

# Lebensweise auf eine Normseite

*Stanislav Hoferek*

Autor	Vereger	Lizenz	Auflage	Buchumschlag
<a href="#">Stanislav Hoferek</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Prvé (2021)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

# Über das Buch

Dies ist ein besonders kurze und einfache Nachschlagebuch, das maximum Informationen auf eine einzelne Normseite bringt, also 1800 Zeichen. Es ist eine gute Weg, jedem, der keine langen und komplizierten Lesen mag, ein paar weise Gedanken zu bringen. Die Kurzanleitung dutzt und erklärt alles völlig einfach. Sie können alle diese Gedanken z.B. auf den Kühlschrank stellen, und wenn Sie sich danach richten, werden Sie sich besser fühlen. Sie können Haken machen, was Sie bereits erreicht haben und sich merken es.

Und was ist das Wichtigste bei Ernährungsgewohnheiten? Jagen Sie nicht nach Kilogramm, BMI-Werten und Zentimetern, sondern fühlen Sie sich einfach gut und rennen Sie in den fünften Stock, ohne dass jemand Ihnen einen Krankenwagen ruft.



## Lebensweise auf eine Normseite

- Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Kuchen... enthalten ungefähr 100% unnötige Stoffe. Es schmeckt dem Körper gut, aber er verarbeitet davon nichts. Nur Energie, die entweder sofort verbraucht wird oder als Unterhautfett und ein Durcheinander in den Gefäßen eingelagert wird.
- Der Körper verdaut morgens besser als abends. Wenn du etwas Schweres in den Magen geben musst, ist es am Morgen besser. Alle schweren Speisen, die am Abend gegessen werden, werden ein Chaos verursachen. Es ist genauso, als wenn ein Meister den Beschäftigten nach dem Ende die härteste Arbeit gibt. Natürlich wird es schlecht gemacht und niemand wird glücklich schlafen.
- Eiweißstoffe? Zucker? Fett? Machen Sie sich einen Überblick. Hauptsächlich in Zucker. Da gilt es Regel, dass je einfacher der Zucker (in Süßigkeiten, Getränken) ist, desto schlechter. Komplexe Zucker, die sich in Kartoffeln oder Reis befinden, sind gesünder. Einfache Zucker sagen dem Körper: „Hör sofort auf, Fett zu verbrennen, kümmer dich um mich und lässt das Fett an Ort. Und was du von mir nicht verarbeitest, wirf es ins Fett, um mehr Fett zu sein!“
- Brokkoli ist eine der gesündesten Lebensmittel. Es schmeckt gut, wenn es gedämpft wird. Schmeckt besser, wenn dazu Käse gibt. Werfen Süßigkeiten weg und geben mehr Gemüse in Ihre Mahlzeiten. Du wirst besser schlafen.
- Du schläfst nicht = du nimmst zu. Du trinkst nicht genug Wasser = du nimmst zu. Muskeln und alles andere verbessern sich während eines ausreichenden Schlafens. Ein guter Schlaf ist viel besser als einen Film, der in der Nacht im Fernseher läuft. Iss nicht 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Wenn du wenig trinkst, wird der Körper den Durcheinander viel langsamer entledigen und speichert es in Fett.
- 70 kg Mädchen, das Sport treibt, sieht dünner aus als 55 kg Mädchen, das sich nicht bewegt. Fett nimmt mehr Platz als Muskeln. Ohne gute Bewegung werden Sie hauptsächlich Muskeln abgenommen, Fette werden nicht so schnell abgenommen und du wirst keine Energie haben. Der Sport hilft auch gegen Depressionen und in den ersten 20 Minuten verbrennt Zucker. Nur dann Fett. Übe also mindestens eine halbe Stunde.
- Gute Nahrung ist 2x teurer, aber für dich etwa 10x besser. Du kannst bei einigen Diäten viel Energie haben. Du wirst rennen wollen. Nutz die Gelegenheit