

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 touÄ½ili se neustÄ™le Ä•anÄ•at a Ä™lechtit, ale pochybuju o tom, Ä½e bÄ½t Ä™pinavÄ½, smradlavÄ½ a zapocenÄ½ je pro nÄ›koho Ä½ivotnÄ™- plÄ™n. Chci vypadat dobÄ™me. Ne vypadat na mÄ½ch blÄ™-Ä½Ä™-cÄ™-ch se padesÄ™t. VyloÄ½enÄ› vÄ™jak pohrdÄ™m lidmi, co musÄ™- mÄ™t ve vÄ™jem jen znaÄ™kovÄ™ shÄ™nÄ™- vÄ™jemoÄ½nÄ™ a pÄ™edrahÄ™ pÄ™-pravky, co zaruÄ™enÄ› zastavÄ™- vÄ™k - ale snaÄ½Ä™m se vypadat dobÄ™me, ted a hlavnÄ› - mÄ½ch - moÄ½nostÄ™.

NedÄ™jno jsem naÄ™la nÄ›jakÄ½ zajÄ™-mavÄ½ recept.

A hned pod nÄ™m

narazila na doporuÄ™ovanÄ½ Ä™iÄ™nek, kterÄ½ se jmenoval â€žProÄ™ Jenifer Lopez vypadÄ™ stÄ™jle tak dobÄ™me?â€• Tak pravdÄ™ Jenifer je 52 a opravdu vypadÄ™ spÄ™-Ä™ na 25. No, tak kdyÄ½ uÄ½ sedÄ™m u poÄ™-Ä™taÄ™e, Ä™iÄ™nek jsem otevÄ™ela. JejÄ™- tipy by mohly bÄ½t zajÄ™-mavÄ™, tÄ™eba mi to nÄ›co dÄ™, Ä½e?

Tak vÄ™m je sem pÄ™edklÄ™dÄ™m â€“ a posuÄ™te sami:

Pravidlo

#1 - Ä½Ä™dnÄ™ kÄ™va.

â€œNepiji

kÄ™vu, a kdyÄ½ uÄ½, tak jedinÄ› bez kofeinu.â€œ

Hm. Tak pokud vÄ™m, je vÄ™eobecnÄ› znÄ™mo, jak je kÄ™va pro organismus zdravÄ™. PomÄ™hÄ™ prevenci Alzheimeru, cukrovky, mÄ™ spoustu antioxidantÄ™ takÄ½e moc nechÄ™pu, proÄ™ Jenifer nepije kÄ™vu. NavÄ™c nenÄ™ nikde moc dÄ™kazÄ™ o tom, proÄ™ by mÄ™la bÄ½t bezkofeinovÄ™ kÄ™va lepÄ™Ä™-; snad kvÄ™li tlaku, ale pÄ™Ä™ jejÄ™-m Ä½ivotnÄ™-m stylu a minimu pÄ™Ä™-leÄ½itosti, kdy si kÄ™vu dÄ™, by nemÄ™l bÄ½t problÄ™m. JedinÄ› snad, Ä½e citlivÄ™- lidÄ™ nemajÄ™- po tÄ™ bezkofeinovÄ™ pÄ™lenÄ™- Ä½Ä™hy a acid-reflux. A jeÄ™tÄ›, Ä½e kÄ™va barvÄ™- zuby, ale zase to nevysvÄ™tluje, proÄ™ musÄ™- bÄ½t jen bezkofeinovÄ™.

KÄ™vu piju, minimÄ™lnÄ™ tisÄ™-c pÄ™t set hrnkÄ™ dennÄ›, a barvenÄ™- zuby mi v zÄ™vislosti na nÄ™- rozhodnÄ› nezabrÄ™nÄ™. (No, troÄ™inku jsem to pÄ™ehнала, uznÄ™vÄ™mÄ™!) TakÄ½e toto pravidlo asi nebude pro mne to pravÄ™.

Pravidlo

#2 - Ä½Ä™dnÄ½ alkohol.

