

Yksi tavallinen sivu terveellisestä elämäntavasta

Stanislav Hoferek

Tekijä	Julkaisija	Lisenssi	Painos	Kansi
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Ensimmäinen (2023)	Stanislav Hoferek

Kirjasta

Tämä on äärimmäisen lyhyt ja yksinkertainen opas, joka pyrkii sisältämään mahdollisimman paljon tietoa yhdellä sivulla, jossa on 1800 merkkiä. Loistava tapa antaa muutamia viisaita ajatuksia niille, jotka eivät halua lukea pitkiä ja monimutkaisia tekstejä. Lyhyt opas on helppo ymmärtää, ja voit laittaa kaikki nämä ajatukset esimerkiksi jääkaapin oveen. Jos noudatat niitä, voit tuntea olosi paremmaksi. Voit myös yliviivata ne asiat, mitä olet jo saavuttanut ja muistat.

YKSI TAVALLINEN SIVU TERVEELLEISESTÄ ELÄMÄNTAVASTA



Stanislav Hoferek

Ja mikä on tärkeintä terveellisessä elämäntavassa? Älä jahtaa kiloja, BMI-arvoja ja senttimetrejä, vaan yksinkertaisesti tunne olosi hyväksi ja juokse viidenteen kerrokseen ilman, että kukaan soittaa sinulle ambulanssia.

Yksi tavallinen sivu terveellisestä elämäntavasta

- Makeiset, limsat, kakut... sisältävät noin 100% tarpeettomia aineita. Ne maistuvat hyvältä, mutta niillä ei ole mitään ravintoarvoa. Vain energiaa, joka joko käytetään välittömästi tai varastoidaan tarpeettomana rasvana.
- Keho toimii paremmin aamulla kuin illalla. Jos sinun on syötävä jotain raskasta vatsalle, se on vähemmän haitallista aamulla. Kaikki raskaat ruoat, jotka syödään illalla, aiheuttavat tuhoa. Se on kuin antaisi työntekijöille kaikkein vaikeimmat tehtävät vuoron lopussa. On selvää, että he eivät suoriudu niistä parhaalla mahdollisella tavalla, eikä kukaan nuku hyvin.
- Proteiini? Sokeri? Rasva? Tee yhteenveto. Pääasiassa sokeria. Yksinkertaiset sokerit (makeisissa, juomissa) ovat huonompia kuin sokerit riisissä tai perunoissa. Yksinkertaiset sokerit kertovat keholle: "Lopeta rasvan polttaminen heti, huolehdi minusta ja jätä rasva paikoilleen. Ja mitä et voi käsitellä, laita se reisiin, jotta meillä voi olla enemmän rasvaa!"
- Parsakaali on aina yksi terveellisimmistä ruuista. Se maistuu hyvältä höyrytettynä ja juustoon kanssa. Lisää enemmän vihanneksia aterioihisi. Nukut myös paremmin.

- Jos et nuku tarpeeksi = lihot. Jos et juo tarpeeksi vettä = lihot lisää. Lihakset ja kaikki muu paranevat pitkän unen aikana. Hyvä yöuni on paljon parempi, kuin myöhäinen elokuva. Älä syö kahta tuntia ennen nukkumaanmenoa. Jos juot vähän, keho pääsee eroon ravinnosta paljon hitaammin ja varastoi sen rasvana.
- 70 kiloa painava nainen, joka urheilee, näyttää paremmalta kuin 55 kiloa painava nainen, joka ei liiku. Rasva vie enemmän tilaa kuin lihakset. Ilman hyvää liikuntaa menetät pääasiassa lihaksia, rasva ei laske niin nopeasti, ja ennen kaikkea sinulla ei ole tarpeeksi energiaa. Urheilu on myös loistava keino torjua masennusta. Ensimmäiset 20 minuuttia poltat vain sokeria, vasta sen jälkeen rasvaa. Joten harjoittele vähintään puoli tuntia.
- Laadukas ruoka on kaksi kertaa kalliimpaa, mutta se on noin 10 kertaa parempaa sinulle. Joillakin hyvillä ruokavalioidella voit silti saada paljon energiaa ja ehkä jopa haluat juosta. Hyödynnä sitä!