



Kažu da svaki dan moramo pojesti jednu jabuku, a i jednu bananu... radi kalija.

Također i naranču zbog vitamina C. I obavezno popiti jednu šalicu zelenog čaja (bez šećera za prevenciju dijabetesa) kao i za smanjenje masnoće u krvi...

Svakoga dana moramo popiti dvije litre vode (da, i poslije je ispišati, što udvostručuje vrijeme koje smo do sada provodili u WC-u).

Svakoga dana treba uzeti barem jedan Bioaktiv ili jedan jogurt da biste imali sve dobre bakterije, za koje nitko ne zna što su točno, ali ako se ne opskrbiš s barem milijun i pol tih bakterija, vidjet ćeš vraga.

Svakoga dana jedan aspirin za prevenciju infarkta i jedna čaša crnog vina, također protiv infarkta. I jednu č ašu bijelog, za živčani sustav? I jednu čašu pive... ne mogu se sjetiti za što? Ako ih popiješ odjednom, međutim, možeš dobiti moždani udar, ali ne sekiraj se, nećeš ni primijetiti.

Svakoga dana treba jesti balastne tvari. Puno, puno, gomilu balastnih tvari.

Potrebno je 4 do 6 dnevnih obroka, laganih, s tim da ne smiješ zaboraviti žvakati svaki zalogaj 42 puta. Tako da ti samo za jelo treba 5 sati...

E da, iza svakog jela trebalo bi oprati zube, tako da zube treba oprati i poslije jabuke, poslije

## Ma ko još može zdravo živjet

Autor Zoran Kurtović

---

bioaktiva, poslije banana, poslije balastnih tvari i tako sve dok imaš zube u ustima. S tim da ne zaboraviš zubni konac, masažu desni i ispiranje vodicom za usta. Bilo bi dobro urediti kupaonicu, možda staviti unutra CD player ili TV, jer s obzirom na vodu, balastne tvari i zube, provest ćeš puno, puno vremena unutra.

Treba spavati 8 i raditi preko 8 sati, plus 5 za jelo, to je 21. Ostaje ti 3 sata, ako nije gužva u prometu. Prema statistikama, TV se gleda prosječno 3 sata dnevno. Sada se to više ne može, jer svakoga dana treba hodati najmanje pola sata (savjet: nakon 15 min kreni natrag jer ako ne, pola sata postaje cijeli sat).

Treba njegovati prijateljstva, jer su poput biljaka, treba ih održavati svakodnevno. Pretpostavljam i kada ideš na put?

Između ostalog, moraš ostati informiran, i čitati barem dvoje dnevnih i nekoliko tjednih novina, da bi imao kritički stav...

Seksati se treba svaki dan, ali bez upadanja u rutinu: treba biti inovativan, kreativan i iznova osvajati. Za sve ovo treba vremena. Da ne govorimo o tantrickom seksu.

Treba imati vremena i za dodir s prirodom, pranje poda-suda-veša, da ne govorimo o tome što sve treba ako imaš kućnog ljubimca ili djecu...

Računica kaže da je za sve to potrebno minimalno 29 sati. Jedina mogućnost koja se nameće je raditi nekoliko stvari istovremeno:

Npr: tuširaj se hladnom vodom i drži usta otvorena... tako ćeš popiti 2 litre vode. Dok izlaziš iz kupaone sa četkicom za zube u ustima, istovremeno se seksaj (tantrički) s partnerom koji istovremeno gleda TV i čita novine dok ti pereš pod.

Ostala ti je jedna ruka slobodna? Nazovi prijatelje! I rodbinu! Popij vino (nakon razgovora s rodbinom će ti trebati). Aaaaajjj!

No, ako ti je ostalo dvije slobodne minute, pošalji ovu poruku svojim prijateljima (koje treba pazit kao biljke) dok jedeš žlicu meda, koja je vrlo korisna.

Sada te pozdravljam, jer između jabuke, jogurta, crnog vina, prve litre vode i trećeg obroka s dnevnom dozom balastnih tvari, ne znam više što trebam, ali moram hitno u WC.