

Kniška o životosprávje na jednu normostranu

Preložila Zuzana Bryndzová

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydání	Autor obálky
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvé (2024)	Stanislav Hoferek

O knihe

Toto je mimorádne krátká príručka, 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 príručka 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.



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

Kniška 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 ťašké na žalúdek tak ratši/rači ráno jak večer. Barsjaké ťašké 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 slatkost'ách, 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 všeccko 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 energiu. 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!