

Porádek v žicí na jedziný normolajster

- Sladkosci, sladzené nápoje, koláče... obsahujú približne 100% nepotrebných látok. Telo to chucí, no nemá z toho čo spracúvat. Len energiu, 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? Tuky? 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 sladkosci a dat do jedel vác zeleniny. Bude sa lepši spat.
- Nespíš = pribíraš. Nepiješ dost vody = pribíraš. Svaly a šecko ostatné sa zlepšuje počas dostatočne dlhého spáná. Dobrý spánek je ovela lepši jak film vysílaný neskoro v noci. Nejec 2 hodziny pred spaným. Ket piješ málo, tak telo sa ovela pomálši zbavuje zbytečnoscí 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 nepójdú a hlavne nebudeš mat energiu 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!