Заголовок на обложке поста	Текст поста
Здоровое питание — это дорого?	Увеличение финансовых трат на питание останавливает немало желающих перейти на ПП. Те, кто придерживается ЗОЖ, подтвердят, что статья расходов «Продукты» неизбежно вырастает: качественное мясо, рыба, свежие овощи и фрукты обходятся значительно дороже, чем сосиски, блюда из картофеля, кондитерские изделия или комбо в фастфуде. С Biofit вы можете сбалансировано питаться от 466 рублей в день, а заботы по отбору продуктов, приготовлению полезных блюд, подсчету кБЖУ предоставить нашей команде. Каждый день Ваш рацион будет состоять из разнообразных ресторанных блюд. Например, завтрашнее утро Вы могли бы начать со скрэмбла со шпинатом и ржаными гренками, в обед съели бы свекольные феттучини с белыми грибами и пармезаном, а на ужин — рубленые котлеты с рататуем из печеных овощей. Закажите доставку Biofit на продолжительный период и получите дополнительные дни питания бесплатно! -при заказе от 14 дней — 2 дня питания в подарок -при заказе от 21 дня — 3 дня питания бесплатно -при заказе от 28 дней — 5 дней питания в подарок Закажите тестовый период любой программы питания со скидкой 30% и оцените выгодную стоимость разнообразного рациона.
Подари здоровое питание — сертификат Biofit	Сохраняйте в закладки нашу идею подарка, чтобы использовать ее в подходящий момент. Сертификат Biofit. Кому подойдет такой подарок?

Родным

Близкий человек, получив сертификат на доставку здорового питания, почувствует Вашу заботу о его здоровье и внимание к его целям.

Начальнику

И мужчина и женщина руководитель высоко оценит подарок, который способствует повышению энергичности, продуктивности и при этом экономит время.

Коллегам

Сотрудник компании или сослуживец будет благодарен за возможность ежедневно получать полезный ланч, обед и перекус на работу по программе «Смарт Ланч».

Подарочный сертификат Biofit - это оригинальный, статусный, а главное полезный подарок. Любой получатель такого презента оценит его достоинству, а Вас с благодарностью будет вспоминать каждый день за завтраком, обедом и ужином

Обратитесь к нам в Direct или по телефону и мы поможем выбрать подарочный сертификат.

Как устроен сервис здорового питания

Как работает Biofit?

Помогаем выбрать программу питания в зависимости от цели:

-скорректировать вес (похудеть, набрать массу)
-сбалансированно питаться каждый день
-поддерживать здоровый рацион на работе

Готовим и упаковываем рационы на профессиональной кухне

- Используем щадящие способы тепловой обработки: пароконвектомат/сувид
- Контейнеры с едой герметично запаиваем барьерной пленкой на профессиональном оборудовании

- В каждый пакет вкладываем отдельные приборы по количеству приемов пищи и меню дня с описанием состава блюд

Ежедневно привозим пронумерованные контейнеры с готовой едой

-Бесплатно доставляем по Ставрополю и Михайловску

Попробуйте сервис здорового питания Biofit!

Здоровое питание на работе

Как Вы питаетесь на работе: берете еду из дома, обедаете в столовой или кафе, пьете чай/кофе со снеками или заняты настолько, что вообще не успеваете обедать?

Организовать свое питание на работе - отдельная задача, решать которую необходимо решать каждый день.

Доставка полезных обедов и перекусов по программе «Смарт Ланч» позволит поддерживать правильный рацион на протяжении рабочего дня.

Попробуйте программу полезного питания на работе и оцените все преимущества:

Сытость в течение всего рабочего дня - «Смарт Ланч» включает 3 приема пищи.
Вы больше не будете чувствовать себя голодным до/после перерыва и переедать за обедом.

Разнообразие рациона - каждый день вы едите новые вкусные блюда ресторанного уровня.
Вам не придется выбирать обед из ограниченного списка блюд домашней кухни, ближайшего кафе или столовой.

Продуктивное состояние после приема пищи - рацион «Смарт Ланч» сбалансирован по кБЖУ.
Вы не будете ощущать упадок сил и желание поспать после еды.

