

## Haló tam, všetci moji milí kolegovia, kamaráti, rodina a priatelia!

Rozhodol/a som sa trochu zmeniť svoj život a to takto:

- chcem jesť najmä vtedy, keď mám hlad a nie vždy, keď mám na niečo dobré chuť
- chcem si zvýšiť metabolizmus a znížiť stres
- chcem zvýšiť účinok svojho inzulínu a ďalších hormónov, ktoré ma chránia pred obezitou a cukrovkou
- chcem mať v živote viac fyzickej aktivity a menej cukru
- chcem svoje vnútorné orgány zbaviť chronického zápalu a zbytočného tuku

takže Vás všetkých prosím:

- nevynukujte ma žiadnymi sladkosťami, sladenými nápojmi a zbytočnými kalóriami
- neukazujte mi svoje najnovšie recepty na 5-poschodové torty a šunku plnenú klobásou
- nedávajte mi peniaze na čokoládové tyčinky z automatu ani vtedy, ak budem pri tom automate postávať v hypoglykemickej triaške (viem ju výborne predstierať!)
- usmejte sa na mňa, prosím, prosím, aj vtedy, keď ja budem nervózne vrčať, pretože vymeniť svoju starú obežnú dráhu za novú (a lepšiu!) dá zabrať aj takej kométe ako som ja 😊

Ak by sa chcel niekto pridať alebo mi pomôcť, zahod'te svoj ostych a ideme!

Váš/a .....

