

JAKPAK JE DNES U NĀ•S DOMA?

NedĀ•le, 15 leden 2017

U nās doma jest tuĀ•no, tlusto, buc buc buclato. A to jsem prosím Ā¾ádné vánoĀ•ní cukroví nepekla, jen jsem si jednou koupila asi Ā•tvrtilový balíĀ•ek, který jsem pak nostalgicky vyzobala... Ale kdyĀ¾ se teĀ•, poté, co jsem zoufalā slezla z váhy, nad cifrou zamýšlím, musím konstatovat, Ā¾e i to zdravé jídlo mĀ• Ā¾e zpĀ•sobit docela slušný váhový nář;up.

Kdybyste vĀ•dĀ•li, co skvostných výmluv já si dovedu vymyslet... NapĀ•íklad to staré a omleté: "tlustý budou hubený, hubený budou studený" - ano, to si Ā•íkám, kdyĀ¾ obloukem obcházím vř;echno, co kolem mne kař;le a kýchá a smrká. Já, díky roĀ•nímu promoĀ•ení antibiotiky a právĀ• té zdravé stravĀ• (o které vám jeř; napiř;u), se zatím drĀ¾ím. Tedy, drĀ¾ím se zuby nehty, spíř; ale pevnĀ• jednou rukou vodítka. V souĀ•asnĀ• situaci jsem totiž Ā¾ ráda, kdyĀ¾ mĀ• j pĀ•emilej Kayo mne táhne a vleĀ•e - vodítko je napjaté a já ho mám jako dalř; obranu proti pádu na led. SnaĀ¾ím se samozĀ•ejmĀ• chodit radĀ•ji po trávdĀ•, tedy po zasnĀ•Ā•enĀ•m trávníku, neboĀ• zdeř; cestíĀ•ky jsou jednolité led, pĀ•ípadnĀ• hrbolaté ledovíř;. KaĀ¾dou chvíli (bĀ•hem psí venĀ•ící doby) slyř; ten zoufalý výkř;ik, obĀ•as provázený dutým Ā¾uchnutím. Dopusud se, co já vím, sice kaĀ¾dý nĀ•jak zvednul a posleze po s odvrávoral domĀ•, ale on ten natluĀ•ený zadek a otĀ•esenā hlava, to není zrovna pravĀ• oĀ•echové, zvlāř;, pokud uĀ¾ Ā•lovĀ•k není zrovna puberĀ•ák. Ale zpátky k mému novému zdravému stylu v jídle:

- pĀ•ím jsem si zamilovala rajský salát. Ale - já si ho dĀ•lám ponĀ•kud jinak: NakrĀ•ím si na docela drobnou plnou velkou mísu rajĀ•at, malinko je posolím, troř;ku pocukruju, pokapu lehce olivovým olejem a pokropím dobrým balsamickým octem. Pak tu kejdu zamíchám a blaĀ•enĀ• sním.

- zkouř;ela jsem pít smoothie, ale pĀ•iř; jsem na to, Ā¾e je zbyteĀ•nost to Ā•edit vodou - takĀ¾ si rozmixuju Ā• jablka, do toho dejme tomu jedno dvĀ• kaki churma... a jakā je to dobrota...

- taky, od nedāvnĀ• doby, co jsem si koupila líný hrnec - crock pot - si vaĀ•ím zeleninu. Koupím dva pytlíky mraĀ•enĀ• zeleniny (ano, sebekriticky uznávám, Ā¾e bych mĀ•la koupit Ā•erstvou, oĀ•istit, nakrĀ•et... ale jsem línā), na nĀ• poloĀ¾ím dvĀ• kuĀ•m stehýnka, zaliju pár lĀ•icemi vody - a zapnu. Je to fantastická polĀ•ka a té zeleniny pak mám dvĀ• (bājeĀ•nĀ• ochucenĀ•) misky.

- Taky mám ráda domácí luĀ•inu, takĀ¾e si pĀ•ekapávám jogurt, pak ho "osladím" kvantem nakrĀ•enĀ•ho zelenĀ•ho - jakĀ•koliv bylinky se mi pod nĀ•Ā¾ pĀ•ípletou - a k tomu chleba Dr. Popova - Psyllium. Jo, taky lahoda!

A tak bych mohla pokračĀ•ovat. No Ā•eknĀ•te, je na tom nĀ•co ř;patného? Ale ano, pĀ•iznávám, já vím, je na tom ř;patné "kolik" - protoĀ¾e bych mĀ•la tyhle a dalř; dobroty jíst v mnoĀ•ství, jakĀ• se prezentuje v luxusních restauracích: na velkĀ•m talíř; malý nazdobený kopeĀ•ek - a ne miskou.... KaĀ¾dopādnĀ•, dvĀ• z mých pĀ•edsevzetí plně km odř;lapu s Ā•oklem a minimālnĀ• 15 minut jsem výkonnā ř;lapka v obř;vĀ•ku. Tedy, ne v Perlovce, ale pĀ•ed televizí na elipticalu. Ach jo.... d@nielaco jí chutnā a tak asi uĀ¾ nikdy nezhubne