

DĀ•T SE DO FIGURY - 2.

NedĀ•le, 19 Ā•erven 2022

Hele, nechci v Ā¾ĀjdnyĀ pĀ™Ā-padĀ konkurovat nĀ•jakĀ½m tĀ•m dietnĀ-m poradcĀ•m, natoĀ¾ tĀ•m opravdu fundovanĀ½ nabĀ-zejĀ- jĀ•delnĀ-Ā•ky, po kterĀ½ch "stoprocentnĀ• zhubnete". JĀ• rozhodnĀ• nejsem tvor, kterĀ½ by mĀ•l alespoĀ• trochu disciplinu, potĀ™ebnou na tohle sebetejrnĀ•. Mj. nikdo mi nevymluvĀ•, Ā¾e dieta je svĀ½m zpĀ•sobem nĀ•co nedobrovolnĀ• co Ā•lovĀ•k musĀ• dodrĀ¾ovat, Ā•emu se musĀ• pĀ™izpĀ•sobit, a hlavnĀ• nejĀ•st to, na co mĀ•jete chuĀ•, natoĀ¾ v dobĀ•, kd nejradĀ•ji dali... JĀ• se snaĀ¾Ā-m sama sebe nĀ•jak pĀ™esvĀ•dĀ•it, Ā¾e to, co jsem v minulĀ•m roce na sebe "naplĀ•cala sĀ• zvlĀ•dnu zase odhodit v dĀ•j.

RozhodnĀ•

nejsem na nĀ•jakĀ• to vyvĀ•Ā™enĀ•, dodrĀ¾ovĀ•nĀ• gramĀ•, dek a dalĀ•Ā•ch mĀ•r, jsem schopnĀ• zvlĀ•dnout nĀ•co dodrĀ¾et tak den - a Ā•mytec. A tak to Ā™eĀ•m tak, Ā¾e si vymejĀ•m jĀ•dla, co jsou superjednoduchĀ•, mĀ•Ā¾e se jich snĀ•st beztrestnĀ• hodnĀ•, a navĀ•c jsou zdravĀ•. Sama sobĀ• jsem slĀ•bila, Ā¾e aĀ¾ budu aspoĀ• trochu Ā•lank, tak to oslavĀ•m nĀ•Ā•m, co mĀ•j m moc rĀ•da.

Tak

zaprvcĀ• "Ā•" skoro vĀ•bec nesolĀ•m a nekoĀ™enĀ•m. ProtoĀ¾e to mĀ•j pes nesmĀ•. VaĀ™Ā•m tedy to, co mĀ•Ā¾e on, a co mĀ•j m jakĀ¾takĀ¾ rĀ•da jĀ•.

No,

nerozĀ•ilujte se, mĀ•j pan pes jĀ• vĀ•cemĀ•nĀ• se mnou, jen jĀ• jeĀ•tĀ• nejĀ•m jeho granule. Ty si on obĀ•as dĀ•j. (Ty mistiĀ•ky fakt nejsou velkĀ•.)

On

totiĀ¾, na rozdĀ•l ode mne, nenĀ• luxovacĀ•, takĀ¾e snĀ• opravdu jen tolik, kolik potĀ™ebuje.

(PochopitelnĀ•, Ā¾e nesolĀ•m, protoĀ¾e to nenĀ• zdravĀ•. Docela jsem si uĀ¾ na to zvykla a je to fajn.)

Ono se

to naĀ• je jĀ•dlo v podstatĀ• moc neliĀ•. MĀ•j m moc rĀ•da sladkĀ• brambory, kdyĀ¾ je vaĀ™Ā•m, tak se mi vĀ•tĀ•jinou podaĀ™Ā• je rozvaĀ™it, coĀ¾ nĀ•j m vĀ•bec nevadĀ•; taky mĀ•j m rĀ•da mrkev. A mĀ•chanou zeleninu. To je t hlavnĀ•-

souĀ•Ā•stĀ• mĀ•ho vaĀ™enĀ•. NedĀ•jvno jsem si koupila cca pĀ• kila krĀ•tĀ•ho stehna, dala do lĀ•nĀ•ho hrnce a malinko posypala koĀ™enĀ•m. KonkrĀ•tnĀ• grilovacĀ•m, kterĀ• jĀ• rĀ•da. Snad jen na krupicovou kaĀ•i si ho nedĀ•j m, jinak vĀ•jude, ale fakt jen malinko. To

maso jsem pak natrhala, rozdĀ•lila do pytlĀ•Ā•kĀ• (dĀ•jvĀ•j m si pytlĀ•Ā•ky do mrazĀ•jku, pak jen sĀ•hnu, a je vaĀ™eno), a trochu si nechala Ā•zna teĀ•.

TakĀ¾e

jsem toho mĀ•la docela dost, Kayouk se taky najedl.

Taky

jsem si udělala hummus. Recept jsem sem nedávno dala. Někomu to moc nechutná, má dost. Hlavně, když se dobře ochutná. To v polovině je popsáno maso jsem měla s oním hummusem, ale snědla jsem ho, nešťastně jsem stačila vyfotit. A taky s dají jíst s rajčaty, paprikami... nakrájíjet, a na to ten hummus a je to fajn salát, což je tak jedno hlavní jídlo.

Tohle vedle

jsem měla pšedevářem navrhnout jsem se zrozjela, a posypala je tím strouhaným sýrem. K tomu zas hummus, a bylo to fakt super.

Jinak

mám ráno těm pokaždě nějakou tu kašičku ovesnou, jíhlovou, pohankovou a jinou, plus kafe. To je snědaná, sem tam si dám hrůčku. Nakoupila jsem si jich nedávno asi tři kila a teď mi zvolna na políci dozrávají. Ta jedna úplná staří a funguje perfektně. Taky jsem si koupila jablka, co jsou označena, že mají zdravější tvar, jsou fajn a hlavně levnější.

Jo, je tím jsem si udělala následující "hlavní jídlo": rozmixovala jednu okurku, salátovou, a tou kašičkou polila na kostičky nakrájené dvě rajčata. Byla toho velká miska, fakt to stálo na dvě jídla...

Po

byť mám sem tam postavené lžičky s vodou, snažím se popít, což se projevuje i dalším únavou, na to navazují. Vypadá to, že ledviny mi fakt fungují.

Právě jsem si
kafe, kafe, kafe.

Večer

večer jsem si koupila nějakou tvarohu. Jak asi věte, ten mákký tvaroh, co se prodává v těm umělohmotných káňkách, je konzistencí stejný jako jogurt, ale rozhodně (alespoň podle mne) lepší.

Kupuju

si klidně plnotučný, toho tuku je tam fakt málo, a když si přidám nějakou sůl svého vlastního dýmu, tak je to nádherné. (Chutnáji nám to oběma.)

No,

a úplně zřevám si cmrdnout večer před spaním do skleničky trochu červeného portského, jak se na dím v letech sluší, a pak předtím jak tě televize detektivce si ulizuju.

To

je jen taková ukázková kolika dní - ale mohu se věšit pochlubit, že dříve tomu, že se takhle se poslední dva měsíce stravuju, tak jsem potratila už deset kilo! FAKT!!!

Pes

je stejně stejnej, on má je tím navrhnout ty granule.

Před tím jsem věšim

např. jak se snažím rozhábat.

Připravte

se na skutečný horor!!!

Vše je hubnout - daniela