

Storytel haina löytyy uusi tarina.

Ystävät kadun miehet kadun naiset ja muun sukupuoliset.

Meillä on tarjota teille 23 minuuttia munaravia, koska aika on rahaa ja tarkkaanvaisuus näinä päivinä luksusta.

Munamankilija käyttölemässä heikellä ja koskella.

Kaks kolmosen oma hyvinvointikatselmus sisältää tänään. Ylen raportoiman THLan ja Kelan hyvinvointikatselmuksen.

Se liittyy sokeria, suolaa, rasvoja ja kaikkia muuta innoittavaa.

Kaikki hyvät pahat.

Hyvää joukko Turkan syntymäpäivää. Herran vuonna 1942.

Sentyy ohe ja Turka poistunut ja täältä ikuisuuteen, mutta muistetaan nyt postuimisti tässä.

Päivän kysymys sen sijaan on, mistä sinä itse tykkäät eniten?

Suola, rasva vai sokeri? Pistäkää kommenttia tuohon YouTubeen kommenttiboksiin.

Saa perusteella kiinni.

Parasta hän on kaikki yhdessä. Voi silmät pullat, esimerkiksi.

Tai Snickers siinä on semmoinen kivikautinen efekti.

Jos luolamiihet olisi päässyt Snickersin makuun, niin voisi saa näitä food-gasmeja.

Siinä hän on toffeita, pähkinä, suola, suklaa tai syntistä.

Ihanaa. Ennen kuin mennään tähän ravitoppiin.

Niin, mihin me ollaan vihkitytty.

Teitä varten tässä. Haluaisin jutella sinun kanssa maailman kalleimmasta rekisterikilvestä.

Okei, onko se so cool ykkönen vai...

Mikä on rekisterikilpi ja mistä se löytyy?

Itse asiassa aika lähellä tämä edellinen maailman kalleinkilpi ostettiin.

2008 emiraatti bisnesmiehen toimesta. Hän paino siis menemään liikin 15 miljoonaa dollaria rekisterikilvestä tuolla dubain suunnassa.

Joka oli aika ytimekäs. Se oli vain yksi.

Kato vaan numero ykkönen.

Numero ykkönen, mutta se ei nyt ole enää maailman kallein nimittäin.

Tässä oli tämmöinen ruokkaapuun liittyvää hyvän tekeväisyys, huutokauppa.

Missä samassa maailman kolkassa, eli dubaisissa, huudettiin sitäkin kalleimpi, hieman yli 15 miljoonaa dollaria,

on maksanut rekisterikilpi, joka on vähän työllisempi kuin tuo ykkönen.

Onko se nyt tyhjä?

No se on melkein. Se on pieni P ja 7.

Eli ainakaan mulla ei tarvitse yhtään vetää.

Onko se sitten porho, jolloin on 7 yardia omaisuutta vai mistä se tulee? En tiedä.

Niin.

Mutta en itse maksais siitä ihan noin paljon.

Markku Uusipaavaniemi oli uu 15 ja CR7s kahden tuntee kaikki.

Eli onko tämä nyt sitten vaan joku väännös tästä?

Voi olla, kuinka ties?

No rahat meni hyvän käyttöön.

Ei lainkaan turhuuteen.

