

Krátka knižka o životozprávě

Do tekovčiny preložev [Daniel Halaj](#)

Pôvodca	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Pôvodca obálky
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvô (2024)	Stanislav Hoferek

O knihy

Totok je mimoriadne krátka a jednoduchá príručka, kerá sa snaží dať čo najviac vedomostí na jednu jedinú stranu, čiže 1800 znakov. Skvelý spôsob, ako dať pár múdrych myšlienok komukoľvek, chto nekce žiadno dlhó a složitó čítanie. Krátka príručka tyká a vysvetľuje úplne po lopate. Šecke tietok myšlienke si môžete dať napríklad na ľadničku a ak sa nima budete riadeť, budete sa cíteť lepšie. Pokojne môžete odškrtať, čo sa vám už podarelo splneť a dostať do pamäti.



A čo je to najdôležitejšó v životozprávě? Nenaháňať sa za kilogramama, BMI hodnotama a centimetrami, lež jednoducho sa cíteť dobre a vybehnúť na piato poschodie bez toho, aby vám dachto volau o ratu.

Krátka knižka o životozprávě

- Sladkosti, sladené nápoje, koláče... obsahují přibližně 100 % nepotřebných látek. Tělu to chutí, ale nemá z toho co zpracovávat. Len energii, která se alebo okamžite minie, alebo sa uloží ako podkožný tuk a neporiadok v žilách.
- Ráno telo trávi lepšie večera. Ak už mu musíš dať dačo ťažkô na žalúdok, je to lepšô ráno. Akjkoľvek ťažkije jedlá s jedenje večer narobia neporiadok. Je to ako keď dá majster robošom tú najťažšiu robotu po záverečnej. Pravdaže sa to neurobí dobre a nihto nebude šťastne spať.
- Bielkovine? Cukre? Tuke? Urob si prehľad. Hlavne v cukroch. Platí pravidlo, že čím jednoduchší cukor (v sladkostiach, pití...), tým horšô. Složitějše cukre, napríklad v krumploch či ryži, sa zdravšie. Jednoduchje cukre vravia telu: „Okamžite prestať spaľovať tuk, tráp sa so mnou a nahaj tuk tukom. A čo zo mňa nezpracuješ, to hod' gu tuku, nak je ho viac!“
- Medzi najzdravšie potravine sa šade ráta brokolica. Tá je chutná, keď sa upraví na pary. A pridá sa syr. Vyhodet' skladkosti a dať do jedál viac zeleniny. Bude sa lepšie spať.
- Nespíš = priberáš. Nepiješ dosti vody = priberáš. Svale a šicko ostatnô sa zlepšuje počas dostatočne dlhého spánku. Dobrý spánok je oveľa lepšij filmu vysielaného neskoro v noci. Nenadžgávaj sa 2 hodine pred spaním. Ak piješ málo, telo sa oveľa pomalšie zbavuje neporiadku a ukladá to do tuku.
- 70kg diouka, ktorá športuje, vyzerá chudšie ako tá 55kg diouka, ktorá si váľa šunke. Tuk zaberá viac miesta ako svale. Bez dobrého cvičenia zchudneš hlavne svale, tuke tak rýchlo nepôjdu dole a hlavne nebudeš mať sily na nič. Šport je bohový aj proti depkám a prvých 20 minút sa spaľuje cukor. Až potom tuk. Tak cvič aspoň polhodinu.
- Poriadno jedivo je 2x drahšô, ale pre teba tak 10x lepšô. Pri dakých diétach môžeš mať kopec sily. Bude sa ti kceť behať. Využi to!