

---

## CZEŚĆ!

Przede wszystkim dziękujemy Ci za zakup nowego e-booka i mamy nadzieję, że w zdrowy sposób osłodzi on trochę Twoje życie! Nie będę się tutaj specjalnie rozpisywać, ale chciałam powiedzieć kilka istotnych kwestii odnośnie zjadania Tych pyszności zarówno na keto adaptacji, jak i później na diecie ketogenicznej czy low carb, czy też na jakiegokolwiek innej. Przygotowałam ten rozdział w formie pytań i odpowiedzi, które często się pojawiają.

### 1. Kiedy najlepiej zjadać takie słodkości?

Jeśli chodzi o porę dnia, to nie ma złej lub dobrej pory. Jak już wiecie, my wyznajemy zasadę jedzenia kiedy jest się głodnym. To co jednak mogłabym zasugerować, to to, żeby zjadać desery przy posiłku, tym sposobem nie będziemy podnosić tak często poziomu insuliny w ciągu dnia.

### 2. Czy te desery można jeść na keto adaptacji?

Keto adaptacja to specyficzny czas i jeżeli jesteście w stanie, to powstrzymałabym się przed jedzeniem keto deserów w tym okresie. Jednak jeśli macie ogromną ochotę, to postawiłabym na keto bomby lub te przepisy, które mają jak najmniejszą ilość składników.

### 3. Czy można zjadać keto desery, zamiast posiłku?

I tak, i nie. Nie chciałabym, żeby mój e-book sprawił, że zastąpicie gęsto odżywcze posiłki samymi deserami, ale od czasu do czasu jest to jak najbardziej w porządku. Jak to mówię, wszystko z umiarem.

### 4. Jak przyspieszyć wejście w stan ketozy?

Po pierwsze, należy pamiętać, że każdy ma swój własny „czas” i jest to jak najbardziej normalne. Jeżeli jednak chcecie sobie trochę pomóc, to na pewno wprowadziłabym post przerywany i wspomagała się olejami typu olej MCT.