

# Kniška o životosprávje na jednu normostranu

*Preložila Zuzana Bryndzová*

Autor	Vydavatel	Licencia	Vydání	Autor obálky
<a href="#">Stanislav Hoferek</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Prvé (2024)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

# O knihe

Toto je mimorádne krátká příručka, kerá sa snaží dat maximum informácií na jednu normostranu, takže 1800 znaku. Skvjelí spôsob jak dat pár múdrich mišlenek kemukolvek, gdo nechce žádné dlúhé a komplikované čítaní. Krátká příručka visvjetluje úplne polopate. Všecki títo mišlenky si môžete dat napríklad na ledničku, a ket sa nima budete rídit, budete sa cítit lepší. Klidne si to môžete odškrkávat, co sa vám už podarilo splnit a dostat do pamjeti.

# Kniška o životosprávje na jednu normostranu



Stanislav Hoferek

A co je najdůležitější v životosprávje? Naháňat sa za kilama, BMI hodnotama, centrimetrama, ale jednoducho sa cítit dobre vibjehnút na páté poschodí bez/bes toho, abi vám negdo volal záchranku.

# Knižka o životosprávje na jednu normostranu

- Slatkosti, slatké pití, buchty... obsahujú 100% nepotrebných látok. Telu to chutí no nemá steho co spracovat. Enem energiu, ktorá sa ale okamžite mine, alebo sa uloží jak podkožní tuk a bordel v cévách.
- Telu tráví lepší ráno jak večer. Ket už mu musíš dat neco ťažké na žalúdek tak rači ráno jak večer. Barsjaké ťažké jídla zedené večer spravjá bordel. Je to jak gde dá mistr robošom tu najťaší robotu nakonec. Jasné, že sa to neurobí dobre a nigdo nebude šťastne spat.
- Bílkovini? Cukre? Tuky? Urop si prehled hlavne v cukroch. Platí pravidlo, že čím jednoduchší cukr (v slatkosťách, v pití) tím horší. Zložitejší cukre napríklat v grumbíri, alebo rýži, su zdrafší. Jednoduchší cukre ríkajú telu: „Okamžite prestaň spalovat tuk, trap sa semnú a nechaj tuk na míste. A co že mňa nespracuješ, to hoť k tukom nech je ho víc“!
- Medzi najzdrafší potravini sa fšade počítá brokolica, tá je chutná, ket sa spraví na pari a pridá sa sir. Vihodit slatkosti a dat do jídla vícej zelenini. Bude sa lepší spat.

- Nespíš-pribereš. Nepiješ dost vody-pribereš. Svale a všetko ostatné sa zlepšuje pokát dostatečne dlúho spíš. Dobrý spánek je o mnoho lepší jak film visílaní neskoro večer. Nejíš 2 hodini pret spaním. Jak piješ málo, tak telo sa omnoho pomalší zbavuje špini a ukládá to do tuku.
- 70kg baba kerá športuje, vipadá chučí, jak tá 55kg baba kerá sa nehíbe. Tuk zabírá vícej místa jak svale, tuky nepújdú tak ríchlo dole a hlavne nebudeš mnet na nic energii. Šport je super aj proti depkám, prvích 20 minut sa spaluje cukr. Aš potom tuk. Tak cvič aspoň púl hodinu.
- Kvalitná strava je 2x drachší ale pro tebja asi 10x lepší. Pri nekterích dijétách možeš mnet kopec energie. Bude sa ti chcet bjehat. Viuži to!