Nyt saadaan ruokkaa maailman nälkää näkeville.
Ja jollain on sitten erittäin kallis.
Rekisterikilpi.
Kallista autoista ja avusta puheenolle.
Tämä Uffin perustejanntteri.
Eikö sillä ole erittäin kysyä urheiluotoja?
Mun muassa punainen ferraari.
Okei.
Mä luulen, että tämä Uffin on hyväntekäväisyysjärjestö, joka kerää näitä ilmaisia vaatteita.
No niinhän se onkin.
Juuri tein voittoa laisinkaan ja on kaikin puolin hyväntekäväisyyspissäksessä.
Siis hyväntekäväisyyttä siinä mielessä, että raakainen tulee maksuttaa.
Okei.
Noin ihmiset jättävät käyttötyjä vaatteita niihin boxiin.
Totta kai ne pitää pestää.
Onhan siinä pikku säätö.
Mutta sen jälkeen sitten sinne voidaan laittaa osa niistä paremmista rievuista.
Hemmalata kympillä myyntiin.
Kyllä siinä, jos ilmaseks saat myytävä tuotteet, niin joku on siinä penniä tekee.
Hyvä bisnes.
Tällainen BLM-tyylinen hyvä tekeväisyys.
Black Lives Matter, mikä tarkoittaa sitten käytännössä sitä, että voidaan ostaa karttanoita lähinnä valkosten asoinalueelta itsellään.
Niin se on vissialia tai BLM-idissä sitten.
Samakun tikulla silmään, mutta siis 30 vuotta sitten pyöreesti edyt ihan mut pyöreesti, niin OJ Simpson.
Häntävästi vastaan käyttiin oikeutta.
Ja ongelma oli siinä, että OJ-la oli itse.
Helvetiiso karttano valkoisten asoinalueella.
Ja puolustuskeksistä jossa on vain sellaisen kikan, että laitetaan sinne rakennuksen seinille, niin pelkästään tällaisia OJ-kuvia, missä hän on mustien veljen kanssa.
Siinä on Martin Luther Kingin kuva ja muuta.
Niin, koska ikävältä tavalla, niin hänellä oli liikaa valkoisia ystäviä.
Ja sitten valmiihistö kävelytettiin hänen karttanoissa läpi ja osaltettiin katsojaan.
Ja se oli nyt tämmöinen Keep It Real osuus.
Luitsin siitä silloin aikana, että Patrice Sia Kaan Kullors, jos nyt puista nimen oikein tämä BLM-kärkihahmo.
Joo.
Niin, hän tota tosiaan on ilmeisesti käyttänyt rahojaa hyvinkin epämääräisiin juttuihin. Hän on lihoittaa se omaa tilipussiansa, niin hän on julistautu silloin maolaisiksi.
Aikoina maolaisuus ja korruptiola-hankitut kartanot.
Äkkiselta ei kuulostaa, että sopii yhteen.
Ei.
Mutta itse asiassa maohan asu on aivan mieltettömissä karttanoissa, monikossa.

Ja kiinnostuneet johtajat edelleen, kun aina ajatellaan, että keisarivalta kaatuu ja tulee kommunistit, niin kaikki muuttuu.

Ehkä niin.

Mutta edelleen Kiilan korkeen johto asuu sellaisessa suljetussa kaupungin osassa, minne sä et pääse edes sisään.

Se on niin kuin kielletty kaupunkin, joka on kiitänä kommunistaja.

Niin.

Et siinä mielessä erittäin maolainen taktika.

Heillä on tämä kielletty kaupunkin ollut kyllä jo ennen kommunismia hallussa hyvin.

On se pitänyt jatkuu sitten suoraan sieltä Ching-Dynastiasta.

Joo, joo, joo.

Se on mielenkiintoinen jatkumo.

Se ei ollut paremmin, mitä sanoisin, vaikunut, jos siinä olisi yksi konsolantti muutettu ja puhuttu taulaisuudesta.

Se olisi ollut joitakin sellaista ja enemmän sellaista altruistista.

Muinainen Confuzio asui palaksessa.

No niin.

Pöllirahat, jotka keräsin roppoina köyhiltä.

Se on varmaan kyllä niin, että ripumatta vallanpito muodosta, niin kyllä se varmaan niin menee, että elitti kerää köyhän selkänaasta.

Kyllä. Kaiken pennin ja sikkaleen keskenään.

Läiskit, kissat, lihoa, mutta nyt sulle päivän kysymys.

Jos pitäis valita yksi näistä kolmesta, suola, rasva vai sokeri.

Minä päristän nyt tämä kuuluisa-autio Saari, niin minkä näistä ottaisiin?

Ää, rasva, erottomasti.

Ja rasvala lääkiisiin todella.

Siis...

Mä lähtisin niin antaksi, että...

Niin.

Ei, kun mä haluan kuulla, mitä sä lähtisin.

Suola.

Autila Saaroa sitten söisin suolaan sinun valtamäärin ympärillä, jossa sitä on loputtamista suolaan.

Kuollisin todennäköisesti janoon ja nälkää molempiin, siis alta viikon.

Mutta siis suola on tärkeä.

Se on helvitin olennainen.

On, on, on.

Sulla ei lihakset todennäköisesti krampaiseti.

