

Jiří M.



21. 7. 2022

Prodietix diétu mám vyskúšanú. Pred rokom som vďaka nej veľmi schudol, preto som sa pre ňu rozhodol aj tentoraz, keď viem že naozaj funguje. Vyhovuje mi hlavne vďaka jednoduchosti v príprave jedál a osobnému komfortu, pri ktorom nemusím premýšľať nad tým, čo doma budeme musieť variť.

Do chudnutia sme sa dali s priateľkou obaja, a tak sme sa mohli vzájomne podporovať a zdieľať svoje pocity. Naším koníčkom bol vždy šport, ja sa mu vo voľnom čase venujem až trikrát týždenne. Ak sa pýtate prečo som začal s keto diétou, tak hlavne z dôvodu, že mi v poslednej dobe išla váha hore kvôli stresu v práci a so svojou postavou som nebol spokojný a chcel som to zmeniť. Chcel som schudnúť 10 kg, čo u mňa podľa diétnej kalkulačky zodpovedá [diéte L na 9 týždňov](#). Väčšina jedál celého diétného programu mi chutila, mojimi obľúbencami sú však [tyčinky](#) a [nápoje](#).

Po úspešnom ukončení diéty viem čo chcem zlepšiť a aké návyky si udržať. Predovšetkým jesť pravidelne po menších porciách, nejесť večer a strážiť si príjem kalórií. Pokiaľ niekto uvažuje o Prodietix diéte, tak môžem len odporučiť. Výsledok stojí za to, pretože byť spokojný so svojou postavou je super.