

# BUDU KRÁČNĚ, I KDYŽ K SMRTI HLADOVĚ

Pátek, 16 srpen 2019

Nepamatuju se, kolikrát za život jsem se už skálopevně, rozhodně, definitivně (a zbytečně) rozhodla, že tentokrát už ale opravdu zhubnu. To spíše v rámci na lesní vlně, bezhlavého jezdce a chytré policajty, než se mi to jednou nejen povede, ale navíc je třeba, aby padnou sněženou v úhru i udržím... Jak je to nespravedlnost: když je člověk chudší a nemá na jídlo, vypadá (a je) útlé. Sotva se trošku finančně postaví na nohy, tak aby jídlo odstrkoval, nevím, jak, aby padl jen jedl semotamo nějak ten zelenec s kouskem ovášené fláky....

## TVRDĚ NĚŽENĚ PRO HUBNOUCĚ NEBO ŽIVOT:

Denně pít stravy rozdělte na 5 až 6 porcí. Nevynechávejte snědání a nejezte v nočních hodinách.

Omezte příjem tuků.

Dívejte si na množství mláče, vlně, rybám a libověmu masu.

Preferujte rostlinné tuky  
před živočišnými.

Jezte dostatek zeleniny,  
až 500 g/den a ovoce 150-200 g/den.

Preferujte celozrnné  
peřivo před bílým.

Sladkosti vynechte a cukr pokud  
možná také.

Dodržíte pitný režim -  
alespoň 2 litry tekutin denně.

Ovějem nepijte sladké  
nápoje a vynechte alkohol.

Pokrmy připravujte vařením  
a dušením, ne smažením.

Zapisujte si v první fázi  
váže, co sněte, potraviny si váže a vypočítejte energetické hodnoty dle tabulek.

Já-dlo servá-rujte na  
dezertná- talá-á™ek.

Jezte pomalu, já-dlo si  
vychutnejte.

TVRDÁ% ZÁ•KAZY PRO SPOLUÁ½IJÁ•CÁ• Á½ROUTY:

1. Rozhodná› se neptejte, jestli to jeÁ;tÁ› vydrÁ¾Á-.
2. Ani se neopovaÁ¾te zmÁ-nit, Á¾e pÁ™ed hodinou pÁ™ece jedla.
3. Nehlá•te já- bÁ™Á-Ái ko se slovy: â€žVÁjak ona ti dietka neuÁ;kodÁ-!â€œ
4. RÁ•enÁ- "hlad je nejlepÁiÁ- kuchaÁ™" v tomhle pÁ™Á-padÁ›  
nepomÁ-Á¾e.
5. VÁ›ty, â€žTy uÁ¾ nedrÁ¾Á-Ái dietu?â€œ â€žOd kdy zas já-Ái dorty?â€œ vÁ;s mÁ-Á¾ou stÁ;t  
Á¾ivot.
6. V Á¾Á;dnÁ©m pÁ™Á-padÁ› si neberte z jejÁ-ho talÁ-Á™e bez dovolenÁ-.
7. Á pinavÁ© nÁ;dobÁ- odnese  
teprve ve chvá-li, kdy na nÁ›m uÁ¾ nebude skuteÁ•nÁ› ani drobeÁ•ek.

Tak. a jái si jdu udÁ›lat nÁ›co dobrÁ½ho, nÁ›co fakt "k já-dlu"... ProtoÁ¾e zoufalÁ© Á¾eny dá›lajÁ- zoufalÁ© vÁ›ci.

VaÁje KUDLANKA