

Aleš Č.



14. 6. 2022

Co se týká jídla, jsem typický chlap. Vždycky jsem jedl hodně uzenin a pečiva, celkově prostě páťé přes deváté. Pro tuto dietu jsem se rozhodl na doporučení své ženy, která s firmou Prodietix dost zhubla a mě to zaujalo. Když jsem začal, konkrétně s [dietou S na 9 týdnů](#), měl jsem samozřejmě jasný cíl kolik chci zhubnout, a toho jsem také dosáhl. O to větší překvapení ale pak na konci bylo, když jsem zjistil, že jsem zhubl dvojnásobek!

Musím říct, že v jídle jsem nikdy nedodržel žádný režim, takže než jsem si na něho zvykl, chvíli to trvalo. Doufám ale, že se mi režim podaří udržet. Mimo to, mě dieta naučila nepřejídat se a taky, že mi stačí menší porce než na které jsem byl zvyklý. Celkově mi většina jídel v mém dietním programu přišla chutná, nejvíc jsem si oblíbil [psemů](#). Ten je super!

Osobně bych do toho šel klidně znova, proto pokud o této keto dietě někdo přemýšlí, tak hurá do toho. Když to nevykoušíte, nebudete přece vědět, zda to zvládnete, a za sebe můžu říct, že ten pocit po dietě je moc fajn. Já osobně se po kilech, které mám dole, cítím jako nový člověk!