

# Porádek v žicí na jedziný normolajster

*Stanislav Hoferek*

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
<a href="#">Stanislav Hoferek</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Prvé (2023)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

# O knihe

Toto je mimorádne krátka a jednoduchá príručka, kerá sa snaží kydnút čo najvác informácií na jeden jedziný normolajster, čiže 1800 znakov. Skvelý spôsob, jako dat niekoľko múdrych myšlének kemukólvek, do nesce žádné dlhé a komplikované čítaný. Krátka príručka tyká a vysvetluje šecko polopate. Šecky tyto myšlénky si môžete dat, napríklad, na ladnyčku a ket sa nyma budete radzit, budete sa cítit lepši. Kludne môžete odfajkúvat, čo sa vám už podarilo splnit a dat do pameci.

# Porádek v žicí na jedziný normolajster



Stanislav Hoferek

A čo je to najdôležitejšé v životospráve? Nenahánat sa za kiláma, BMI hodnotáma a centimetráma, ale jednoducho sa cítyt dobre a vybehnút na páte poschodzí bez toho, aby vám négdo volal záchranku. Preložil Ivan Nosál.

# Porádek v žicí na jedziný normolajster

- Sladkoscí, sladzené nápoje, koláče... obsahujú približne 100% nepotrebných látok. Telu to chucí, no nemá z teho čo spracúvat. Len energiú, kerá sa alebo okamžite mine, alebo sa uloží jako podkožné sádlo a neporádek v cévach.
- Telo trávi lepši ráno jak večer. Ket už mu mosíš dat něčo tažké na žalúdek, je lepšie to spravit ráno. Jakékólvek tažké jedlá zjedzené večer narobá neporádek. Je to jako ket dá majster robotnýkom tú najtažšú robotu po fajronte. Jasnačka, že sa to neurobí dobre a nygdo nebude šťastne spat.
- Bílkoviny? Cukre? Tukey? Spraf si prehlad. Hlavne v cukrech. Plací pravidlo, že čím jednoduchší cuker (v sladkoscách, nápojách...), tým horši. Zložitéjše cukre, napríklad v zemákoch či ryži, sú zdravšie. Jednoduché cukre hovorá telu: „Friško prestan spalúvat tuk, ondzi sa ze mnú a nehaj tuk na míste. A čo ze mna nespracuješ, to hodz k tuku, nech je ho vác!“
- Medzi najzdravšie potraviny sa šadze počíta brokolica. Tá je chutná, ket sa upraví na pare. A pridá sa syr. Vyhodzit sladkoscí a dat do jedel vác zeleniny. Bude sa lepši spat.

- Nespíš = pribíraš. Nepiješ dost vody = pribíraš. Svaly a šeko ostatné sa zlepšuje počas dostatočne dlhého spáná. Dobrý spánek je oveľa lepší jak film vysílaný neskoro v noci. Nejec 2 hodziny pred spaným. Ket piješ málo, tak telo sa oveľa pomálši zbavuje zbytečností a ukláda to do tuku.
- Sedemdesátkilové dzífča, keré športúje, vyzírá chudši jak padesátpetkilové, keré sa nehýbe. Tuk zabíra vác místa jak svaly. Bez dobrého cvičená straciš hlavne svaly, tuky tak friško dole nepójdu a hlavne nebudeš mat energii na nyšt. Šport je super aj proci depkám a prvých dvacet minút sa spaluje cuker. Až potom tuk. Tak cvič aspon pólhodzinu.
- Kvalitná strava je dvakrát dražšá, ale pre teba asi desetkrát lepšá. Pri nékerých diétach móžeš mat kopec energie. Bude sa ci scet behat. Mosíš to využit!