

Jiří M.



21. 7. 2022

Prodietix dietu mám vyzkoušenou. Před rokem jsem díky ní hodně zhubl, proto jsem se pro ni rozhodl i tentokrát, když vím že opravdu funguje. Vyhovuje mi hlavně díky jednoduchosti v přípravě jídel a osobnímu komfortu, při kterém nemusím přemýšlet nad tím co doma budeme muset vařit.

Do hubnutí jsme se dali s přítelkyní oba, a tak jsme se mohli vzájemně podporovat a sdílet své pocity. Naším koníčkem byl vždycky sport, já se mu ve volném čase věnuji až třikrát týdně.

Jestli se ptáte proč jsem začal s keto dietou, tak hlavně z důvodu, že mi v poslední době šla váha nahoru kvůli stresu v práci a se svou postavou jsem nebyl spokojený a chtěl to změnit. Chtěl jsem zhubnout 10 kg, což u mě dle dietní kalkulačky odpovídá [dietě L na 9 týdnů](#). Většina jídel celého dietního programu mi chutnala, mými oblíbenými jsou však [tyčinky](#) a [nápoje](#).

Po úspěšném ukončení diety vím co chci zlepšit a jaké návyky si udržet. Především jíst pravidelně po menších porcích, nejíst večer a hlídat si příjem kalorií. Pokud někdo uvažuje o Prodietix dietě, tak mohu jen doporučit. Výsledek stojí za to, protože být spokojený se svou postavou je super.