Свободное время для отдыха и саморазвития - мы доставим готовые ланч, обед и перекус в удобной одноразовой упаковке, Вам останется только разогреть и съесть.
Вам не нужно будет ходить в магазин, столовую или кафе, стоять в очереди/ждать заказ и терять драгоценные минуты перерыва, чтобы пообедать.

Закажите тестовый день программы «Смарт Ланч» всего за 315 рублей.

Сладкое в рационе Biofit

«Я не могу без сладкого!»

Одна мысль о том, что при переходе на здоровое питание необходимо отказаться от любимых десертов, приводит сладкоежек к полному провалу всех устремлений начать питаться правильно.

Опытные последователи ЗОЖ уверяют, что курага и пастила вместо профитролей - это просто восторг! Но не всем любителям десертов приходятся по вкусу такие замены. А, после изучения сайтов по запросам «чем заменить сладкое на ПП», многие выносят себе вердикт: «ПП - не для меня!»

Эксперты Biofit позаботились о том, чтобы Вы легко и без срывов развивали новые привычки питания. Почти каждый день бренд-шеф будет радовать Вас полезными и вкусными перекусами: манговой панна-коттой, бананами фламбе, йогуртовыми панкейками, творожными шариками с кокосом

Закажите пробный рацион со скидкой 30% (промокод S T A R T) и оцените все преимущества здорового питания с Biofit!

Правильный перекус: 6 основных рекомендаций

Рекомендации по правильным перекусам:

1. Делайте перекус через 2-3 часа после основного приёма пищи.
2. Контролируйте энергетическую пользу перекуса в соответствии с Вашей суточной нормой потребления (если Вам нужна помощь в расчётах, обратитесь к нам).

3. Прислушивайтесь к своему организму, ешьте, только, если вы действительно голодны.
4. Планируйте перекус заранее. Включайте продукты для перекуса в список покупок, не забывайте брать перекус с собой на работу или если уходите из дома надолго.
5. Пейте воду. Доказано, что в 50% случаев, человек принимает обычную жажду за голод.
6. Выбирайте варианты перекусов, подходящие именно Вам. Важно испытывать чувство удовлетворения от еды, если вы не любите орехи или сухофрукты, не стоит заставлять себя есть их только потому, что это полезно.

В наши программы питания на 5 приемов пищи включены 2 перекуса. Поэтому, если Вы выбрали рацион «Снижение», «Баланс» или «Набор», то о Вашем ланче и полднике будет заботиться шеф-повар Biofit .

Питаясь по программе «Лайт» (3 приёма пищи), необходимо продумать свои перекусы самостоятельно. Добавляйте в закладки наши рекомендации и варианты дополнительных приемов пищи от Biofit.

Варианты полезных перекусов смотрите в карусели!

Освободите время для действительно важного

Среднестатистическая женщина тратит примерно 6 лет жизни на готовку и уборку на кухне (по данным исследования, опубликованном в Daily Mail).

Каждый день жены, подруги и матери тратят около 3 часов на
- приготовление еды ~ 1 час 10 минут
- уборку со стола и мытье посуды ~ 50 минут
- упаковку обедов с собой для членов семьи ~ 30 минут
- уборку кухни ~ 25 минут

Приверженцы правильного питания подтвердят, что выбор полезных продуктов в магазине, изучение диетологии и составление рациона потребуют еще больше времени на организацию питания.

Клиенты @mybiofit получают правильные блюда на весь день и свободное время для развития, хобби, ухода за собой и досуга с семьей.

Заказывайте готовые рационы Biofit на каждый день и освободите ~ 20 часов в неделю для того, что действительно важно!

Обращение к клиентам от команды “Biofit”

Друзья, мы сделали все необходимое, чтобы продолжить работу в штатном режиме и хотим ответить на вопросы которые могут Вас беспокоить.

Как мы контролируем здоровье персонала?
-Каждое утро мы измеряем температуру сотрудников. Наши повара абсолютно здоровы, имеют санитарные книжки и регулярно проходят медосмотр.

