

Una pagina standard sullo stile di vita sano

| Autore | Casa editrice | Licenza | Edizione | Autore della copertina |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Stanislav Hoferek | Greenie knižnica | CC-BY-NC-ND | Prima (2023) | Stanislav Hoferek |

Il presente libro è una guida estremamente breve e semplice, che cerca di fornire il massimo delle informazioni in una singola pagina standard, ovvero 1800 caratteri. Un ottimo modo per dare un paio di consigli saggi a chi non vuole fare letture lunghe e complicate. Questa guida breve dà del tu a tutti e spiega le cose in modo comprensibile. Potete appendere tutte le idee al frigorifero e se li seguirete, vi sentirete meglio. Sentitevi liberi di rimuovere ogni nota che avete completato o che è già impressa nella vostra memoria. E qual è la cosa più importante nello stile di vita? Non inseguire i chilogrammi, i valori di BMI e i centimetri, ma semplicemente sentirsi bene e corre fino al quinto piano senza che qualcuno chiami l'ambulanza.

- Dolci, bevande zuccherate, torte... contengono circa il 100% di sostanze inutili. Al corpo gustano, ma non è in grado di digerire tutto ciò. Solo energia che viene consumata o spesa immediatamente, oppure viene immagazzinata sotto forma di grasso sottocutaneo e di schifezze nei vasi sanguigni.
- Il corpo digerisce meglio al mattino che alla sera. Se si proprio deve mangiare qualcosa di pesante, è meglio farlo al mattino. Qualsiasi cibo pesante mangiato la sera crea disordine. È come quando il caposquadra desse agli operai il lavoro più difficile alla fine del turno. È ovvio che non sarà fatto bene e nessuno dormirà felice.
- Proteine? Zuccheri? Grassi? Fai il punto. Soprattutto per quanto riguarda gli zuccheri. Come regola generale, più lo zucchero è semplice (nei dolci, nelle bevande,...), peggio è. Gli zuccheri più complessi, per esempio nelle patate o nel riso, sono più salutari. Gli zuccheri semplici dicono al corpo: "Smetti di bruciare i grassi, non preoccupati di me e lascia il grasso al suo posto. E quello che non viene elaborato di me, aggiungilo al grasso, che ce ne sia di più!"
- I broccoli sono tra gli alimenti più sani in assoluto. Quest'ultimo è gustoso se preparato al vapore. E aggiungi anche del formaggio. Elimina i dolci e inserisci più verdure nei tuoi pasti. Dormirai meglio.
- Non dormi = ingrassi. Non bevi abbastanza acqua = ingrassi. I muscoli e tutto il resto migliora con un sonno sufficiente. Un buon sonno è molto meglio di un film trasmesso a tarda notte. Non mangiare 2 ore prima di andare a letto. Se non si beve a sufficienza, l'organismo è molto più lento a liberarsi delle schifezze e le immagazzina sotto forma di grasso.
- Una ragazza di 70 kg che fa sport sembra più magra di una ragazza di 55 kg che non si muove. Il grasso occupa più spazio del muscolo. Senza lo sport si perderà soprattutto muscolo, il grasso non scenderà così velocemente e soprattutto non si avrà l'energia per fare nulla. Lo sport è ottimo anche contro la depressione e i primi 20 minuti brucia gli zuccheri. Dopo inizia a bruciare i grassi. Quindi è necessario fare esercizio per almeno una mezz'ora.
- Il cibo di qualità è due volte più costoso, ma circa 10 volte migliore per te. Con alcune diete è possibile avere un sacco di energia. Avrai voglia di correre di più. Approfittatene!