

VÁ ETEÄŒENICE â€“ RECEPT NA VÄŠÄŒENÄ‰ MLÄ•DÄ•

ÄšterÄ½, 30 listopad 2021

VÄjichni - zcela jistÄ - chceme vypadat dobÄ™me. NemyslÄ-m tÄ-m, Ä½e bychom touÄ¼ili se neustÄjle Ä•anÄ•at a Äjlechtit, ale pochybuju o tom, Ä½e bÄ½t ÄjpinavÄ½, smradlavÄ½ a zapocenÄ½ je pro nÄ›koho Ä¼ivotnÄ- plÄjn. Chci vypadat dobÄ™me. Ne vypadat na mÄ½ch blÄ-Ä¼Ä-cÄ-ch se padesÄjt. VyloÄ¼enÄ› vÄ›jak pohrdÄjm lidmi, co musÄ- mÄ-t ve vÄ›jem jen znaÄ•kovÄ© shÄjnÄ- vÄ›jemoÄ¼nÄ© a pÄ™edrahÄ© pÄ™Ä-pravky, co zaruÄ•enÄ› zastavÄ- vÄ›k - ale snaÄ¼Ä-m se vypadat dobÄ™me, ted a hlavnÄ› - mÄ½ch - moÄ¼nostÄ-.

NedÄjvno jsem naÄjla nÄ›jakÄ½ zajÄ-mavÄ½ recept.

A hned pod nÄ-m

narazila na doporuÄ•ovanÄ½ Ä•iÄjnek, kterÄ½ se jmenoval â€žProÄ• Jenifer Lopez vypadÄj stÄjle tak dobÄ™me?â€• Tak pravdÄ Jenifer je 52 a opravdu vypadÄj spÄ-Äj na 25. No, tak kdyÄ¼ uÄ¼ sedÄ-m u poÄ•Ä-taÄ•e, Ä•iÄjnek jsem otevÄ™ela. JejÄ- tipy by mohly bÄ½t zajÄ-mavÄ©, tÄ™eba mi to nÄ›co dÄj, Ä½e?

Tak vÄ›m je sem pÄ™edklÄjdÄjm â€“ a posuÄ•te sami:

Pravidlo

#1 - Ä½ÄjdnÄj kÄjva.

â€œNepiji

kÄjvu, a kdyÄ¼ uÄ¼, tak jedinÄ› bez kofeinu.â€œ

Hm. Tak pokud vÄ-m, je vÄ›eobecnÄ› znÄjmo, jak je kÄjva pro organismus zdravÄj. PomÄjhÄj prevenci Alzheimeru, cukrovky, mÄj spoustu antioxidantÄ-â€! takÄ½e moc nechÄjpu, proÄ• Jenifer nepije kÄjvu. NavÄ-c nenÄ- nikde moc dÄ-kazÄ- o tom, proÄ• by mÄ›la bÄ½t bezkofeinovÄj kÄjva lepÄjÄ-; snad kvÄli tlaku, ale pÄ™Äj jejÄ-m Ä¼ivotnÄ-m stylu a minimu pÄ™Ä-leÄ¼itosti, kdy si kÄjvu dÄj, by nemÄ›l bÄ½t problÄ©m. JedinÄ› snad, Ä½e citlivÄ- lidÄ© nemajÄ- po tÄ© bezkofeinovÄ© pÄjlenÄ- Ä¼Äjhy a acid-reflux. A jeÄjtÄ›, Ä½e kÄjva barvÄ- zuby, ale zase to nevysvÄ›tluje, proÄ• musÄ- bÄ½t jen bezkofeinovÄj.

KÄjvu piju, minimÄjlnÄ› tisÄ-c pÄ›t set hrnkÄ- dennÄ›, a barvenÄ- zuby mi v zÄjvislosti na nÄ- rozhodnÄ› nezabrÄjnÄ-. (No, troÄjinku jsem to pÄ™ehнала, uznÄjvÄjmâ€!) TakÄ½e toto pravidlo asi nebude pro mne to pravÄ©.

Pravidlo

#2 - Ä½ÄjdnÄ½ alkohol.

Tak tohle taky asi ne. Je pÄ™eci dokÄjzÄjno, jak je Ä•ervenÄ© vÄ-no blahodÄjrnÄ©. BlahodÄjrnÄ© prÄ½ pro kardiovaskulÄjrnÄ- systÄ©m, jÄj vÄ-m, ale Ä½e je blahodÄjrnÄ©, mi zcela staÄ•Ä-. Nejsem alkoholik, ale abstinent - obzvlÄjÄj se dvÄ›ma dÄ›tmi - ze mÄ› rozhodnÄ› nikdy nebude.

Pravidlo

#3 - Spousta vody, pÄ-t, pÄ-t, pÄ-tâ€!

