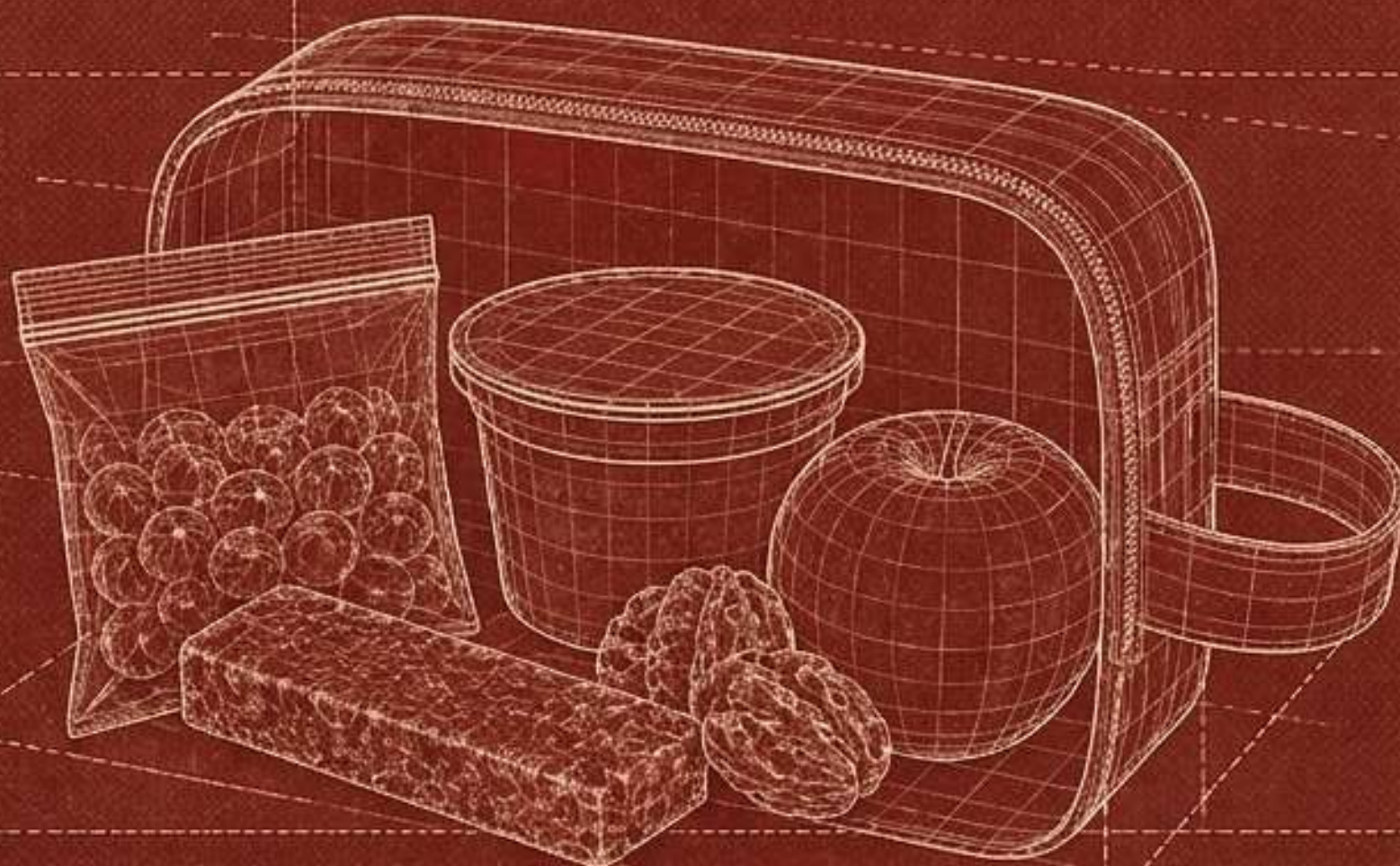


LE PLAN DE PETIT-DÉJEUNER SANS CUIJER PLAN —

MAINTENEZ LA BAISSE DE VOS
CHIFFRES EN TOUT VOYAGE



Hôtels, voyages en voiture, et la maison des petits-enfants — que prendre pour que votre compteur continue de baisser sans cuisinière.

