

# POTÃ•SÃ•CÃ• A JEÅ TÄš JEDNOU NAVRCH

ÅŒtvtek, 22 srpen 2019

ÅŒÃjry mÃjry fuk, to tu jeÅjtÄ› nebylo... Ale kdepak, tohle tu bylo a vÅjude vÅkol toho je hafo. Mj., jak asi tohle slovÃ-Äko, konkrÃ©tnÃ "hafo" vzniklo? No, to patÅ™Ä do jinÃ© rubriky, takÅ¾e zpÄ>t: nejen do plavek, ale i do vÅjech tÄ›ch ÅjatÃ, kaher kteří jsou odloÅ¾ena ve skÅ™Ã-ni a smutnÃ tam trouchnivÃ-, v nadÄji, Å¾e zas je budeme nosit. OsobnÄ› jsem pÅ™esvÄ› to hlavnÄ› zÃjeÅ¾itost discipliny. JenÅ¾e, kdyÅ¾ tu mi mÄ›ly sudiÄky nadÄ›lit, tak byla zrovna vyprodanÄj.

## BloumÃjm

virtuÃlnÃ-m svÄ›tem, kaÅ¾dou chvÃ-li o nÄ›co zakopnu a mÄjm tÃ-mpÃ;dem jedno dalÅjÃ- otevÅ™enÃ© okno. MÄjm jich otevÅ™enÃ© uÅ¾e to nejhafovÄ›jÅjÃ-hafo, takÅ¾e jen kdyÅ¾ Ä•ekÄjm nÄ;jvÅjtÄvu syna, tak honem honem sednu k poÅ•taÅ•i, abych alespoÅ vÅtÄjinu nÄ›kam zastrÄ•ila, uklidila, pro Roberta zneviditelnila. ProtoÅ¾e to je jeden z mnoha dÅvodÅ, kvÅli kterÃ½m na mne vrrrÄ•Å-. Kam se na nÄ›j v tom okamÅ¾iku hrabe ten nejhnušnÄ›jÅjÃ-naÅjvanej Ä•okl...

NaÅjla jsem na pinteretu (značte?) tenhle jÅ-delnÃ-Ä•ek - pravdÄ›podobnÄ› je pro dÄjmu, o kterÃ© pÅ™i potÄ›Å¾kÄjnÃ zjistÃ-me, Å¾e jÅ- do metrÅjku chybÃ-pouhÅ½ch deset kileÄ•ek. SamozÅ™ejmÄ, Å¾e tedy nejde o to, aby jÅ-delnÃ-Ä•ek je zÃ-skala, naopak se s nimi rozlouÄ•ila.

## OsobnÄ› nejsem pÅ™Ã-znivcem

diet, protoÅ¾e sotva zvlÃjdnu den dva, pak si zaÄ•nu hledat dÅvody, proÅ• s nimi skonÄ•it. Tedy nedrÅ¾Ã-m uÅ¾ dÄjvno Å¾idnou, neb bych ji velmi rychle zas opustila.

Napadlo mne, pÅ™i pohledu na tento jÅ-delnÃ-Ä•ek, Å¾e by stÅjlo za to, sama si z nÄ›j vymyslet svÃ© vlastnÃ-recepty. NÄ›co jako: tady mÄjÅj nÄ;jkup, musÃ-ti vydrÅ¾et na tÅ½den, snaÅ¾e se jak mÅ-Å¾eÅjâ€!Mj. jak jsem se jeÅjtÄ› kouzloÅjup na pÄ>t dnÃ-v tÅ½dnu - dva dny se prÃ½ smÃ- "hurÃj!cokolif!!!"

Asi to nenÃ- ÅjpatnÃ©, urÅ•itÄ› se dÄj sem tam nÄ›co z toho nahradit nÄ›Å•Å-m jinÃ½m, pokud zrovna nemÃjte na "tamtu vÄ›c" chuÅ¥. NapÅ™Ã-klad asi neseÅ¾enu ten baby ÅjpenÃjt. A hlavnÄ› bych si pÅ™ipadala jak krÃjlice v krÃjliÅ-kÃjrn muset najÃ-t nÄ›co jinÃ©ho, pokusÃ-m se zchrastit cuketu. Ta prÃ½ taky nemÃj haldu kaloriÃ-.

## KuÅ™ecÃ-

Å adra nejsou ÅjpatnÃj, ale zkusÃ-m je trochu nahradit nÄ›jakÃ½mi kuÅ™ecÃ-mi droby, co kupuju pro svÃ©ho chlupatÃ©ho soupostelnÃ-ka. AraÅjÃ-dovÃ© mÄjslo nejspÅ-Åj vynechÃj, radÄji si dÄjm jen tak pÄjr vlaÅjÃkÅ-. Pes mi je vylouskÃj, o vnitÅ™ek se s nÄ-m podÄlÅ-m. A mÄjslem si lehce Åjmrncnu veÅ•ernÃ-chlebÃ-k, to

je nÄ›co novÃ©ho, prÃ½z zdravÃ©ho. KaždopÅ;dÄ›nÄ› je dost drahÃ½, takže jsem si ho vÄ•era nadrolila na talÃ-Å™ek celÃ½ jeden plÄ›tek, k tomu ovÄ›jem pÄ›r koleÄ•ek nÄ›jakÃ© superpÃ;livÃ© klobÄ›sky (To mÄ›m ukrytÃ© v lednici, a obÄ•as, když už nevÄ›m coby, si pro kolÄ›sko dojdu.) MaximÄ;lnÄ› tak jednou za den. Ta mi spolehlivÄ› na nÄ›jakou tu dobu zažene chuÅ¥ na cokoliv.

A co vy?

Že by existovala ženskÄ¡,

KterÄ¡ je se sebou na sto procent spokojenÄ¡?

Jinak jsem se pÅ™esvÄ›dÄ•ila, že nejlepším dieta je nemá doma nic moc jedláho...

d@niela

P.S. odcházízám s Kayoukem ke žkole. Je tam pÄ›r stromy, pÅ™etříených žpendíky. Nasbírájm a vrazí-m dřevu do skleníek. Å•ch...