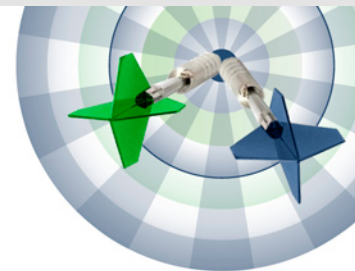


the **fleet sheet's** final word

No. 2522 Každodenní e-mailová dávka vtipu a moudrosti. po, 3. ledna 2011

Zmenšete mě

Pokud je Vaším novoročním předsevzetím zhubnout, ale nevíte, jak začít, máme pro vás několik tipů. Zaprvé: smiřte se s tím, že jediná přirozená cesta, jak shodit nechtěná kila, je jíst méně, než jste schopni spálit (liposukce se mezi přirozené způsoby nepočítá). Zadruhé: všimněte si toho, co jíte, a vyhýbejte se prázdným kaloriím. (Pokud jste viděli film Super Size Me, víte, že „McNuggets jsou McFrankensteinovským výtvořem z ingrediencí, které by domácí kuchař nikdy nevzal do ruky“.) Zatřetí: své kalorie jezte, nikoli pijte. (Mnoho lidí překvapí, že pomerančová šťáva obsahuje stejně cukru jako cola, o kyselinách nemluvě.) Začtvrté: nejezděte tam, kam můžete dojít. Zapáté: udělejte si z prostředků MHD fitko. Nesedejte si, můžete-li stát, eskalátory v metru berte nahoru po dvou (nebo po třech) schodech a dolů je sbíhejte. Zašesté: uvědomte si, že na rozdíl od politiky, kde můžete pokrčit rameny a vinu za cokoli hodit na „ty nahoře“, doma jste to jen a jen Vy, kdo musí přetrpět ranní pohled do zrcadla, pokud Vaše novoroční předsevzetí selže.



DOUBLE IMPACT

with PATRIA PLUS

Get Patria Plus 2 year licence (or 2 licences for 1 year) + stylish and powerful PC Dell in our action package for special price!

(you save 25.000 CZK)

More details on www.patriaplus.cz

 **PATRIA
PLUS**