Ei kannaa, ei kannaa.

Jos onnistuu vähän joitakin pistään nesteitä vielä koneeseen.

Nyt hän on niin, että siis THL, joka harvoin tekee mun mielestä sellaisia hyvinavauksia, mitkä itselleen mieleen, niin ehkä tämä nyt on sellainen...

Yle uutisoi jo viime viikolla, että THL-kelahuavat, että Suomessa otetaan käyttöön sokerisuola ja rasva-verot.

Ja haluavat näin olla, että tuleva hallitus ja eduskunta

tätä sitten miettivät mielellään aika helvetti nopeasti.
Ja mistä kansantautena, suomalaisten toiminta ja työkykyä
heikentävät edelleen sydän ja verisuonitaudit vanhattutut.
Uutuutena nämä mielenterveysongelmat, jotka tuntuvat kasvaneen lihavuus.
Huono ravitsemus, vähäinen liikunta, tupakointia, päihteiden käyttö.
Ehkä on oire ajastamme, että kun ton Rimsson lukee, ja siinä lukee lihavuus,
niin tulee hetkeksi semmoinen olo, että Saks tosasanaan käyttää.
Pitäis puhua jostain painonhallinnallisesta ongelmasta tai käyttää
jotain semmoista wokehenkistä kierton ilmaisua.
Tietenkin läskion rumasana, mutta ehkä lihavuuskin kohta känseloidaan.
Kenties näin.
Saat ihan oikeassa.
Tässähän joku voi kokea itsensä uhriksi.
Mutta miten muuten tollaisen huononvointisuuden,
potentiaalisensa, nythan ei ole mitään todisteita siitä,
että lihavuus sinä olisi huono vuoni syy.
Eikä ole. Ollenkaan ihan terveysvoile.
Yleensä on tarjolla keppiä porkkaraa.
Ensin porkkana kovin maukas, kun siinä ei ole suolaa, sokeria, eikä läskia.
Mutta keppi sen sijaan, sehän maistuu Suomessa.
Eli tässäkin tarjotaan ratkaisuksi ilmeisesti keppiä,
eli puhutaan verojen korotuksista.
Ja muita keinoja otetaan tietysti vastaan,
siitä uudelta hallituksilta,
miten mahdollisimman monityöikäinen on töissä.
Tässä on hieno pohjeklangi.
Tässä totta kai mä ymmärrän nää järjestelöt, jotka näitä ajan.
Ei puhuta siis ihmisten varsinaisesti hyvinvoinnista,
vaan sitä, että miten se meidän hamsteri
pysyy vielä vähän kauemmiin siinä pyörässä.
Joo, nimenomaan, että se pystyy tuottamaan mannaa valtiolle.
He puhuvat eduskunnan kieltä.
Kyllä tämä hallinnon kieli tämä on teknokratian äidinkieli.
Ja huom, nyt kieltä vaalien jälkeen,
koska kieliä ne vaaleja on tietysti, oi olemme niin,
todella teidän puolellaan.
Tässä olemassa ollaan läskivastasia.
Suositellaan, että Suomen hallitus,
no siis vähän itsein Pauloissa olemme tässä.
Mitä mä sitten täällä teen?
Vatsamakaroidemme kanssa, mutta siis suosittelisimme,
että onnellisuutta mitataan BMI-lukemana, eli painoindeksinä.
Katsotaan yksi yhteen, että kellään lupaalla onnellinen,
jos se ei ole valtion mielestä riittävän alhainen,

