

Način života na jednej strani

Stanislav Hoferek

Autor	Izdavač	Licenca	Izdanje	Autor naslovnice
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvo (2026)	Stanislav Hoferek

O knjizi

Ovo je izuzetno kratak i jednostavan priručnik koji pokušava da pruži maksimum informacija na jednoj jedinoj stranici, odnosno u 1800 znakova. Odličan način da se zapiše nekoliko mudrih misli za svakoga kome nisu potrebna duga i komplikovana štiva. Kratki priručnik objašnjava sve potpuno jednostavno i direktno. Sve ove misli možete, na primer, zalepiti na frižider i, ako ih se budete pridržavati, osećaćete se bolje. Slobodno možete beležiti šta ste već uspeli da ispuniti, a šta ne – zapamtiti i fokusirati se na to.



A šta je najvažnije u životnom stilu? Ne juriti za kilogramima, BMI vrednostima i centimetrima, već se jednostavno osećati dobro i popeti se na peti sprat bez toga da neko mora da zove hitnu pomoć.

Način života na jednoj strani:

- Slatkiši, zaslađena pića, kolači... sadrže približno 100% nepotrebnih materija. Telo ih voli, ali nema šta iz njih da iskoristi. Samo energiju, koja se ili odmah potroši ili se skladišti kao potkožna mast i kasnije pravi probleme u krvnim sudovima.
- Telo vari bolje ujutru nego uveče. Ako već želiš da mu daš nešto teško za stomak, bolje je ujutru. Bilo kakva teška hrana pojedena uveče pravi nered. To je kao kada majstor da radnicima najteži posao pred kraj smene. Jasno je da se to neće uraditi dobro i niko neće mirno spavati.
- Proteini? Ugljeni hidrati? Masti? Napravi pregled. Posebno kod šećera. Važi pravilo – što je jednostavniji šećer (u slatkišima, pićima...), to je gore. Složeniji ugljeni hidrati, na primer u krompiru ili pirinču, zdraviji su. Jednostavni šećeri govore telu: „Odmah prestani da sagorevaš mast, bavi se mnom i ostavi mast na miru. A ono što ne preradiš, dodaj njoj, da je bude više!“
- Među najzdravije namirnice svuda se ubraja brokoli. Ukusan je kada se priprema na pari. I kada se doda sir. Izbaci slatkiše i dodaj više povrća u ishranu. Spavaćeš bolje.
- Ne spavaš = gojiš se. Ne piješ dovoljno vode = gojiš se. Zdravlje celog tela poboljšava se tokom dovoljno dugog sna. Dobar san je mnogo bolji od filma koji se daje kasno noću. Ne jedi bar 2 sata pre spavanja. Ako piješ malo, telo se mnogo sporije oslobađa otpadnih materija i skladišti ih u masne zalihe.
- Žena od 70 kg koja se bavi sportom izgleda mršavije od devojke od 55 kg koja se ne kreće. Mast zauzima više prostora nego mišići. Bez dobrog vežbanja mršaviš uglavnom mišiće, mast ne nestaje tako brzo i, pre svega, nećeš imati energiju. Sport je odličan i protiv depresije, a tokom prvih 20 minuta sagoreva se uglavnom šećer, tek posle mast. Zato vežbaj bar pola sata.
- Kvalitetna ishrana je dvaput skuplja, ali za tebe verovatno deset puta bolja. Čak i uz neke dijete možeš imati mnogo energije – toliko da će ti se želeti da trčiš. Iskoristi to!