Contenu.

<4 CHAPITRES

01	Pas De Poêle? La Chambre D'Hôtel A Vous Couvert	CH	P.
	PAS DE CUISINIÈRE, PAS DE BOUILLOIRE, PAS DE BLENDER – ET ENCORE UNE PLEIN DE FIBRES-PREMIER PETIT DÉJEUNER AVANT DE PARTIR LA SALLE.		
02	Les Stations de gaz, de Portes et de les Ouvrir Route	CH	P. 12
	>A GAS-STATION SCAN ORDER, THE AIRPORT PLAY, AND A COOLER YOU PACK BEFORE YOU BACK OUT OF THE DRIVEWA		
03	<Dormir à mes petits-enfants la Maison	CH	P. 20
	UN COURT TEXTE AVANT D'ARRIVER TRANSFORME N'IMPORTE QUEL PROCHE DE LA CUISINE DANS UN PROTOCOLE DE PRÊT D'ARRÊTER.		
04	L'Aller-Sac Qui Ne Vous Laisse Jamais En bas	CH	P. 26
	>THE WEIGHTLESS DRY JAR, THE POCKET ACID PACKETS, AND THE BARE-MINIMUM WIN FOR YOUR WORST MORNING.		

Pas De Poêle? L' Chambre D'Hôtel A Vous Êtes Couvert.

Le voyage que vous redoutez est celui où la cuisine

disparaît. D'ici à la fin de ce chapitre, vous verrez jamais importait la façon dont vous avez à craindre.



ous avez une réelle de travail dans votre matin. Le refroidissement du bol, la fibre de
allez dans la première, le splash de vinaigre — il a tranquillement devenir le point d'ancrage
de votre journée et de votre compteur a commencé à le montrer. Puis un voyage sur les terres le calendrier
et la vieille s'inquiéter nous ramène à la réalité. Pas de poêle. Pas de bouilloire. Pas de blender.
Quelqu'un d'autre cuisine, ou pas de cuisine à tous. Le sentiment de peur raisonnable. C'est
aussi
mal. Voyage à ne pas avoir à défaire ce que vous avez construit.

Ici est ce qui survit à un voyage, et il est plus petit que vous ne le pensez. L'
tout le plan packs jusqu'à deux règles. La première est la fibre d'abord: tout ce que vous
gérer pour le trouver, l'avoine ou les haricots, allez dans votre estomac, avant de rien
rapide ne. Que seul acte de séquençage de fibre lente avance rapide de glucides —
est le levier que la plupart ne le levage lourd, et il travaille dans une chambre d'hôtel
exactement de la façon dont il fonctionne à votre propre compteur. La deuxième règle est
de porter le acide: quelques portions individuelles de vinaigre ou de citron paquets caché dans
votre sac à dire vous pouvez ajouter l'acide effet à presque n'importe quel petit déjeuner, vous
atterrissez. Deux règles. On vit dans votre tête, l'autre dans votre nécessaire de toilette.

*"Deux règles. On vit dans votre tête, l'autre
dans votre nécessaire de toilette."*

● UNE RÈGLE

De fibres la première. De l'avoine ou de les fèves de frapper l'estomac avant quoi que ce soit rapide.

