

RECEPT NA VĚŠACENĚ% MLĚ•DĚ•

PondĚlĚ-, 28 listopad 2022

VĚjichni - zcela jistĚ - chceme vypadat dobĚ™e. NemyslĚ-m tĚ-m, Ěe bychom touĚili se neustĚje Ě•anĚ•at a Ějlehtit, ale pochybuju o tom, Ěe bĚ½t ĚjpinavĚ½, smradlavĚ½ a zapocenĚ½ je pro nĚ•koho ĚivotnĚ- plĚjn. Chci vypadat dobĚ™e. Ne vypadat na mĚ½ch blĚ-ĚcĚ-ch se padesĚjt. VyloĚenĚ vĚjak pohrdĚjm lidmi, co musĚ- mĚ-t ve vĚjem jen znaĚkovĚ© shĚjnĚ- vĚjemoĚnĚ© a pĚ™edrahĚ© pĚ™Ě-pravky, co zaruĚenĚ zastavĚ- vĚk - ale snaĚm se vypadat dobĚ™e, ted a hlavnĚ - mĚ½ch - moĚnostĚ-.

NedĚjvno jsem

naĚla zajĚ-mavĚ½ recept, a hned pod nĚ-m narazila na doporuĚovanĚ½ ĚĚjek, kterĚ½ se jmenoval ĚĚProĚ• Jenifer Lopez vypadĚj stĚje tak dobĚ™e?Ě• Tak pravda je, Ěe Jenifer je 53 a opravdu vypadĚj spĚ-Ěj na 25. No, tak kdyĚ uĚ sedĚ-m u poĚ-taĚe, ĚĚjek jsem otevĚla. JejĚ- tipy by mohly bĚ½t zajĚ-mavĚ©, tĚeba nĚjm to nĚco dĚj, Ěe?

Pravidlo #1 - Ě½dnĚj kĚjva.

ĚŽA kdyĚ uĚ, tak jedinĚ bez kofeinu.Ě•

Hm. Tak pokud

vĚ-m, je vĚjeobecnĚ znĚjmo, jak je kĚjva pro organismus zdravĚj. PomĚhĚj prevenci Alzheimer, cukrovky, mĚj spousta antioxidantĚ• takĚe moc nechĚpu, proĚ• Jenifer nepije kĚjvu. NavĚ-c nenĚ- nikde moc dĚkazĚ o tom, proĚ• by mĚla bĚ½t bezkofeinovĚj kĚjva lepĚj-; snad kvĚli tlaku, ale pĚ™i jejĚ-m ĚivotnĚ-m stylu a minimu pĚ™Ě-leĚitosti, kdy si kĚjvu dĚj, by nemĚl bĚ½t problĚm. JedinĚ snad, Ěe citlivĚ-lidĚ nemajĚ- po tĚ bezkofeinovĚ© pĚjlenĚ- ĚĚjhy a acid-reflux. A jeĚtĚ, Ěe kĚjva barvĚ- zuby, ale zase to nevysvĚtluje, proĚ• musĚ- bĚ½t jen bezkofeinovĚj. KĚjvu piji, minimĚjnĚ- tisĚ-c pĚt set hrnkĚ- dennĚ, a barvenĚ- zubu mi v zĚvislosti na nĚ-rozhodnĚ nezabrĚjnĚ-. (No, troĚjinku jsem to pĚ™ehнала, uznĚjvĚjmiĚ!) TakĚe toto pravidlo asi nebude pro mne to pravĚ©.

Pravidlo #2 - Ě½dnĚ½

alkohol.

Tak tohle taky

asi ne. Je pĚ™eci dokĚjzĚjno, jak je ĚervenĚ© vĚ-no blahodĚjnĚ©. Nejsem alkoholik, ale abstinent - obzvlĚjĚ se dvĚma dĚtmi - ze mĚ rozhodnĚ nikdy nebude.

Pravidlo #3 -

Spousta vody, pĚ-t, pĚ-t, pĚ-tĚ!

