliyor. Böylece kişilerin kötü ve düzensiz yemek alışkanlıklarından kurtularak sağlıklı, lezzetli yemeklerle beslenmesi ve formunu düzenli bir şekilde koruması mümkün olabiliyor" şeklinde konuştu.

**Diyet yemek servisi ile bahara ve yaza fit bir başlangıç yapın**

Yaklaşan bahar ve yaz ayları öncesi kilo vermek isteyen ve formunu korumak isteyen birçok kişi şimdiden çalışmalarını hızlandırdı. Kilo vermede ve formu korumada düzenli ve sağlıklı beslenmenin önemli rol oynadığını belirten Didem Altınbaşak Tulgan**,** "Yaklaşan yaz ayları öncesi kilo vermek ve forma girmek isteyenlerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarını terkederek hedeflerine uygun bir şekilde sağlıklı menülerle beslenmesi gerekiyor. Rafinera'nın günlük alınması gereken kalori miktarları ve bu kalorinin öğün bazındaki yağ, protein ve karbonhidrat değerleri hesaplandıktan sonra hazırlanan 1100, 1500 ve 1900 kalori içeren paketleri kilo vermek ve fit görünme hedeflerine ulaşmanın beslenme ayağında yardımcı oluyor. Uygun kaloride sağlıklı beslenme ve düzenli spor ile ideal kiloda kalarak formda olmak ve yaza daha fit bir başlangıç yapmak kolaylaşıyor" dedi. Didem Altınbaşak Tulgan Tulgan, Health & Fitness Dergisi tarafından düzenlenen ödül töreninde Yılın Diyet Yemek Servisi ödülünü de alan Rafinera'nın 10 yılda, 3 ile ulaşıp, 80699 kişiye 338937 kilo verdirdiğini de sözlerine ekledi.