В днешно време повечето хора страдат от затлъстяване и решават да се променят чрез всякаквви диети които са без ефект,защото рестриктират храната до минимум.Не трябва да ядеш сладко ще станеш дебел,недей яж яйца защото ти вдигат холестерола, яж само телешко месо и зеленчуци.По този начин се развива хранеително разстройство и не можеш да излеззеш с приятели на пицария,защото ще си “развалиш диетата“.Но край стига с тези глупости Smart Trainer предоставя IIFYM или гъвкавата диета.Какво е гъвкава диета