

KRĀ•SNĀ• = Å TĀ•HLĀ•

Nedlägge, 28 Å™-jen 2018

Je to nespravedlnost obrovská! protože jde o jedno z měla lidských potřeb. Mnohem lidem ani nic jiného už nezbývá! Paradoxem je, že když už máte lovák na to výčerku, tak pokud si chce zachovat jen trochu lidských vzhledů, musíte si tuhle potřebu v podstatě odpojit. Případně sice lovák, ale myslím, že "následná a káremehká pohlavá", která se - pokud nemá super rychlý metabolismus, v životě počítá s nenašlémání, ti to tak fest neberou :-))

SchvÁjInÁj jsem se koukla - tak jedinÁj doba, kdy bylo "vÁjude ÁjtĂ-hlo", byla vÁ¾dy doba vÁjleĂnĂj nebo povĂjleĂnĂj, kdy jĂ-dla moc nenĂ- - a uĂ¾ vĂbec nejsou bĂÁ¾nĂ k mĂjnĂ- rĂz- znĂ© lahĂdky, serepetiĂky, salĂjtky, vybranĂ© krmĂ, ĂoĂ¾asnĂ© dortĂ-Ăky ... Jen se podĂ-vejte na nĂjakĂ© filmy z tĂch dob - nevidĂ-te na ulicĂ-ch Ă¾ĂjdňĂj "Ă•lovĂ•Ă- prasĂjtka". JenĂ¾e - sotva si lidi odfrknou, uĂ¾ se vaĂ™Ă-, peĂ•e.... uĂ¾ se lebedĂ-. Nu - a co k tomu pĂ™edevĂjĂ-m patĂ™Ă-? PoĂ™Ăjdnej a vydatnej dlabanec!

HÅ-Å™ jsou na tom ti, co majÃ-
rÃ;di vÅ;je sladkÃ©. TÄ; Å¾ko ovladatelnÃ;j chuÅ¥ na sladkÃ© je zpÅ¬sobena mnoha faktory, fyzickÃ½mi (Å°nava, nÅ;zka hladiny serotoninu a adrenalinu) nebo psychologickÃ½mi (stres, smutek, deprese, nuda, potÅ™eba uklidnÃ;). BlÃ;jhovost je tvrzenÃ-, Å¾e Å°bytek hmotnosti lze dosÃ;hnout jen velkÃ½m omezenÃ-m jÃ;dla. Ne, jen je tÅ™eba jÃ;st sprÃ;jnÃ© potraviny. I tuky - nemusÃ;te se jich zcela vyvarovat â€“ ale vybrat si ty sprÃ;jnÃ© â€“ napÅ™. rostlinnÃ© tuky a rybÃ;- oleje.

Zkuste

tÅ™ebas nÃjsledujÃ-cÃ-:

Â.

Správňaj snídanie by se mala skladat z dostatku sacharidov (neboli uhlohydrátů), bákovin a vlákniny, třeba celozrnné cereálie s mlékem, vejce uvařené natvrdo, jogurt nebo tvaroh, kousek ovoce nebo ovocný smoothie.

A-

Jeze pravidelně až do dokonalosti udržet v rovnováze hladiny cukru v krvi a nehozat tak rychlou výživou energie. Zkuste jí stříbrnou po celou den každou hodinu. Jednoduše to, co byste snadli být vám náříz, si rozdělte na několik menších dávek.

\hat{A} .

Pijte vodu se Å¡íÅšíjou z ovoce â€“ z vymákanýho citrónu, pomeranče, grapefruituâ€

\hat{A} .

A:
NemÄ›jte doma nic, co byste nemÄ›li iÄ›-st :-)))

Příjde dalších rad, které jsem nahlala a o které chybám. Čeština funguje:

Grapefruit

alespoň jednou denně pár ed jídlem sníst párku grapefruitu nebo vypít cca 150 gramů žížavy z něj. Případně směchat totálně množství stváří žížavy z pomeranče a citronu. Jednak posiluje svým imunitním systémem, druhak snížuje hladinu inzulinu, což zase snížuje chuť.

Ananas

je plný unikátního enzymu, tzv bromelin nebo bromelain, tedy látky, podporující odboření vlněných složitých lipidů. A zase - potlačuje hlad. Zkuste jednou za týden v přebáhu dne jen sníst ananas. Hubnutí - 500 - 700 g.

Kiwi

obsahuje velké množství enzymů, které urychlují metabolismus a spalování tuků, obsahuje velké množství vitamínu C. Dvě za den vám dají celou denní dávku.

Losos

jeho maso obsahuje velké množství mastných kyselin, z nichž první, nejdálejší, pro mozek je známostí omega-3, snížující pravděpodobnost degenerativního onemocnění mozku.

Kája

je zdrojem vitamínu A, antioxidantů, minerálů a dokonce i aminokyselin. Látky zabraňují cílenému rozvoji některých patologických stavů mozku, jako je Alzheimerova nemoc a senilní marasmus. Ale bez přípravky - tedy bez smetany, cukru atd.

Zelený řeřichový jogurt

Pokud to nevadí, tak rozdrhněte žížku v syrovém stavu i užitečnou žížku. Zelený řeřichový jogurt je rekordman v obsahu antioxidantů, vitamínu A a minerálů. Je známostí zklidňováním nervového systému. Přípravu používáte, nemáte příjemné stresy :))).

každodenní příprava je dobrá chuť, pokud připravíte svařeného rybího - nebo jen tak mléčného...