

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;enĀ-. 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, serepetiĀ•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; Ā•lovĀĀĀ- 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-). BIĀ;hovost 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;z, si rozdĀ;lte na nĀ;kolik menĀ;Ā-ch

dĀ;vek.

Ā.

Pijte vodu se Ā;ĀŕĀ;vou 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:-

Grapefruit

alespoř jednou denně, pÅ™ed jãdlem snãst pãlku grapefruitu nebo vypãt cca 150 gramã vãivvy z nãj. Pãpadnã smãchat totã mnoãstvã-ã vãivvy z pomeranãe a citronu. Jednak posãlãte svãj imunitnã systãm, druhak snãujete hladinu inzulãnu, coã zase snãuje chuã.

Ananas

je plnã unikãtnãho enzymu, tzv bromelin nebo bromelain, tedy lãtky, podporujã odbourãvãnã sloãitãch lipidã. A zase - potlaãuje hlad. Zkuste jednou za tãden v prãbãhu dne jen jãst ananas. Hubnutã - 500 - 700 g.

Kiwi

obsahujã velkã mnoãstvã-enzymã, kterã urychlujã metabolismus a spalovãnã tukã, obsahuje velkã mnoãstvã- vitamãnu C. Dvã za den vãim dajã celou dennã dãvku.

Losos

jeho maso obsahuje velkã mnoãstvã- mastnãch kyselin, z nichã prvã-, nejdãleãitãjã- pro mozek je znãimã omega-3, snãujã-ã pravã podobnost degenerativnãho onemocnãnã- mozku.

Kãiva

je zdrojem vitamãnã, antioxidantã, minerãlã a dokonce i aminokyselin. Lãtky zabraãujã-ã a zpomalujã-ã rozvoj nã, kterãch patologickãch stavã mozku, jako je Alzheimerova nemoc a senilnãmarasmu. Ale bez pããsad - tedy bez smetany, cukru atd.

Zelenããaj

Pokud to nevãte, tak rozdrãenã lãstky jsou vynikajã-ã i jako pããdavek do jãdla " jogurtu atd., a navãc, v syrovãm stavu i uãiteãnãjã-. Zelenããaj = rekordman v obsahu antioxidantã, vitamãnã a minerãlã. Je znãimã svãm zklidãovãnãm nervovãho systãmu. Pãmi pravidelnãm pouããvãnã- nemãj prã stresãjanci :-)).

kaãdopãdnã, pãejú dobrou chuã, pokud prãvã snãdãte, obãdvãte, svaããte, veããte - nebo jen tak mlsãte..