niin sitten vaan siihen juoksupöön.
No nyt toimittaja, eikä tavallaan tässä ajaa ihmisiä syömishäiriöiden pariin.
Onko se sitten terve, että kysyn?
Moderni civilisaation yksi se syömishäiriö.
Täältä ainakin, jos Snickersin valmistajilta ei kysytä.
Cornerstone of any nutritious breakfast.
Snickers.
Itse siis huomaan, että kaikki noin mitä tuossa paheet, läskit, sokerin. Kaikki maistuu kyllä.
Mä en oo niin itse sokerin perään.
Se tavallaan mä pystyn elää ilman sokeria, paitsi kaamusaikaan, jolloin pitäisi saada irtokarkkeen.
Niin. Sitä aina karhutkin vetää aina salviuntaan.
Kyllä kyllä.
No okei, lähden marjoina.
Mutta nyt se kaamussa on niin synkkäaika, että silloin huomaa, et rupeen makeahanmasta kolottaa aika paljon kiinni, mutta tai suola ja läski, niin ne on nyt kaksi semmoista vihollista, joiden kanssa maailma on liittoutunut.
Kyllä.
Mä oon kanssa suola miehiä, ja sitten mä oon vähän sokerimiehiäkin, joka on tietysti mulle ongelma.
Sä ymmärrät, koska kaikkea tässä elämässä ei voisi saada, mutta aina voi yrittää.
Niin, niin siitä tulee tietysti vähän ikäviä tilanteita.
Mutta sen verran pitää nyt sanoa tässä, et siis, kelahan on hyvä.
Nyt kuitenkin, mä pikkasen huolissani tästä rasvan lisäämisestä yhtäläisyysmerkkeellä tähän sokerin kanssa samaan, koska nyt niin, ei tarvii olla edes liian THL-päissään, et ymmärtää, että niin sanotut hyvät rasvat, ovat hyväksi ihmiselle.
Eli käytännössä siis, jos nyt kaikille rasvalle laitetaan tästä joku vero, vaikka oliviöljylle, niin se on kuitenkin jämpisestä silviisi, että kai tästä oliviöljyn omekahommista on näyttöä, että siellä ihmiset, no niinku keskimäri ovat onnellisempia ja elävät jopa pidempään, missä tätä oliviöljyä läträtään.
Tämä on hyvä pointti, tämä välimerellinen ravinto.
Jotkut ihmiset, hän on trans sukupuolisia.

Itse olen transrassvainen, eli
tällaista teollista ruokaa ja käytännössä rupean olemaan sitä,
mitä olen syönyt, vanhan sanona mukaan.
Kohta, mut pannaan verolle, niin kuin
Herodeksen toimesta tota kaikki peitähmiä asukkaat,
vai miten se nyt menikää?
Verolle pantava, mutta jos ihan nyt
nopeasti pikakelataan tähän mielettömyyteen,
niin katot tulla sen keskimääräisen supermarketin
sitä hyllyä, missä on tarjolla karamellia,
sokeria, yynnä muita,
mistä tahansa nopeista viljasta tehtyä,
valkoista höttöä, niin se on koinkin edullista,
että jos sä ostat tuosta kilon irtokarkkeja,
kontra se ostasit kilon esimerkiksi
nyt sitten jotain, emä tiedä, vihanestiskistä,
niin kun keskimäärin se tuntuu aika helvetin kalli,
tai edulliselta se sokerin,
sokerin ottaen huomioon, että emme nyt tiedä,
ei ole mitään ristitutkimuksia, mutta kyllä tuolla on
kevyt sabuke ja pussilinen irtokarkkeja,
niin mä en tiedä, miten ne miteltetaan, mutta...
Vihaneks tuohon helvetin kallilta rikkaat syös alattiin.
Tällahan on pitkä historia, että sokeri oli aika kallist herkku,
ihan moderni aikaan saakka, ja joskus kivikaudella
niin sokerin saatiin lähene kypsistä hedelmistä,
joita ei ollut ympäri vuoden, ja sitten jos tai huunajasta
piti taistella mehiläisiin vastaan, että sai sitä,
niin aivot on ikään kuin oppineet siihen, että sit,
jos sitä herkkuu saa, niin sit vedetään överit,
näin aikana se on tietenkin ongelma, kun sulla on siti marketissa,
50 metriä hyllyä täynnä marjanneja,
ja snickersin, niin se on tietysti...
Se on tietysti liian työlä huomeen.
Pitää nyt olla kismet marjanneja marjanne kismet,
ihan vaan varmuuden vuoksi.
Se on tämän ongelman ikään kuin muuttumattoman biologian
ja sitten tämän nykoaikaisen mahdollisuusympäristön välillä.
Yhdysvalloissa on se näkyä, että kaikkien köyihin kansanosa on
kaikkien ylipainoisia.
Ja sitten tähän, kun lisätään vielä, oikeastaan kaksi
aika sama henkistä asiaa, joista toinen on tietysti
tämä henkinen kuormittaminen kaikilla informaatiola ja keskeyttämisellä,
mistä ollaan puhuttu.

