

# Egészséges életmód egyetlen normál oldalon

*Stanislav Hoferek*

Szerző	Kiadó	Licenc	Kiadás	Borító szerzője
<a href="#">Stanislav Hoferek</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC- ND</a>	<a href="#">Első (2023)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

# A könyvről

Ez egy rendkívül rövid és egyszerű útmutató, amely a lehető legtöbb információt próbálja átadni egyetlen normál oldalra, azaz 1800 karakterre. Nagyszerű módja annak, hogy néhány bölcs gondolatot adj bárkinek, aki nem akar hosszú és bonyolult olvasmányokkal foglalkozni. Ez az útmutató egyszerű és közérthető módon mutatja be és magyarázza el az összes gondolatot. Ezeket a gondolatokat például a hűtőszekrényre is teheted, és ha követed őket, jobban fogod érezni magad. Nyugodtan pipálhatsz ki mindent, amit már teljesítettél és megjegyezhetesz.

# EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD egyetlen normál oldalon



Stanislav Hoferek

Mi a legfontosabb az egészséges életmódban? Nem a kilogrammok, a testtömegindex és a centiméterek üldözése, hanem egyszerűen jól érezni magad és felmenni az ötödik emeletre anélkül, hogy valaki mentőt hívna érted.

# Egészséges életmód egyetlen normál oldalon

- Édességek, édesített italok, sütemények... körülbelül 100% felesleges anyagot tartalmaznak. Jól esik a testnek, de semmit sem kell megemésztenie belőlük. Csak energiát, ami vagy azonnal elfogy, vagy a bőr alatti zsírként vagy a véredényekben lerakódó romhalmazzá válik.
- A test jobban emészti a nehéz ételeket reggel, mint este. Ha már valami nehéztestet akarsz adni a gyomrodnak, reggel jobb. Bármilyen nehéz étel elfogyasztása este rendetlenséget okoz. Olyan, mintha a mester a záróvizsga után adná a legnehezebb feladatot a munkásnak. Nyilvánvaló, hogy az nem fog jól sikerülni, és senki sem fog boldogan aludni.
- Fehérjék? Cukrok? Zsírok? Tarts áttekintést. Különösen a cukrok eseténél. Az egyszerű cukrok esetében (édességek, italok stb.) általában rosszabb a helyzet. Az összetettebb cukrok, például a burgonyában vagy a rizsben találhatóak, egészségesebbek. Az egyszerű cukrok azt mondják a testnek: "Azonnal hagyj fel a zsírégetéssel, szenvedj velem, és hagyd a zsírt a helyén. És amit nem dolgozol fel belőlem, azt dobhatod a zsírhoz, hogy legyen belőle több!"

- A legegészségesebb ételek közé tartozik mindenhol a brokkoli. Finom, ha párolva készítik el, és sajttal ízesítik. Dobd el az édességeket és adj az ételleidhez több zöldséget. Jobban fogsz aludni.
- Nem alszol = hízol. Nem iszol eleget vizet = hízol. Az izmok és minden más jobban működik kellően hosszú alvás közben. Jó alvás sokkal jobb, mint egy késő esti film. Ne egyél 2 órával az alvás előtt. Ha keveset iszol, akkor a test sokkal lassabban szabadul meg a szennyeződésektől és tárolja el azokat zsírként.
- Egy 70 kg-os sportoló nő soványabbnak tűnik, mint egy 55 kg-os inaktív nő. A zsír több helyet foglal el, mint az izmok. A jó edzés nélkül fogsz leadni főként izmokat, a zsírok nem fognak olyan könnyen eltűnni, és főleg nem lesz energiád semmire. A sport remek a depresszió ellen, és az első 20 perc alatt cukrot éget el. Azután következik a zsír. Tehát legalább fél órát mozogj.
- A minőségi ételkészítés kétszer annyiba kerül, de számodra valószínűleg tízszer jobb. Néhány diétával rengeteg energiád lehet. Meg fogod akarni csinálni. Használd ki!