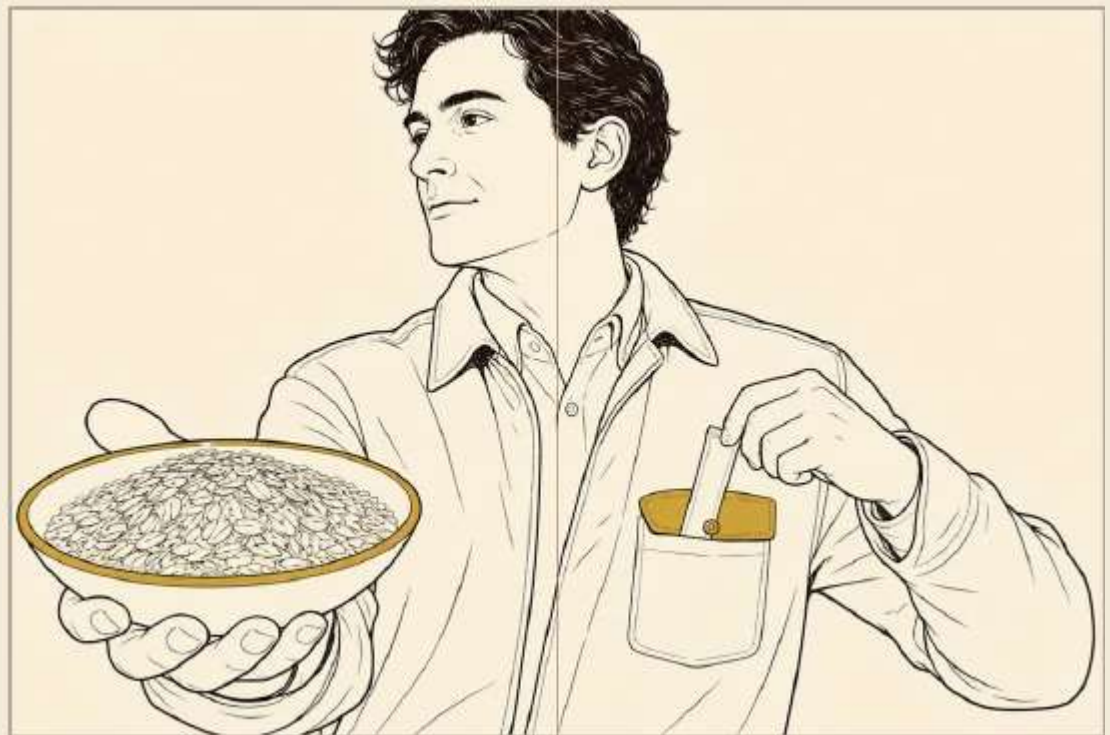
• LA RÈGLE DES DEUX

Effectuer l'acide. Unique servir de vinaigre ou de citron les paquets dans votre sac.

LE SOL

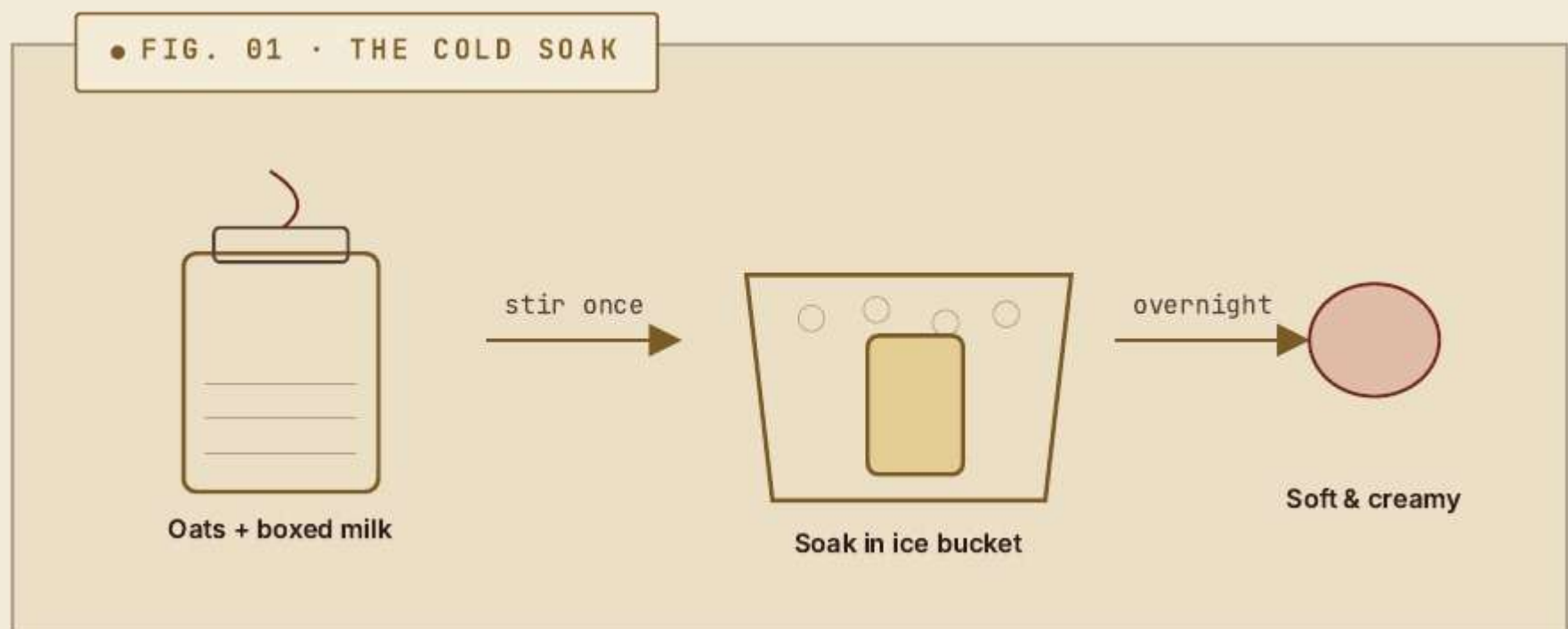
Le strict minimum chambre — un lit, une glace seau, d'un mini-réfrigérateur — a encore de jouer.