ĚŽHydratace je nejdĚleĚitĚjĚ-, obzvlĚjĚ pĚ™ed cviĚenĚ-m, to se pak dokĚjĚete donutit cviĚit vĚ-c a dĚle a naplno.Ě•

Tak tady

souhlasĚ-m. Voda je fantastickĚj. NeuvĚĚ™itelnĚ ĚistĚ- pleĚ, proĚ•iĚjje ledvinyĚ! a

taky, komu by se nelíbilo bít hat každou chvíli na záchod, á? To je obrovská problém. Jak máš lovít tolik pít, kdy pak obraz- všechny vešmějně, restaurační, á obchodní- záchodky, a to celý den. Tohle je dobrá rada ale celkem ehmá na drek.

Pravidlo #4 - Nekoušit.

Tady problém nemáš. Koušim, jak je známo, je zdravé- úživné, a kušící opravdu mají- odpornou zařloutlou pleš a máš- nezdravé vypadají- c- ehmá všechny! Taká je já jsem tímto zřvislosti našístá- ušetšim (na rozděl od v- na, hahaha).

Pravidlo #5 - Zdraví strava.

ěvyvšně zdraví strava, hlavně zelenina, ovoce, a protein. Vše organické, a nikdy nic tepelně- á chemicky zpracované. To, co jš- te, nemáš jen vliv na vše tlo, ale je to vidět i na pleti.ě

Tady máš absolutně- pravdu, ale kupujte vše organické, když je to minimálně, tškrát tak drahé. Jedněm z nejzdravějš- ch jš- del jsou bobule, maliny, ostrušiny, borš- vkyě a poš- tím, á nešpš- i nejdraš- m, když se kouknu na ceny.

Ale lovš- se snaš- . Každě měšme š oblš- benš- jš- dlo, tady se hš- dat nebudu. S jejš- m platem se rozhodně zdraví strava vybš- rš- jednodušš- , Jenifer si urš- itš- má- á dovolit misku šerstvš- ch bobulš- celoroš- kaš- dš- den.

Pravidlo #6 - Spš- nek.

ěMinimálně 8 hodin spš- nku, každou noc. To je moje kaš- dodennš- prioritá.ě

Tak tady jsem se vš- nš- zasmš- la. Osm hodin jsem zvlš- dla jen totš- lnš- zmoš- něš- přš- škem na spanš- , a to ješ- tš- sakra silněš- m. Nemš- š- u spš- t. Hodněš- z máš- ch znš- mš- ch nemá- á po š- tyš- icš- tce spš- t. Spali bychom, ale nejde to. Aspoš- máš- mš- c š- asu, no.

Pravidlo #7 - Nepodlehnout chutš- m.

ěKdyž uš- na máš- pš- idou něš- jakš- chutš- , snaš- š- m se vzš- t si jen protein, naplnš- máš- to a je to vynikajš- cš- palivo pro svalš- .

Když na mě

přijdou chutě, nabádnou mě svalím okolojdu, přijliví káždě lka, nějaká dobrá sár,
bagetku, ošáky! Když na mě přijdou chutě, na cokoliv, nemám nejmenší- janci
odolat. (Tedy, pokud na to zrovna mám.)

Pravidlo #8 -

Křemí proti slunci.

Na slunci jsem nikdy, ale když už, tak se vždy
maximálně chráním- mem na opalování-. Nikdy jsem se neopalovala, a proto moje
pleš vypadá stejně tak dobře.

Křemí je určitě

dobrá nápad, ale ta stvety " na slunci jsem nikdy " tak ta mě opravdu
dostala. Já se naopak snažím být venku co nejvíce. Nesnáím uzavřené prostory,
miluju teplé paprsky na obličej, na celém těle. Neumím si představit být
zavřená jen proto, aby pleš vypadala mladě. Sestra moje- známá taková ale fakt
je. Celá život. Je jí 58. Vypadá na 28. Nikdy nebyla venku na sluníku, vždyť -
a když už, sluneční brýle, ohromně klobouk. A zahalená jak ortodoxní- muslimka.
Tohle mi tedy rozhodně za to nestojí.

Tak jak jsem

slábila, tady máte osm suprových rad " ale:

stábla by vám křisa
za to?

VA E VĚTEČENICE

stábla by vám křisa za to?