

# El estilo de vida en una página estándar

El autor	Editor jefe	Licencia	La edición	La portada
<a href="#">Stanislav Hoferek</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">La primera (2024)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

# Sobre un libro

Se trata de una guía extremadamente breve y sencilla que pretende poner la máxima cantidad de información en una sola página estándar, es decir, 1800 caracteres. Una excelente manera de brindar pensamientos sabios a cualquiera que no quiera una lectura larga y complicada. El breve manual hace referencia y explica de forma totalmente de manera comprensible. Usted puede poner todos estos pensamientos en el refrigerador, por ejemplo, y si los sigue, usted sentirá mejor. Puede marcar fácilmente lo que ya ha logrado y memorizado.

# El estilo de vida en una página estándar



Stanislav Hoferek

¿Y qué es lo más importante en la gestión de la vida? No perseguir kilogramos, valores de IMC y centímetros, sino simplemente sentirse bien y correr hasta el quinto piso sin que nadie llame a una ambulancia.

# El estilo de vida en una página estándar

- Los dulces, Las bebidas azucaradas, Los pasteles... contienen aproximadamente un 100% de sustancias innecesarias. El cuerpo lo saborea, pero no tiene nada que procesar. Sólo energía, que se gasta inmediatamente se acumula debajo de la piel y se manifiesta en forma de exceso en los vasos sanguíneos.
- La digestión funciona mejor por la mañana que por la noche. Si hay que ponerle algo pesado en el estómago, mejor por la mañana. Cada comida pesada que se ingiere por la noche provocará un desastre. Es como cuando el jefe les da a los trabajadores el trabajo más difícil después del horario. Claro que no se hará bien y nadie dormirá feliz.
- ¿Proteínas? ¿Azúcar? ¿Grasas? Hacer inventario. Especialmente en azúcar. La regla es que cuanto más simple azúcares (en dulces, bebidas...), tan peor. Los azúcares más compuestos, por ejemplo de las patatas o del arroz, son más saludables. Los azúcares simples le dicen al cuerpo: Deja de quemar grasa inmediatamente, se preocupa por mi y deja la grasa en su lugar. Y que no procesas, te le añades a la grasa, que haya más.

- El brócoli se considera uno de los alimentos más saludables del mundo. La queda deliciosa cuando se cocina al vapor. Y se añade el queso. Desecha los dulces y pon más verduras en tus comidas. Dormirás mejor.
- No duermes = ganas peso (engordas). No bebes suficiente agua = ganas peso. Los músculos y todo lo demás desarrollan con suficiente sueño. Dormir bien por la noche es mucho mejor que ver una película hasta altas horas de la noche. No comas dos horas antes de acostarte. Si bebes poco, el cuerpo se deshace mucho más lentamente del exceso y se acumula en grasa.
- Una mujer de 70 kg que hace deporte parece más delgada que una mujer de 55 kg que no se mueve. La grasa ocupa más espacio que el músculo. Sin un buen ejercicio perderás peso principalmente en los músculos, la grasa no bajará tan rápido y y sobre todo no tendrás energía para nada. El deporte también es fantástico contra la depresión y el cuerpo quema azúcar los primeros 20 minutos de ejercicio. Y post quemará grasa. Entonces haga ejercicio durante al menos media hora.
- La comida de calidad cuesta doble, pero para ti es aproximadamente diez veces mejor. Con algunas dietas puedes tener mucha energía. Querrás correr? ¡Toma la oportunidad!