Tak tohle taky asi ne. Je pÄ™eci dokÄ™zÄ™no, jak je Ä™ervenÄ™ vÄ™no blahodÄ™rnÄ™. BlahodÄ™rnÄ™ prÄ½ pro kardiovaskulÄ™rnÄ™- systÄ™m, jÄ™ vÄ™m, ale Ä½e je blahodÄ™rnÄ™, mi zcela staÄ™Ä™. Nejsem alkoholik, ale abstinent - obzvlÄ™Ä™ se dvÄ™ma dÄ™tmi - ze mÄ› rozhodnÄ› nikdy nebude.

Pravidlo

#3 - Spousta vody, pÄ™t, pÄ™t, pÄ™tÄ™!

Hydratace

je nejdÄ™leÄ½itÄ™jÄ™Ä™, obzvlÄ™Ä™ pÄ™ed cviÄ™enÄ™-m, to se pak dokÄ™Ä½ete donutit cviÄ™it vÄ™c a dÄ™le a naplno.â€•

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

Ä™istÄ™- pleÄ½, proÄ™iÄ½Ä½uje ledvinyÄ™ a taky, komu by se nelÄ™-bilo bÄ›hat kaÄ½dou chvíli na zÄ™chod, Ä½e? To je ten problÄ™m. Jak mÄ™ Ä™lovÄ™k tolik pÄ™t, kdyÄ½ pak obrazÄ™- vÄ™echny veÄ™mejnÄ½, restaurÄ™nÄ™- Ä™i obchodnÄ™- zÄ™chodky, a to celej den. Tohle je dobrÄ™ radaÄ™! ale celkemÄ™! ehmÄ™! na drek.

Pravidlo #4 - Nekoučim.

Tady problém nemám. Koučmeně, jak je známo, je zdravě-
čkovlivě, a koučci opravdu mají- odpornou zařloutlou pleš a mají- nezdravě vypadaj-č-â€!
ehmâ€! vâ€chnoâ€! Takâ€e já jsem tãto zãvislosti naãitãstã- uãjetãmenãj (na rozdãl od vã-na,
hahaha).

Pravidlo #5 - Zdravãj strava.

â€œVyvãjenãj
zdravãj strava, hlavnã zelenina, ovoce, a protein. Vãje organickã, a nikdy nic
tepelnã chemicky zpracovanã. To, co jã-te, nemã jen vliv na vãje tãlo, ale je
to vidãt I na pleti.â€

Tady mãj absolutnã pravdu, ale kupujte vãje organickã, kdyã
je to tãmãkrãit tak drahã. Stejnã tak je vãtãjinou ovoce a zeleniny kolikãit draããã-
neã rohlãk se salãmem. Jednã-m z nejzdravãjã-ch jã-del jsou bobule, maliny,
ostruãiny, borãvkyâ€! a poãã-tãim, â€e nejspããj i nejdraããã-m, kdyã se kouknu na ceny.

Ale âlovãk se snaãã. Kaãdã mãme svã oblãbenã jã-dlo, tady
se hãdat nebudu. S jejã-m platem se rozhodnã zdravãj strava vybãrãj jednoduãejj, Jenifer
si urãitã mããe dovolit misku âerstvãch bobulã- celoroãnã kaãdã den.

Pravidlo #6 - Spãnek.

â€œMinimãlnã
8 hodin spãnku, kaãdou noc. To je moje kaãdodennã prioritã. â€

Tak tady jsem se vããnã zasmãjla. Osm hodin jsem zvlãdla
jen totãlnã zmoãenã prããkem na spanã, a to jeãtã sakra silnãm. Nemããu spãjt.
Hodnã z mãch znãmãch nemããe po âtyãmicã-tce spãjt. Spali bychom, ale nejde to.
Aspoã mãim vã-c âasu, no.

Pravidlo #7 - Nepodlehnout chutã-m.

â€œKdyz
uã na mã, pãijdou nãjakã chutã, snaãã-m se vzã-t si jen protein, naplnã- mã to a je
to vynikajã-č- palivo pro svalyâ€.

Kdyã na mã, pãijdou chutã, nabã-dnu mãm svalãm âokolãdu,
pãlivãj kãidãlka, nãjakã dobrã sãr, bagetku, oãããkyâ€!Kdyã na mã, pãijdou chutã, na
cokoliv, nemãim nejmenãã-ãjanci odolat.

Pravidlo #8 - Krãmy proti slunci.

â€œNa
slunci jsem mãjlokdy, ale kdyã uãã, tak se vãdy maximãlnã chrãjnã-m krãmem 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