

Zarządzanie stylem życia na jednej standardowej stronie

Stanislav Hoferek

Autor	Wydawca	Licencja	Wydanie	Autor okładki
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Pierwszy (2023)	Stanislav Hoferek

O książce

To niezwykle krótki i prosty poradnik, który stara się zmieścić maksymalną możliwą ilość informacji na jednej standardowej stronie, czyli w 1800 znakach. Świetny sposób na przekazanie mądrych przemyśleń każdemu, kto nie chce czytać długiej i skomplikowanej książki. Krótki przewodnik objaśnia temat w bardzo prostych słowach. Możesz na przykład umieścić wszystkie te myśli na lodówce, a jeśli będziesz ich przestrzegać, poczujesz się lepiej. Możesz łatwo odhaczyć to, co już osiągnąłeś i zapamiętałeś.



A co jest najważniejsze w zarządzaniu życiem? Nie gonić za kilogramami, wartościami BMI i centymetrami, ale po prostu dobrze się czuć i potrafić wbiec na piąte piętro bez wzywania karetki.

Zarządzanie stylem życia na jednej standardowej stronie

- Słodczyce, słodzone napoje, ciasta... składają się z około 100% zbędnych substancji. Ciało uważa je za smaczne, ale nie ma żadnych wartości odżywczych do przetworzenia. Tylko energia, która albo jest natychmiast zużywana, albo jest magazynowana w postaci podskórnego tłuszczu i bałaganu w naczyniach krwionośnych.
- Rano organizm lepiej się czuje niż wieczorem. Jeśli musisz położyć mu na brzuchu coś ciężkiego, lepiej zrobić to rano. Wszelkie ciężkie posiłki spożywane wieczorem powodują bałagan. To tak, jakby mistrz zlecał robotnikom najtrudniejszą pracę pod koniec zmiany. Oczywiście nie będzie to zrobione dobrze i nikt nie będzie spał szczęśliwy.
- Białka? Cukry? Tłuszcze? Zrób bilans. Zwłaszcza jeśli chodzi o cukry. Zasada jest taka, że im prostszy cukier (w słodkach, napojach...), tym gorszy. Cukry bardziej złożone, na przykład zawarte w ziemniakach czy ryżu, są zdrowsze. Cukry proste mówią organizmowi: „Natychmiast przestań spalać tłuszcz, zajmij się mną i zostaw tłuszcz na miejscu. A czego nie możesz ze mną zrobić, rzuć to w tłuszcz, niech będzie tego więcej!”
- Brokuły należą do najzdrowszych produktów spożywczych na świecie. Gotowane na parze są smaczne. I dodaj do tego ser. Wyrzuć słodczyce i dodaj do posiłków więcej warzyw. Lepszy sen gwarantowany.
- Nie śpisz = przybierasz na wadze. Pijesz za mało wody = przybierasz na wadze. Mięśnie i wszystko inne poprawia się, jeśli śpisz wystarczająco dużo. Dobry sen jest o wiele lepszy niż wieczorny film. Nie jedz na 2 godziny przed snem. Jeśli pijesz mało, organizm znacznie wolniej pozbywa się bałaganu i magazynuje go w tłuszczu.
- Uprawiająca sport kobieta o masie 70 kg wygląda na szczuplejszą niż kobieta o masie 55 kg, która się nie rusza. Tłuszcz zajmuje więcej miejsca niż mięśnie. Bez dobrych ćwiczeń stracisz głównie mięśnie, tłuszcz nie zniknie tak szybko, a przede wszystkim nie będziesz miał na nic energii. Sport jest również świetny w walce z otyłością, a cukier spala się już w ciągu pierwszych 20 minut. Dopiero potem tłuszcz. Dlatego ćwicz przynajmniej przez pół godziny.
- Wysokiej jakości żywność jest 2x droższa, ale dla Ciebie około 10x lepsza. Dzięki niektórym dietom możesz mieć dużo energii. Będziesz chciał biegać. Wykorzystaj to!