

KRĀ•SNĀ• = Ā TĀ•HLĀ•

NedĀle, 28 ĀTMĀ-jen 2018

Je to nespravedlnost obrovskĀ; Ā€“

protoĀ³/₄e jĀ-dlo je jedno z mĀjla lidskĀ¹/₂ch potĀĀ;jenĀ-. MnohĀ¹/₂m lidem ani nic

jinĀho uĀ³/₄ nezbĀ¹/₂vĀ; Ā€! Paradoxem je, Ā³/₄e kdyĀ³/₄ uĀ³/₄ Ā•lovĀk na to Ā€œmĀ;Ā€œ, tak pokud si

chce zachovat jen trochu lidskĀ¹/₂ vzhled, musĀ- si tuhle potĀchu v podstatĀ odepĀTMĀ-t. PĀ-Ā;u sice Ā•lovĀk, ale myslĀ-m n

"nĀĀ³/₄nĀĀ a kĀTMehkĀĀ pohlavĀ-", kterĀĀ se - pokud nemĀ; super rychlĀ¹/₂ metabolismus, v Ā³/₄ivotĀ poĀTMĀ;dnĀĀ nenajĀ-

sameĀ•ci, ti to tak fest neberou :-)))

SchvĀjlnĀĀ jsem se koukla - tak jedinĀ; doba, kdy bylo "vĀ;ude Ā;tĀ-hlo", byla vĀ³/₄dy

doba vĀ;leĀ•nĀ; nebo povĀ;leĀ•nĀ; kdy jĀ-dla moc nenĀ- - a uĀ³/₄ vĀTMbec nejsou

bĀĀ³/₄nĀĀ k mĀ;nĀ- rĀTMznĀĀ lahĀTMdky, serepetĀ•ky, salĀ;tky, vybranĀĀ krmĀĀ, Ā⁰Ā³/₄asnĀĀ dortĀ-Ā•ky ... Jen se

podĀ-vejte na nĀ;jakĀĀ filmy z tĀch dob - nevidĀ-te na ulicĀ-ch Ā³/₄Ā;dnĀ; j

"Ā•lovĀĀ-Ā- prasĀ;tka". JenĀ³/₄e - sotva si lidi odfrknou, uĀ³/₄ se vaĀTMĀ-, peĀ•e.... uĀ³/₄ se lebedĀ-. Nu - a

co k tomu pĀTMedevĀ;Ā-m patĀTMĀ-? PoĀTMĀ;dnĀ; a vydatnej dlabanec!

HĀTM jsou na tom ti, co majĀ-

rĀ;di vĀ;je sladkĀĀ. TĀĀ³/₄ko ovladatelnĀ; chuĀŕ na sladkĀĀ je zpĀTMsobena mnoha

faktory, fyzickĀ¹/₂mi (Ā⁰nava, nĀ-zkĀĀ hladiny serotoninu a adrenalinu) nebo

psychologickĀ¹/₂mi (stres, smutek, deprese, nuda, potĀTMeba uklidnĀ;nĀ-). BlĀ;jhovost je tvrzenĀ-, Ā³/₄e Ā⁰bytek

hmotnosti lze dosĀ;jhnout jen velkĀ¹/₂m omezenĀ-m jĀ-dla. Ne, jen je tĀTMeba jĀ-st

sprĀ;vnĀĀ potraviny. I tuky - nemusĀ-te se jich zcela vyvarovat Ā€“ ale vybrat si ty

sprĀ;vnĀĀ Ā€“ napĀTM. rostlinĀĀ tuky a rybĀ- oleje.

Zkuste

tĀTMebas nĀ;sledujĀ-cĀ:-

Ā.

SprĀ;vnĀ; snĀ-danĀ; by se mĀ;la sklĀ;dat z dostatku

sacharidĀTM (neboli uhlohydrĀ;tĀ), bĀ-lkovin a vlĀ;kniny, tĀTMeba celozrnĀĀ cereĀ;lie s

mlĀĀkem, vejce uvaĀTMenĀĀ natvrdo, jogurt nebo tvaroh, kousek ovoce nebo ovocnĀĀ smoothie.

Ā.

Jezte pravidelnĀ; Ā€“ to dokĀ;Ā³/₄e udrĀ³/₄et v

rovnovĀ;ze hladiny cukru v krvi a nehrozĀ- tak rychlĀĀ vĀ¹/₂kyvy energie. Zkuste jĀ-st prĀTMbĀĀ³/₄nĀĀ po celĀ¹/₂ den kaĀ³/₄dĀĀ t

JednoduĀ;je to, co byste snĀ;dli bĀĀ³/₄nĀĀ narĀ;jz, si rozdĀ;lte na nĀ;kolik menĀ;Ā-ch

dĀ;vek.

Ā.

Pijte vodu se Ā;Ā³/₄vou z ovoce Ā€“ z vymĀ•kanĀĀho

citrĀ³nu, pomeranĀ•e, grapefruituĀ€!

Ā.

NemĀ;jte doma nic, co byste nemĀ;li jĀ-st :-)))

PĀ;ir dalĀ;Ā-ch rad, kterĀĀ jsem naĀ;la a

o kterĀ¹/₂ch vĀ-m, Ā³/₄e fungujĀ:-

