Warszawa, 26.04.2023 r.

**Odzyskaj kontrolę z nową dietą w wersji Keto IF**

**Potrzebujesz radykalnej zmiany w swoim żywieniu? Chcesz odzyskać kontrolę nad własnym ciałem? Z pomocą przychodzi nowa dieta od Maczfit – Keto IF, powstała z połączenia diety Keto i postu przerywanego Intermittent Fasting. Na czym polega i czym się wyróżnia? Dowiedz się więcej
i wypróbuj keto dania inspirowane klasykami kuchni świata.**

Jedni sięgają po nią, by osiągnąć lepsze wyniki sportowe, inni, aby zapanować nad swoją wagą
i skutecznie zgubić niechciane kilogramy. **Dla kogo tak naprawdę jest KETO IF – nowość w ofercie cateringu dietetycznego Maczfit?**

*To rozwiązanie dla każdego, kto chce wprowadzić radykalne zmiany w swoim żywieniu. Jest to dieta, która pozwala ograniczyć spożycie węglowodanów i w krótkim czasie zredukować zbędną tkankę tłuszczową. Opiera się na połączeniu niskowęglowodanowej diety Keto i postu przerywanego Intermittent Fasting, czyli modelu żywienia przeplatającego okres jedzenia z godzinami postu* – mówi Małgorzata Brzezińska, Manager Działu Dietetyki Maczfit.

Oryginalne menu diety Keto IF jest oparte na klasycznych potrawach z kuchni świata w wersjach keto. Znajduje się w nim np. Keto Carbonara, Bowl z tofu, Keto Tiramisu, Szakszuka z chorizo, Wytrawne tosty francuskie czy Keto Pad Thai. Nowość od Maczfit kosztuje od 74 zł za dzień. To 3 posiłki dziennie spożywane w tzw. „oknie żywieniowym”, maksymalnie wypełnione najlepszymi smakami i różnorodnymi składnikami.

**A jak rozpocząć stosowanie diety Keto IF?**

*Warto zacząć od zapoznania się z informacjami na temat Keto IF, których udziela nasz ekspert:* <https://youtu.be/8uuXyUyaEGk> *oraz skonsultowania decyzji o rozpoczęciu takiej diety z naszym dietetykiem. A jeśli zastanawiasz się, czy posiłki z niższą zawartością węglowodanów są dla Ciebie, możemy zaproponować Ci nasze diety z Wyborem Menu. Znajdziesz w nich posiłki, w których ilość węglowodanów została obniżona do poniżej 35% energii (oznaczone #LC). To świetny sposób na przetestowanie, jak Twoje ciało reaguje na takie menu* – dodaje Małgorzata Brzezińska, Manager Działu Dietetyki Maczfit.

Dietę Keto IF zamówisz już teraz na [www.maczfit.pl](http://www.maczfit.pl).

**\*\*\***

**O firmie Maczfit**: Założony w 2015 roku Maczfit jest liderem cateringu dietetycznego w Polsce. Dostarcza pełnowartościowe i zbilansowane posiłki konsumentom do ponad 1800 lokalizacji na terenie całego kraju. Firma oferuje 12 gotowych diet, ale także 3 warianty Diet z Wyborem Menu, w ramach których klienci decydują się na 5 z nawet 40 dostępnych dziennie posiłków. Wśród profesjonalnych jadłospisów znajdziemy m.in. diety dla osób z chorobą Hashimoto, wegetarian, wegan, diabetyków oraz klientów nietolerujących laktozy. O oferowanej jakości marki świadczą liczne certyfikaty i nagrody m.in.: Kobieca Marka Roku 2021, Zdrowa Marka Roku 2022 czy Konsumencki Lider jakości 2022.

Więcej o działaniach marki na stronie [www.maczfit.pl/](http://www.maczfit.pl/) oraz blogu Maczfit <https://www.maczfit.pl/blog/>.