

# POTĀ•SĀ•CĀ• A JEĀ TĀŠ JEDNOU NAVRCH

ĀĖEtrtek, 22 srpen 2019

ĀĚĀjry mĀjry fuk, to tu jeĀjtĀ nebylo... Ale kdepak, tohle tu bylo a vĀjude vĀkol toho je hafo. Mj., jak asi tohle slovĀĀko, konkrĀĉtnĀ "hafo" vzniklo? No, to patĀTMĀ- do jinĀĉ rubriky, takĀ¼e zpĀt: nejen do plavek, ale i do vĀjech tĀch ĀjatĀ, kalh, kterĀj jsou odloĀ¼ena ve skĀTMĀ-ni a smutnĀ tam trouchnivĀ-, v nadĀji, Ā¼e zas je budeme nosit. OsobnĀjsem pĀTMĕsvĀ, to hlavnĀj zĀjleĀ¼itost discipliny. JenĀ¼e, kdyĀ¼ tu mi mĀjly sudiĀky nadĀlit, tak byla zrovna vyprodanĀj.

BloumĀjm

virtuĀlnĀ-m svĀtem, kaĀ¼dou chvĀli o nĀco zakopnu a mĀjm tĀmpĀidem jedno dalĀjĀ- otevĀTMĕnĀĉ okno. MĀjm jich otevĀTMĕnĀĉ uĀ¼ to nejhafovĀjĀjĀ- hafo, takĀ¼e jen kdyĀ¼ ĀĕĀjm nĀjvĀjtĀvu syna, tak honem honem sednu k poĀĀ-taĀi, abych alespoĀ vĀtĀjnu nĀkam zastrĀila, uklidila, pro Roberta zneviditelnila. ProtoĀ¼e to je jeden z mnoha dĀvodĀ, kvĀli kterĀ¼m na mne vrrĀĀ-. Kam se na nĀj v tom okamĀ¼iku hrabe ten nejhnusnĀjĀjĀ- naĀjtvané jĀokl...

NaĀjla jsem na pinterestu (znĀjte?) tenhle jĀ-delnĀĀĕk - pravdĀj podobnĀj je pro dĀjmu, o kterĀĉ pĀTMi potĀĀ¼kĀjnĀ- zjistĀ-me, Ā¼e jĀ- do metrĀjku chybĀ- pouhĀ¼ch deset kileĀĕk. SamozĀTMĕjmĀ, Ā¼e tedy nejde o to, aby jĀ-delnĀĀĕkem je zĀ-skala, naopak se s nimi rozlouĀila.

OsobnĀj nejsem pĀTMĕ-znivcem

diet, protoĀ¼e sotva zvlĀjdnou den dva, pak si zaĀnu hledat dĀvod, proĀ s nimi skonĀit. Tedy nedrĀ¼Ā-m uĀ¼ dĀjvno Ā¼Ājdnou, neb bych ji velmi rychle zas opustila.

Napadlo mne, pĀTMi pohledu na

tento jĀ-delnĀĀĕk, Ā¼e by stĀjlo za to, sama si z nĀj vymyslet svĀĉ vlastnĀ-recepty. NĀco jako: tady mĀjĀj nĀj kup, musĀ- ti vydrĀ¼et na tĀ¼den, snaĀ¼ se jak mĀĀ¼eĀĀĀĀ! Mj. jak jsem se jeĀjtĀj kou nĀj kup na pĀt dnĀ- v tĀ¼dnu - dva dny se prĀ¼ smĀ- "hurĀj! cokolif!!!"

Asi to nenĀ- ĀjpatnĀĉ, urĀitĀj

se dĀj sem tam nĀco z toho nahradit nĀĀĀ-m jinĀ¼m, pokud zrovna nemĀjte na "tamtu vĀc" chuĀ. NapĀTMĕ-klad asi neseĀ¼enu ten baby ĀjpenĀit. A hlavnĀj bych si pĀTMipadala jak krĀjlice v krĀjĀ-kĀjm muset

najĀ-t nĀco jinĀĉho, pokusĀ-m se zchrstit cuketu. Ta prĀ¼ taky nemĀj haldu kaloriĀ-.

KuĀTMĕcĀ-

Āadra nejsou ĀjpatnĀj, ale zkusĀ-m je trochu nahradit nĀjakĀ¼mi kuĀTMĕcĀ-mi droby, co kupuju pro svĀĉho chlupatĀĉho soupostelnĀ-ka. AraĀjĀ-dovĀĉ mĀjslo nejspĀĀj vynechĀjm, radĀjji si dĀjm jen tak pĀj r vlaĀjĀkĀ. Pes mi je vylouskĀj, o vnitĀTMĕk se s nĀ-m podĀĀ-m. A mĀjslem si lehce Ājmrncnu veĀĕrnĀ- chlebĀ-k, to

je nĀ›co novĀ©ho, prĀ½ zdravĀ©ho. KaĀ¼dopĀ›dnĀ› je dost drahĀ½, takĀ¼e jsem si ho vĀ•era nadrolila na talĀ-Ā™ek celĀ½ jeden plĀ›tek, k tomu ovĀ›jem pĀ›r koleĀ•ek nĀ›jakĀ© superpĀ›livĀ© klobĀ›sky (To mĀ›m ukrytĀ© v lednici, a obĀ•as, kdyĀ¼ uĀ¼ nevĀ-m coby, si pro kolĀ-sko dojdu.) MaximĀ›lnĀ› tak jednou za den. Ta mi spolehlivĀ› na nĀ›jakou tu dobu zaĀ¼ene chuĀ› na cokoliv.

A co vy?

Ā½e by existovala Ā¼enskĀ›,

KterĀ› je se sebou na sto procent spokojenĀ›?

Jinak jsem se pĀ™esvĀ›dĀ•ila, Ā¼e nejlepĀ›-dieta je nemĀ-t doma nic moc jedlĀ©ho...

d@niela

P.S. odchĀ›zĀ›m s Kayoukem ke Ā›kole. Je tam pĀ›r stromĀ›, pĀ™etĀ-Ā¼enĀ½ch Ā›pendlĀ›ky. dĀ¼emu do sklenĀ•ek. Ā•ch...

NasbĀ›rĀ›m a vrazĀ-m