

Martin L.



3. 8. 2022

Keto diétu som už párkrát držal. Tá od Prodietix mi vyhovuje, pretože si môžem vybrať iba jedlá čo mi chutia a tiež je diéta podľa môjho názoru kvalitná. Do diéty som sa pustil aby som zredukoval svoju váhu, so svojom tele som sa už totiž necítil komfortne a to pre mňa bol signál na to, aby som niečo začal robiť.

Na webe spoločnosti som si pomocou diétnej kalkulačky vypočítal, že na dosiahnutie svojej vysnívanej váhy potrebujem držať [diétu M na 12 týždňov](#). Pustil som sa do toho odhodlane a plný energie. Vlastne aj celý proces diéty bol celkom v pohode, len som sa už strašne tešil na to, až si dám poriadny steak.

Po diéte v mojom novom ja sa cítim naozaj skvele. Som vyrovnaný a mám lepšiu náladu. Ostatným by som odkázal len to, aby vydržali, odmena sa potom stopercentne dostaví.