

„To dievča“ nie je len
zdravé, je profesionálne
úspešné a v každom oka-
mihu vyzerá najlepšie.
Budí sa skoro ráno , aby
sa mohla zmocniť dňa a
nechty mala vždy jednotné,
upravené .



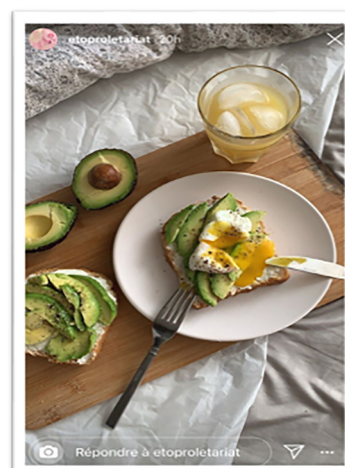
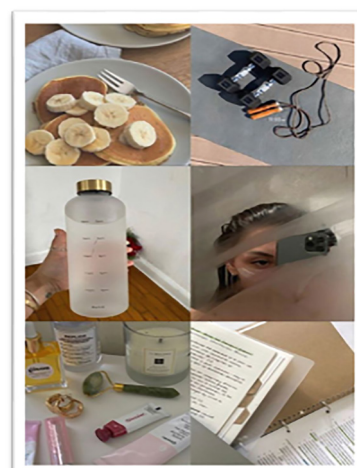
Videá, ktoré sa stávajú „tým dievčaťom“, sú k dispozícii na celom serveri TikTok a YouTube, spája ich klasické avokádo na toaste a skorá ranná joga . V týchto videách

cvičia, jedia, píšú si ciele
na deň a pijú ľadovú
kávu, a to všetko pred
siedmou hodinou ráno.
Podstatné je, že vďaka
takému životnému štýlu
vyzerajú dievčatá krásne

a vyrovnané. Všetko - od zobrazenia jedál po perfektne vyskladanú cvičebnú zostavu - má minimalistickú estetiku, pripomínajúcu pohyblivú dosku Pinterest.

Ako dobre vyzerat' a byt' zdravý? Tu sú moje rady:

- 1. Chodte na prechádzku každý deň.**
- 2. Jedzte veľa ovocia a zeleniny.**
- 3. Nájdite svoju vôňu parfumu.**
- 4. Nájdite si svoj hudobný vkus.**
- 5. Strihajte alebo farbite si vlasy, prípadne ich udržiavajte vždy v dokonalom stave.**
- 6. Venujte sa štúdiu, trendy je aj psychológia či cudzie jazyky.**
- 7. Chodte na Pinterest a nájdite si oblečenie, ktoré sa vám páči.**
- 8. Prečítajte si viac kníh.**
- 9. Budte na všetkých milí.**
- 10. Prestaňte jesť nezdravé jedlo.**



NASTĀ