

VERONIKA - BÄŠHEM PRO KRÄ•SU?

PondÄ›lÄ›, 06 duben 2020

Zas ubÄ›hl tÄ›½den. UÄ›¼ Ä›tvrtÄ›½, co jsem doma, a jen pravidelnÄ› kontroluji zÄ›isoby v ledniÄ›ce. Pro jistotu v hodinovÄ›½ch intervalech, aby se nezkazily. PÄ›™mi nÄ›jhdnÄ›m pohledu do imitace mÄ›ho baroknÄ›ho zrcadla, se mi zatajil dech. Musela jsem nelibÄ› zkonstatovat, Ä›¾e nÄ›jpadnÄ› pÄ›™ipomÄ›nÄ›m Titanic v dobÄ›ich svÄ› nejvÄ›tÄ›jÄ› slÄ›jvy. Spousta kytu a vstup do podpalubÄ› je z bezpeÄ›nostnÄ›ch dÄ›vodÄ› zakÄ›zÄ›jn.

Spousta renomovanÄ›½ch fitness Ä›asopisÄ› doporuÄ›uje bÄ›hÄ›jnÄ›, jako nejvhodnÄ›jÄ› sport.

Ä›lovÄ›k spÄ›lÄ› spoustu kalorií, posÄ›lÄ› si pohybovÄ›½ aparÄ›t a vylouÄ›Ä›nÄ›jakÄ› ty endorfíny.

Vzhledem k mÄ›½m zaÄ›¼Ä›vacÄ›m obtÄ›Ä›¼Ä›m, je pÄ›™Ä›jemnÄ› obÄ›as vylouÄ›it i nÄ›co jinÄ›ho.

Ve vÄ›jch sportovnÄ›ch Ä›asopisech takÄ›kladou velkÄ›½ dÄ›raz na streÄ›ink. Ten je mimoÄ›™Ä›dnÄ› dÄ›leÄ›¼itÄ›½, aby se svaly zahÄ›™Ä›jly a Ä›lovÄ›k tak nepÄ›™iÄ›jel k Ä›razu.

Ony stejnÄ› odbornÄ› Ä›asopisy takÄ›rÄ›dy zmiÄ›ujÄ›, Ä›¾e nejvhodnÄ›jÄ› cviÄ›enÄ› jsou ta, kterÄ› dÄ›lajÄ› i koÄ›ky.

JÄ› koÄ›ku mÄ›jm, takÄ›¾e jsem pÄ›™Ä›mo u zdroje.

MÄ›j Miky se zrovna probral z dvacetihodinovÄ›ho spÄ›jnků, tak jsem ho jednoduÄ› napodobila.

Miky udÄ›lal koÄ›Ä›Ä› hÄ›™bet, jÄ› taky.

Miky prohnul zÄ›jda, jÄ› taky.

Miky natÄ›hl tlapy dopÄ›™edu, zadek vystrÄ›il do vzduchu a jÄ› taky.

Pak Miky zvedl zadnÄ› nohu a olÄ›zal si ocas a kulky.

To jsem neudÄ›lala. JistÄ› tuÄ›Ä›te proÄ›.

Ano, sprÄ›jvnÄ›. Nejsm aÄ›¼ tak ohebnÄ›, jak jsem si myslela.

NatÄ›hla jsem svÄ› clima cool teplÄ›jky z letnÄ› kolekce 2017 a vybÄ›hla jsem do terÄ›nu.

Po 500 m to je ticho. Kameny mi ulehaly z cesty, jen trošku znepokojovalo, že pampelišky pod polní trasy se vucly zpátky do hlavy.

Po 1 km mi na dechu lezly oči z dle a po v dechu jsem pšť - zatlaovala plá - ce zpátky do krku.

Po 1.2 km jsem mela ohradu s Bio alpskými krávy, které mi nadšeně buely na pozdrav. Ani jsem netušila, že se tak dobře známe.

Po 1.5 km jsem zjistila, že moje teploty nejsou moc clima a už věc ne cool.

Po 1.6 km se mi dělaly oči mátky a doufala jsem, že to, co ze mně leje, jsou ty slabé endorfiny.

Čekala jsem, kdy mě zaplaví pocit slabé blaženosti a uvolnění.

Jedině, co se dostavilo, byl pocit plnohodnotného máchání, které mě donutil ke sprintu zpátky domů.

Po několika hodinách jsem se v internetových novinách dočetla, že v naší oblasti došlo k lavinám a sesuvům pšť -

šť - sahám, že jsem v tom úplně nevinná!

A jak se bavíte vy?

VERONIKA