

Vivmaniero sur unu normopaĝo

Tradukis: Jana D'Orsiová

Aŭtoro	Eldonisto	Licenco	Eldono	Kovrilaŭtoro
Stanislav Hoferek	Greenie kniĝneca	CC-BY-NC-ND	La unua (2023)	Stanislav Hoferek

Pri la libro

Ĉi tio estas ekstreme mallonga kaj simpla gvidilo, kiu klopodas meti la maksimuman kvanton da informoj en unu solan normopaĝon, t. e. 1800 signojn. Bonega maniero doni kelke da saĝaj pensoj al iu ajn, kiu ne volas longan kaj komplikan legadon. La mallonga gvidilo klarigas ĉion simplege. Vi povas almeti ĉiujn ĉi tiujn pensojn ekzemple sur la fridujo, kaj se vi sekvos ilin, vi sentos vin pli bone. Vi povas facile marki tion, kion vi jam plenumis kaj enmemorigis.

Vivmaniero sur unu normopaĝo



Stanislav Hoferek

Kaj kio estas la plej grava afero en vivmaniero? Ne ĉasi kilogramojn, BMI-valorojn kaj centimetrojn, sed simple senti sin bone kaj suprenkuri al la kvina etaĝo sen neceso voki ambulancan.

Vivmaniero sur unu normopaĝo

- Dolĉaĵoj, dolĉigitaj trinkaĵoj, kukoj... enhavas proksimume 100 % nenecesajn substancojn. La korpo gustas ilin, sed ĝi havas nenion por prilabori. Nur energion, kiu estas aŭ tuj elspezita, aŭ stokita kiel subkutana graso kaj malordo en la sangaj angioj.
- La korpo digestas pli bone matene ol vespere. Se vi devas meti ion pezan en vian stomakon, estas pli bone matene. Kiu ajn pezaj manĝoj manĝitaj vespere faros malordon. Estas la sama kiel kiam la ĉefo ordonas al la laboristoj la plej malfacilan laboron post la fino de laborhoroj. Kompreneble ĝi ne estos farita bone kaj neniu dormos feliĉe.
- Proteinoj? Sukeroj? Graso? Faru bilancon. Ĉefe en sukeroj. La regulo diras, ke ju pli simpla estas sukero (en dolĉaĵoj, trinkaĵoj...), des pli malbona estas. Pli kompleksaj sukeroj, ekzemple en terpomoj aŭ rizo, estas pli sanaj. Simplaj sukeroj diras al la korpo: "Tuj ĉesu bruligi grason, prizorgu min, kaj lasu la grason surloke. Kaj kion vi ne povas prilabori, ĵetu en la grason, ke ĝi estu pli multe!"

- Brokolo apartenas inter la plej sanaj manĝaĵoj ĉie. Ĝi estas bongusta kiam ĝi estas vaporita. Kaj aldonu ankaŭ la fromaĝon. Forĵetu dolĉaĵojn kaj metu pli da legomoj en viajn manĝojn. Vi dormos pli bone.
- Vi ne dormas = vi grasiĝas. Vi ne trinkas sufiĉe da akvo = vi grasiĝas. Muskoloj kaj ĉio alia pliboniĝas kun sufiĉe da dormo. Bona nokta dormo estas multe pli bona ol malfrua nokta filmo. Ne manĝu 2 horojn antaŭ enlitiĝo. Se vi trinkas malmulte, la korpo multe pli malrapide forigas la malordon kaj stokas ĝin en grason.
- Virino de 70 kg, kiu faras sporton, aspektas pli maldika ol virino de 55 kg, kiu ne moviĝas. Graso okupas pli da spaco ol muskoloj. Sen bona ekzercado vi perdos ĉefe muskolojn, graso ne malaltiĝos tiel rapide, kaj vi ne havos la energion por io ajn. Sporto ankaŭ bonege funkcias kontraŭ la deprimeco kaj en la unuaj 20 minutoj oni bruligas la sukero. Nur poste la graso. Do ekzercu almenaŭ duonhoron.
- Kvalita manĝaĵo estas dufoje pli multekosta, sed dekfoje pli bona por vi. Kun iuj dietoj vi povas havi multe da energio. Vi emos kuri. Utiligu tion!