Ja sitten jatkuvasti tehdään palveluita, ettei ihmisen tarvitisi liikkua mihinkään, vaan että hänellä tulee kuin manulle illallinen, kirjaimellisesti jonkun robotin vaunut tuomana, koska se on turvallista.

Me ollaan vähän kusessa, kun kivikaudella ei kuitenkaan ollut volttia, josta pystyt ilaamaan esimerkiksi haketiivista marjoja.

Eli ne piti käydä itse väkinäisesti poimimassa, jossain niin...

Ihan karmeen vaiva.

Mä huomata itessäkin, että mä olen valmis maksamaan jollekin sitten, että tulee hakemaan tyhjät pullo, hieman sitä vielä kauppa, pidän rahat ja sä oot vaivanpalkakas tästä vielä.

Ja sitten mä maksan siitä jollekin, että mä meen nostelemaan painoja, jotka on sulleen samanpainoisii, kun ne pullopussit. Siinä ei tavallaan mitään järkeä siinä tavassa, millä me nykyään eletään.

Että tavallaan etsii oiko teitä sieltä, missä niitä on saatavilla, ja sitten huomaat, että jotain tarvitsisi tehdä, niin sitten maksaa personal trainerille siitä, että se pakottaa sut hiikoilemaan.

Joo, mutta mikä parasta nyt tässä...

Tämä artikkeli ei sinänsä puutu tähän, mutta tämä pätkäpaasto, joka on ollut semmoinen haippiasiel tässä viime vuosina, ja täytyy tunnustaa, että itsekin tässä aina silloin täällä hyvän päivän tulle, niin vähän pätkäpaastoilee.

Mulla on sama. Mä oon itse salottanut ja vähänkaan sitten.

Okei, no niin. Mikälaisia kokemuksia?

Ihan hyvin, koska se sopii jotenkin siihen tapaan, millä mä muutenkin oon olemassa. Mä oon tehnyt sillä tavalla, että mä syön illallisen, joskus kahdeksalta viimistä, sitten aamus, niin mä herään, niin mä en mitään aamupalaa syö, mielikuviutus tupakka, ja musta kahvi, ja sit mä odotan lounasaikaasti, ennen kun mä syön, niin siinä tulee semmonen 16 tuntia, ja se uhraus, minkä me odotin tekemään. Tätäkin mä ryhdyin tähän, kun mä taisin, että se uhraus on niin mitättävän pieni.

Joo. Niin aina, mistä mun piti oikeastaan luopua, oli se, että mä aamukahviin tupanut laittaa maitoa, eli mä oon juonut kaput siinon.

Niin nyt mä juon sen Espresso, ja sit käytännössä mun, ja mä luulin, että tää niinku epäterveellinen tapa elää, tiedätkö, kun pitäis kuule, mä syödän 5 tai 7 kertaa päivässä mustuttaa jotain, mut mä syön silleen aika säännöllisesti,

ja sitten se menee siihen 8 tunnin sisään. Vähän niin ku luonnostaa.

Mä, joo, kuulostaa käytännölliseltä ja hyvältä.

Mä en oo ihan varma, että pitäiskö meidän oikeasti syödä

5 kertaa tai 7 kertaa päivässä. Jos nyt otetaan tää

kivikautinen ihminen tähän esimerkkinä, niin kyny kun,

jos sä olet tullut luonnollisesta ryhtmiä, niin tuskin oli

Leilinootskilla tosiaan, niin ku 7 kertaa päivässä se joku

PT-valvomassa, että hei, nyt laskee verrosokerit,

äkkiä syökää jotain. Vaan päinvastomaan,

luulen, että ihminen on tehty kestävänsä aika

helvetillestään nälkkää toisinaan, ja se on aika sitke-otus.

Joo, ja sit kun sä syöt vähän liikaa niitä kilokaloreita,

sun kertyy vähän ylemäristä painoa, niin,

missä tilanteessa sun keho pääsee niinku polttamaan sitä?