Tout ce qui suit est juste ces deux règles appliqué à une pièce après l'autre. Et la rassurer en dessous de ce qu'elle est: même un nu de la chambre d'hôtel, un lit, un seau à glace, et un mini-réfrigérateur — a toujours un jeu.



JOUER #01 · PAS DE CHALEUR NÉCESSAIRE

L'hôtel-chambre froide trempé une nuit l'avoine.



La seule chose utile à savoir au sujet de l'avoine est qu'ils n'ont jamais fait besoin de chaleur. Nous les faire cuire à sortir de l'habitude, non par nécessité. Les ramollir un autre façon et ils font le même travail.

La méthode est presque trop simple pour la confiance. Verser une demi-tasse de flocons d'avoine dans toute coupe, mini réfrigérateur, d'un mug ou d'un bouchon à vis jar, vous apporté le long. Les couvrir avec l'étagère stable à la boîte de lait, un carton de la longue durée de vie type, ou de l'eau ordinaire si c'est tout ce que vous avez. Remuer une fois. Définissez ensuite le tout à tremper toute la nuit dans le mini-frigo si la pièce a un, ou assis dans le seau à glace rempli à partir de la machine en bas de la salle. Au matin, les flocons d'avoine ont bu le liquide et disparu doux et crémeux. Pas de poêle impliqués à tout moment.

● POURQUOI CELA FONCTIONNE

Bêta-glucane. L'les fibres solubles qui donne l'avoine de leur épaisseur.

M E S U R E D

L'avoine adouci par un pour la nuit froide tremper gardé le glucose et le l'insuline basse — même comme un petit bol.

Ce n'est pas un triste compromis, soit. Les chercheurs qui a mesuré le sucre dans le sang de réponse à l'avoine adoucie par une nuit froide tremper constaté qu'ils tenu sur la même douceur, la libération lente de la qualité de l' comme un cuit — bol de glucose et d'insuline est resté faible. La raison en est le bêta-glucane, l'soluble la fibre qui donne de l'avoine de leur épaisseur. L'eau froide veille juste ainsi qu'un pot à chaud; il gonfle, qui transforme le liquide soyeux, et fait le même visqueux de frein qui ralentit le sucre est entrée dans votre sang. L'hôtel seau à glace, en d'autres termes, tous les la cuisine dont vous avez besoin.

À partir de là, de l'habiller avec tout ce qui voyage bien. Une petite poignée de noix. Une cuillère à soupe de chia agité dans avant de le tremper, qui épaissit encore plus les choses lorsqu'il se trouve. Un peu de fruits hachés, levée à partir de la plateau du petit déjeuner. Et l'une habitude que les questions plus que toute la garniture: manger de l'avoine en premier. Avant le café, avant le fruit, avant tout autre chose sur le plateau, la fibre passe dans. C'est l' le séquençage de levier, de son travail dans une chambre d'hôtel exactement comme il le fait à la maison.

JOUER #02 • LORSQUE VOUS ÊTES PRÉCIPITÉ

Le sans cuisson instantanée de l'avoine de coupe (froid de l'eau).

