

Jestem zawodowym sportowcem, prowadzę bardzo aktywny tryb życia. Trenuje codziennie po 2 razy, do tego dochodzą mecze. Moim problemem było ustabilizowanie wagi oraz bardzo często brakowało mi energii na treningach.

Zdecydowałem się na indywidualny program żywienia. Na początku przedstawiłem swój 2 tygodniowy jadłospis, który został dokładnie przeanalizowany. Zostały mi przedstawione błędy w dotychczasowym odżywianiu oraz ułożony nowy dostosowany do mojej aktywności i uwzględniający moje ulubione potrawy jadłospis.

Od tego momentu moja waga ustabilizowała się na jednym poziomie, poziom tkanki tłuszczowej zdecydowanie obniżył się i co najważniejsze mam mnóstwo energii przez cały dzień.

Decyzja o rozpoczęciu współpracy była strzałem w dziesiątkę.

Gorąco polecam Łukasz Perłowski siatkarz Asseco Resovia Rzeszów.