Niin, joo, sillä on kun sä vedet hikijumppaa, mut eihän sitä

montaa kertaa viikos jaksaa, niin toi pätkäpaston idis on se,

että sit kun sä pitkä nyö jälkeen herät, niin sen sijaan,

että sä rupeist heti aamulla syömään, niin kun sä odotat vielä

niinku neljä tuntia siinä vaikka, niin sinä aikana sun

kropassa käynnistyy sellainen metabolinen homma,

että sitä rasvaa pitäisi syödä vähän niinku palamaan.

Eli jäljen kerran vähän niinku nämä vatsalihaslaitteet,

mitä TV-shopissa myötiin, missä voit istuu ja katsota

telkkari ja se hoitaa sulle vatsalihakset, niin vähän

samalla idikselle toi pätkäpasta, että sinun ei oikeastaan

tarvitse tehdä mitään muuta kuin pidättäytyä

vetämästä snickersiä ennen lounasaika.

Te ketiukkaa aina toisena päivinä.

Katsotin tuosta sellaista ruoattelaista

lekuriaa YouTubeista, joka pitää tällaista

just näistä pätkäpaastoista ja autofangia

nimisestä ilmiöstä, joka alkaa ihmisensä tapahtuu

kun sä paastot, eli ihminen rupeaa sillä lailla

ehdottamaan omaa kovallevyään, eli käytännössä

väitteen mukaan mä nyt tiedä ostaa totta, mutta

tällaiset alkavat epämoordostumat muun muassa

alkavat syövät, niin ihminen kun

saat syömättä, niin se rupeaa ikään kuin

vetämään palikoiden järjestyksiä, että haa tänne on

tullut jotain ylimäärästä ja napsi taas

ihminen ikään kuin syö itseään.

Tavallaan kuulustaa järkevältä, kun miettiin

sitä okinaa vaan saarten asukkaita, jotka

vissiin maailman pitkäikäisempiä, niin nehän vetää sille

niukalakin ruokavaliolla. Tietysti sellainen jatkuva, nälän tunteen hyväksyminen, sen sieltä se nähtäisi sairaudun, joka pitää poistaa, niin se nähdään semmoisena olennaisena osana normaalia päivärytmiä, niin se varmaan sitten, kun heidän BMI, eli painointeksi on sulta matala heivät olevat erityisen ylipainoisia, eihän syövät terveellisesti, kalapitoisesti, eivätkä snackäille, niin ehkä siinä on joku sellainen salaisuus, mikä se sana oli, autofangia. Ehkä se autofangia pitää nämä japanilaiset siellä sitten pitkään hengissä. Koska siis se, että mitä meillä on myyty THL, elänkin toimesta aikaisemmin, on se, että pitää olla näin ja näin monta alteriaa päivässä, ja jossa meidät personal traineriltä kysymään, niin sitä RAI-juustois, paras vetää tosiaan se seittämän kertaa. Niin mä en ole ihan varma, että saan että se on ruoan sulotuselimistille jatkuvasti tavallaan HC-kuormitustilan, että se sinänsä olisi lähtökohtaisesti terveellistä. Tämä sama veijari, joka puhuu näistä paastoista, niin vertaisi tätä ihmisen rasvavarastoa seisova vedellä lampeen. Se on ihan OK, että se lamppi täytyy välillä vedestä ja sillä voi sillä vedellä tehdä kaikenlaista, mutta mitä pidempään sulla on se sama rasvavarasto itsessäs kiinni, niin sinne alkaa pesytymään siihen rasvavarastoon kaikkia ylimäärästä, mikä ehkä alunperin ollut siinä lammessa, jos ymmärrät. Ehkä tätä katsoa, että voisi ajatella, että se jojoilu voisi sittenkin olla parempi kuin se, että on vain jatkuvasti suoralla syötällä. Ja se jojoilu on ollut todennäköisesti ihmiskunnan historiassa, en mä tiedä, 90 jotain prosenttia existenssissä, eli ihminen on kestänyt kylmää, nälkää, vm. olosuhteilta vaaroja, kaikkein mahdollista ja omalla sitkeydellään päässyt tähän pisteeseen, missä se voi istua internetissä ja tilata kolme kertaa päivässä Winksejä tai jotain muuta. Mitä sattuu tekemään mielipäivä. Siis toi kylmä ja nälkää, mitä sä luettelet

