

Mode de vie sur une page standard

Stanislav Hoferek

L´auteur	Éditeur	Licence	Édition	Auteur de la couverture
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvé (2021)	Stanislav Hoferek

À propos du livre

Ceci est un manuel extrêmement court et simple qui essaie de mettre autant d'informations que possible dans une seule page standard, soit 1800 caractères. C'est un excellent moyen de donner quelques idées judicieuses à ceux qui ne veulent pas d'une lecture longue et compliquée. Le petit guide taquine et explique d'une manière tout à fait simple. Vous pouvez mettre toutes ces pensées sur votre réfrigérateur, par exemple, et vous vous sentirez mieux si vous les suivez. N'hésitez pas à cocher ce que vous avez déjà réussi à accomplir et à faire entrer dans votre tête.

Mode de vie sur une page standard



Stanislav Hoferek

Et qu'est-ce qui est le plus important dans ce mode de vie? Ne pas courir après les kilos, les valeurs IMC et les centimètres, mais simplement se sentir bien et courir jusqu'au cinquième étage sans que personne n'appelle une ambulance.

Mode de vie sur une page standard

- Les sucreries, les boissons sucrées, les gâteaux... contiennent environ 100 % de substances inutiles. Le corps y adhère, mais n'a rien à y gagner. Juste de l'énergie, qui est soit dépensée immédiatement, soit stockée sous forme de graisse sous-cutanée et de saletés dans les vaisseaux sanguins.
- Le corps digère mieux le matin que le soir. Si vous devez lui donner quelque chose de lourd à digérer, il vaut mieux le faire le matin. Tout aliment lourd consommé le soir fera des dégâts. C'est comme si un contremaître donnait aux ouvriers le travail le plus difficile à effectuer à la fin de la journée. Il est clair que ce ne sera pas bien fait et que personne ne dormira tranquillement.
- Protéines? Sucres? Graisses? Faites le point. Surtout en ce qui concerne les sucres. En règle générale, plus le sucre est simple (dans les bonbons, les boissons...), plus il est mauvais. Les sucres plus complexes, par exemple dans les pommes de terre ou le riz, sont plus sains. Les sucres simples disent à l'organisme: "Arrêtez immédiatement de brûler les graisses, supportez-les et laissez-les en place. Et ce que vous ne transformez pas de moi, jetez-le avec la graisse, qu'il y en ait davantage!"
- Le brocoli est considéré comme l'un des aliments les plus sains au monde. Ce dernier est délicieux lorsqu'il est cuit à la vapeur. Et ajoutez du fromage. Laissez tomber les sucreries et mettez plus de légumes dans vos repas. Vous dormirez mieux.

- Ne pas dormir = prendre du poids. Ne pas boire suffisamment d'eau = prendre du poids. Les muscles et tout le reste s'améliorent lorsqu'on dort suffisamment. Une bonne nuit de sommeil vaut bien mieux qu'un film diffusé tard dans la nuit. Ne mangez pas 2 heures avant de vous coucher. Si vous ne buvez pas assez, le corps est beaucoup plus lent à se débarrasser des saloperies et à les stocker dans les graisses.
- Une femme de 70 kg qui fait du sport paraît plus maigre que cette nana de 55 kg qui ne bouge pas. La graisse prend plus de place que les muscles. Si vous ne faites pas d'exercice, vous perdrez surtout des muscles, la graisse ne diminuera pas aussi vite et, surtout, vous n'aurez pas d'énergie pour quoi que ce soit. Le sport est également un excellent moyen de lutter contre la dépression et les 20 premières minutes permettent de brûler du sucre. Ce n'est qu'ensuite que l'on brûle les graisses. Faites donc de l'exercice pendant au moins une demi-heure.
- Les aliments de qualité sont deux fois plus chers, mais environ dix fois meilleurs pour votre santé. Avec certains régimes, vous pouvez avoir beaucoup d'énergie. Vous aurez envie de courir. Profitez-en!