

Aleš Č.



14. 6. 2022

Čo sa týka jedla, som typický chlap. Vždy som jedol veľa údenín a pečiva, celkovo jednoducho piate cez deviate. Pre túto diétu som sa rozhodol na odporúčanie svojej ženy, ktorá s firmou Prodielix dosť schudla a ma to zaujalo. Keď som začal, konkrétne s [diétou S na 9 týždňov](#), mal som samozrejme jasný cieľ koľko chcem schudnúť, a to som tiež dosiahol. O to väčšie prekvapenie ale potom na konci bolo, keď som zistil, že som schudol dvojnásobok.

Musím povedať, že v jedle som nikdy nedodržiaval žiadny režim, takže kým som si na neho zvykol, chvíľu to trvalo. Dúfam ale, že sa mi režim podari udržať. Okrem toho, ma diéta naučila neprejsť sa a tiež, že mi stačia menšie porcie ako na ktoré som bol zvyknutý. Celkovo mi väčšina jedál v mojom diétnom programe prišla chutná, najviac som si obľúbil [pečivá](#). Ten je super.

Osobne by som do toho šiel pokojne znova, preto ak o tejto keto diéte niekto premýšľate, tak hurá do toho. Keď to nevyskúšate, nebudete predsa vedieť, či to zvládnete, a za seba môžem povedať, že ten pocit po diéte je veľmi fajn. Ja osobne sa po kiloch, ktoré mám dole, cítim ako nový človek.