Какие меры безопасности введены на кухне?
-Повара Biofit всегда работают в перчатках, шапочках и одноразовой униформе, которые утилизируются после использования. А на период пандемии к форменной одежде добавлены маски.
-Все рабочие поверхности на кухне дезинфицируются несколько раз в день
-Попасть на кухню можно только, пройдя через бактерицидные коврики
-Контейнеры с едой герметично вакуумируются на специальном оборудовании

Насколько безопасна доставка курьером?
-курьеры обеспечены средствами защиты: масками, перчатками и антисептиками
-мы ввели услугу бесконтактной доставки
-наши курьеры передвигаются только автомобилями
-на время пандемии мы отказались от передачи рационов клиентам в термосумках и используем только одноразовые крафтовые пакеты

Берегите себя и своих близких, соблюдайте рекомендации ВОЗ, а мы доставим здоровое питание прямо к вашей двери!

Результаты опроса

Из последнего опроса в сторис мы узнали, что 67% участников, находясь на самоизоляции, питаются

“не ПП”. Стоит ли говорить о важности укрепления иммунитета и сбалансированного питания во время пандемии, когда к другим ограничениям у большинства опрошенных прибавилось еще и снижение физической активности ?

Если Вы еще не входите в те 23%, кто уже питается правильно, потому что считаете, здоровое питание недоступным, предлагаем попробовать и оценить нашу программу “Лайт”.

«Лайт» — облегченная версия программы «Баланс», которую Вы можете дополнить перекусами самостоятельно.

Стоимость одного дня питания с 3-мя полноценными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) - всего от 478 рублей.

Закажите пробный рацион и оцените все преимущества новой программы!

Экспресс похудение

Представляем Вам нашу новую программу «Экспресс похудения»

Программа нацелена на естественное очищение организма от шлаков и токсинов, а достижение максимального результата в снижении веса всего за 7 дней без вреда для здоровья.

Недельный курс «Экспресс похудения» включает:

2 дня правильного низкокалорийного питания (5 приемов пищи) для подготовки организма к комплексному очищению,
3 дня детокс-очищения на смузи и bio-напитках,
2 дня правильного низкокалорийного питания (5 приемов пищи) для плавного и равномерного выхода из детокса.

Нажмите «Как позвонить» в шапке профиля и узнайте о результатах наших клиентов, прошедших экспресс-курс.

Дарим день правильного питания

Участвуйте в розыгрыше от Biofit!

Biofit — это рационы правильного питания на каждый день

С нашей доставкой здоровой еды, Вы сможете:

комфортно снизить вес
поддержать форму и укрепить здоровье
набрать массу

Каждый понедельник июня мы будем разыгрывать день питания Biofit, победителю, которого случайно выберем среди комментаторов этого поста.

Условия:
1. быть подписанным на @mybiofit,
2. на нашем сайте mybiofit.ru (активная ссылка - в шапке профиля) выбрать программу питания, которую хотите выиграть и написать название в комментариях под этим постом. Например, «Снижение» 1100 ккал.

В конкурсе могут участвовать жители г. Ставрополя и г. Михайловска (в которых действует доставка Biofit).

Победителей будем определять случайным образом, с помощью @lizaonair.

Если Вам нужна помощь в подборе программы, напишите нам в Direct и мы с удовольствием поможем с расчетами!

Розыгрыш 2-х дневной программы

Разыгрываем двухдневную детокс-программу!

Детокс — это программа естественного очищения от токсинов, повышения иммунитета и витаминизации организма.

День детокс — это 8 бутылочек смузи и bio-напитков, которые вы употребляете вместо еды. Калорийность программы - 1300 ккал/день. Этого

достаточно, чтобы не испытывать голода и легко пройти курс детоксикации.

Победитель розыгрыша получит 2-х дневную программу детокс-очищения от @mybiofit

Всего 2 условия, чтобы участвовать в конкурсе:
1. быть подписанным на @mybiofit,
2. отметить в комментариях друга или подругу.

Число комментариев не ограничено, но аккаунты друзей не должны повторяться, страницы друзей должны быть реальными.

В конкурсе могут участвовать жители г. Ставрополя и г. Михайловска (в которых действует доставка Biofit).

Итоги розыгрыша подведем после праздников - 11 мая.
Победителя выберем случайным образом, с помощью @lizaonair.

Чтобы узнать о правилах подготовки к детокс-очищению и противопоказаниях, напишите нам в Direct.