

Ръководство за здравословен живот на една стандартна страница

Автор	Издател	Лиценз	Издание	Автор на обложката
Станислав Хоферек	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Първо (2023)	Станислав Хоферек

Това е изключително кратко и лесно ръководство, което се стреми да даде максимум информация на една стандартна страница, т.е. 1800 знака. Добър начин да дадеш няколко мъдри съвета на някого, който не иска да чете дълги и трудни текстове. Краткото ръководство обяснява напълно разбираемо. Можете да си закачите тези мисли например на хладилника и да се ръководите от тях, ще се чувствате по-добре. Спокойно можете да премахнете това, което сте изпълнили или вече е влязло в паметта ви. А какво е най-важно за здравословния живот? Да не се гониш с килограмите, BMI стойностите и сантиметрите, а просто да се чувстваш добре и да можеш да изтичаш до петия етаж, без да се наложи да ти викнат линейка.

- Сладки неща, подсладени напитки, торти... съдържат приблизително 100% непотребни вещества. На тялото му е вкусно, но няма какво да набави от тях. Само енергия, която се изразходва веднага, или се натрупва като подкожни мазнини и мръсотия в кръвоносните съдове.
- На организма му е по-лесно да преработва храната сутрин, от колкото вечер. Затова ако искаш да хапнеш нещо тежко, то по-добре да е сутринта. Тежките храни, изядени на вечеря, създават безпорядък. Това е все едно да дадеш на майстор да свърши някаква тежка работа през нощта. Ясно е, че няма да я свърши добре и никой няма да спи спокойно.
- Белтъци? Въглехидрати? Мазнини? Направи си преглед. Най-вече при въглехидратите. Важи правилото, че колкото по-прост е въглехидратът (в сладкишите, напитките...), толкова по-лошо. Пособените въглехидрати, например в картофите или ориза, са по-здравословни. Простите въглехидрати казват на тялото: „Веднага престани да изгаряш мазнините, занимавай се с мен и остави мазнините на мястото им. А каквото не успееш да преработиш от мен, остави го при мазнините, винаги може повече!“
- Броколите принадлежат към най-здравословните храни. Те са вкусни, когато се приготвят на пара. И се добави сирене. Махнете сладкишите и добавете към менюто си повече зеленчуци. Ще спите по-добре.
- е спиш = качваш. Не пиеш достатъчно вода = качваш. Мускулите и всичко останало се подобрява по време на достатъчно дълъг сън. Добрият сън е много по-полезен от филм късно през нощта. Не яж 2 часа преди сън. Ако приемаш малко течности, тялото по-бавно се освобождава от излишното и го складира под формата на мазнини.
- 70 кг жена, която спортува, изглежда по-слаба от 55kg жена, която не се движи. Мазнината заема повече място от мускулите. Без добри тренировки отслабваш главно на мускули, мазнините не изчезват толкова бързо и най-вече нямаш енергия за нищо. Спортът е супер и против депресии и първите 20 минути се изгаря захарта. Чак след това мазнините. Така че тренирай поне половин час.
- Качествената храна е 2x по-скъпа, но 10x по-добра за теб. При някои диети ще имаш кушища енергия. Ще ти се иска да тичаш. Възползвай се!