Hydratace

je nejdÄleÄ¼itÄ›jÄjÄ-, obzvlÄjÄj pÄ™ed cviÄ•enÄ-m, to se pak dokÄjÄ¼ete donutit cviÄ•it vÄ-c a dÄ©le a naplno.â€•

Tak tady souhlasÄ-m. Voda je fantastickÄj. NeuvÄ›Ä™itelnÄ›

Ä•istÄ- pleÄ›, proÄ•iÄjÄ›uje ledvinyâ€! a taky, komu by se nelÄ-bilo bÄ›hat kaÄ¼dou chvíli na zÄjchod, Ä½e? To je ten problÄ©m. Jak mÄj Ä•lovÄ›k tolik pÄ-t, kdyÄ¼ pak obrazÄ- vÄ›jechny veÄ™ejnÄ½, restaurÄ•nÄ-, Ä•i obchodnÄ- zÄjchodky, a to celej den. Tohle je dobrÄj radaâ€! ale celkemâ€! ehmâ€! na drek.

Pravidlo #4 - Nekouřím.

Tady problém nemám. Kouřím, jak je známo, je zdravější, a kouření opravdu má odpornou chuť a má nebezpečné vlivy na zdraví a vypadají cizí, ehmm! Vážně! Takže já jsem toto zavislosti na kouření ustá - ušetřím (na rozdíl od vás, hahaha).

Pravidlo #5 - Zdraví strava.

• Vyvážená zdravá strava, hlavně zelenina, ovoce, a protein. Vše organické, a nikdy nic tepelně ani chemicky zpracované. To, co játe, nemá jen vliv na vaše tělo, ale je to vidět i na pleti.

Tady má absolutně pravdu, ale kupujte vše organické, když je to příliš drahé. Stejně tak je většinou ovoce a zelenina kolikrát dražší než rohlík se salámem. Jedním z nejzdravějších jídel jsou bobule, maliny, ostružiny, borůvky a pošťáim, vše nejspíše i nejdražší, když se kouknu na ceny.

Ale člověk se snaží. Každá má své oblíbené jídlo, tady se hádat nebudu. S jejím platem se rozhodnu zdraví strava vybrat jednodušeji, Jennifer si určitě má dovolit miskou prvníků bobulí - celoročně, každá den.

Pravidlo #6 - Spím.

• Minimálně 8 hodin spánku, každou noc. To je moje každodenní priorita.

Tak tady jsem se zasně. Osm hodin jsem zvládla jen to, zmožená práci na spaní, a to je sakra silně. Nemějte spát. Hodně z mých známých nemě po týden tce spát. Spali bychom, ale nejde to. Spasím vás - asu, no.

Pravidlo #7 - Nepodlehout chutím.

• Když ušetřím na má, přijdou nějaké chutě, snažím se vzít si jen protein, naplním má, to je to vynikající palivo pro svaly.

Když na má, přijdou chutě, nabídnou svalům něco, přiliví každá, jaká dobrá sár, bagetku, ošetřím. Když na má, přijdou chutě, na cokoli, nemám nejmenší - janci odolat.

Pravidlo #8 - Krátce proti slunci.

• Na slunci jsem nikdy, ale když ušetřím, tak se všude maximálně chráním - krátce na

opalovÃ¡nÃ¡-. Nikdy jsem se neopalovala, a proto moje pleÅ¡ vypadÃ¡ stÃ¡le tak
dobrÃ¡™e.â€•

KrÃ©m je urÃ¡itÃ¡ dobrÃ½ nÃ¡pad, ale ta Å•Ã¡st vÃ¡ty â€“ na slunci
jsem mÃ¡lokdy â€“ tak ta mÃ¡ opravdu dostala. JÃ¡ se naopak snaÅ¼Ã¡m bÃ½t venku co
nejvÃ¡c. NesnÃ¡jÃ¡m uzavÃ™enÃ© prostory, miluju teplÃ© paprsky na obliÃ¡ej, na celÃ©m
tÃ¡le. NeumÃ¡m si pÅ™edstavit bÃ½t zavÃ™ena jen proto, aby pleÅ¡ vypadala mladÃ¡. Sestra
mojÃ¡- znÃ¡jmÃ© takovÃ¡ ale fakt je. CelÃ½ Å¼ivot. Je jÃ¡ 58. VypadÃ¡ na 28. Nikdy nebyla
venku, vÃ¡Å™te - a kdyÅ¼ uÅ¼, sluneÅ•nÃ¡- brÃ½le, ohromnÃ½ klobouk. A zahalenÃ¡ jak
ortodoxnÃ¡- muslimka. Tohle mi tedy rozhodnÃ¡ za to nestojÃ¡-

Tak, tady to mÃ¡jte.

Osm rad, jak bÃ½t stÃ¡le mlÃ¡d.

Od okouzlujÃ¡cÃ¡- Jenifer Lopez.

StojÃ¡- mi â€“ vÃ¡m - to za to?

VÃ¡ ETEÃNICE â€“ kterÃ¡ mÃ¡ svÃ© vady