noin kärsimyykset, noin hän on toisi asia.
Modern ihmisen suurin painajainen on se,
kun hänen verensokereensa vähän heilahtaa.
Kun hänen on 15 minuuttiin syönyt,
sithänessä tulee pahantuulina.
Tiedät sä tällaisia ihmisiä.
Nyt on pakko saada ruokaa, nyt on pakko saada.
Tuntuu, että tämä pätkäpastoo myös apu siihen,
että kun sä totutat sun kehon, olemaan
hetkellisesti edes sellaisessa
puutetilassa, missä se vatsaa jo kyllänen,
niin todennäköisesti tää nyt ihan mutuiluu.
Mutta sä myös rakennat resilienssiä,
että sun verensokereen heilailla,
siltä tavalla, että jos tulee sietämätön ihminen,
jos sä hetki olis saanut ruokaa.
Tähän ehkä omana henkilökohtaisena Winkkinä
on juuri näiden rasvojen tykkittäminen.
Mä sanoin tuossa kaverille, joka vetää Ramadanialla,
tässä hiljetta on ollut pitkäänkin ikävä kyllä.
Sehän on paskamainen paasto,
koska se syöminen tapahtuu yöllä silloin,
kun alla ei katso.
Sehän on maksimi epätervelistä,
että sä vielä pimeentulle ne kolmea ateriaa,
sille, että sä nyt viimeisen kerran
joskus neljääaikaa aamyöstä,
ja sit sä meidät CEG-vien nukkuun ja herätään.
Sä saat vähän kuin verkkokärmiö,
joka on nialo sun gazeliin,
että sä oot ääkyssä sielmankaan, hikoilet sängössä.
Se on maksimi epätervelinen tapavarvaa tehdä tuon kaikki.
Jos haluan pätkä paastoilla,
niin ainakaan sitä staalia ei kannata kokeilla.
Mutta hänelle heitiin,
että kun ihminen pystyy lopumaan näistä
hiilihyroalteista, kuitenkin suurin osa jengistä,
aika silleen muutaman päivän V-mäisyyden jälkeen,
niin tuolla on niinkuin öljyn polttaminen.
Kun se pitää tämän kiukkusenkin ihmisen verensokeria,
insuliini mahdollisimman vakana pitkään,
kun tulee tuun niitä pakoliikkeitä niin helposti,
niin jos itse olisi Ramadan jengiä,
niin mä vetäisin kyllä tosiaan lasillisen oliviölyynä

ennen kuin aariko nousee ja totesi, että täällä mennään tää päivä.
En ainakaan litraa maitoa ennen suositeltiin.
Se ei jokka vinkaan terveellisen kuulun ajatus.
Maitohan on ihan...
Ja piimä vielä parempaa.
Miraista, ravintusosutukset on aina ollut vähän harhaa johtavia,
ja mä en usko siihen, että pitäis syödä 7-kertaa päivässä.
Mä en usko myöskään siihen, että joadaan kupilinen oliiviöly ja aamuna.
Päästön ajan ei nyt jokin päivä tietenkään.
Mä teen kerrotaan sen keinnitестisen liitty töihin,
mun piti tehdässä.
Sitten mä saan sieltä joku kymmenen sivun nivaskaan tietoja itsestäni.
Se oli helvetin siistiä.
Siinä muun muassa lukiin, että mä voisin elää yli 70 prosenttisesti proteiinin
pitäisellä ruokavalioilla, eli käytännössä niin hän mä vähän teki,
että mun näe on vuoksi jotain vihreitä sinne sivussa,
joku paistittu piihvi siinä, niin ilmeisesti se sopii mun keholle
jostain syystä kummallisen hyvin.
Eli hiilihydraateista luopuminen ei välttämättä olisi mulle ihan
mahaton ajatus.
Kuha mun ei tarviin luopuun rasvasta, eikä suolastaan.
Mutta oma heittoni olisi helvetisti kasviksiin hitosti lihaa
maito-tuotteita, kananmunia, kalaa.
Ja siinä mä sit mä öljyn helvetisti niin...
Resumien päälle transrasvoja sitten.
Joo, mutta sitten aina viikonloppuksi niin irtokarkkeja tosi paljon
ja paljon keittoa, niin sillä se pysyy iesleivässä,
koska kuningas on kuollu kauan eläkyyn kuningas.