Parfois, vous n'avez même pas la nuit d'avant. Vous êtes, vous êtes pressés, il n'y a pas de bouilloire, et la réception de la machine seulement du café. C'est où un emballés avoine de coupe gagne sa place dans votre sac.



Pas tous d'avoine survit à l'eau froide, de sorte que le choix questions. Le diluant l'avoine, le plus rapide, il donne dans. Cuisson rapide, les flocons d'avoine et l'amende instant les flocons qui viennent unique tasses adoucira dans la plaine, l'eau froide du robinet dans un délai de quelques minutes, parce qu'ils ont déjà été cuit à la vapeur et pressé mince à l'usine. Avoine concassée sont les opposé dense des petites boulettes que le besoin réel de la chaleur et en temps réel, afin de les laisser à ceux de la maison.

SKIP

Avoine concassée besoin réel de la chaleur et en temps réel — congé de ceux pour la maison.

La perceuse prend qu'une minute d'effort et puis un peu de patience. La déchirure de la coupe ouverte, le remplir avec de l'eau froide à la ligne, mélanger, et à pied, de cinq à dix minutes pendant que vous vous habillez. Revenir, mélanger à nouveau, et vous trouverez un épais, doux à l'avoine d'attente. Personne ne va le prendre pour un restaurant de bol. Mais il est une véritable fibre-premier petit déjeuner, prêt dans le temps qu'il faut pour trouver vos chaussures, dans une chambre avec pas de source de chaleur à tous.

"Une véritable fibre-premier petit déjeuner, prêt à l' le temps qu'il faut pour trouver vos chaussures."

Si il a un aspect aqueux, verser l'excédent avant de manger, vous voulez épais, pas soupy. Puis ajouter une poignée de noix pour pouvoir rester, ou de déchirer l'un des ceux vinaigre de paquets que vous portez et remuez par de l'acide levier. De toute façon, vous avez fait la chose qui compte: vous avez une réelle fibre dans votre système avant de la salle du panier de muffins et des bagels jamais traversé votre l'esprit.

— JOUER #03 • LE HALL D'ENTRÉE DE LA PROPAGATION

Le continental-petit déjeuner-bar playbook.

La plupart des hôtels se trouvent à une diffusion libre dans le hall d'entrée, et la plupart des gens le lire comme un champ de mines. Il n'est-ce pas. Cachés à la vue, sur presque toutes les de ces tables, est un petit-déjeuner qui fait exactement ce matin bol de ne à la maison. Vous venez de faut connaître trois choses à joindre et à à pied, passé.

La gagnante de la plaque est généralement de là. Une plaine paquet de flocons d'avoine par de la sortie eau chaude. Un bol de noix, ou de quelques paquets d'entre eux, près de la le yogourt. Un panier de fruits entiers — une pomme, une orange, une banane. C'est tout. De l'avoine pour les ralentir de la fibre, de la noix de la protéine et la graisse que l' encore plus les choses, fruit de quelque chose de nouveau. Trois l'attrape, et que vous avez assemblés de la même fibre-première le petit déjeuner vous feriez construire dans votre propre cuisine.



LES TROIS GAGNANTES

Paquet de flocons d'avoine · écrou
les paquets · fruit entier.

Le piège se trouve à quelques pieds de distance, et il est conçu pour être à la portée de la main: l' fond de pâte et le jus de la machine. Un muffin ou un danois et un grand verre de jus d'orange de faire le plus sympathique-à la recherche de la plaque sur la table — et l'unique la pire chose que vous pouvez faire pour votre matin compteur. Que le couplage est le Matin Le Glucose Bombe port gratuit-petit-déjeuner déguisement: fast sucre empilés sur rapide sucre, sans fibre de n'importe où pour le ralentir. Il met à votre thermostat en exactement la mauvaise direction pour les prochaines heures. Marcher tout droit en passant devant elle.

LE MATIN DE GLUCOSE BOMBE

La pâtisserie + jus d'orange = rapide de sucre empilés sur les rapides de sucre, avec des pas de fibres pour le ralentir vers le bas. Marcher tout droit en passant devant elle.

"Même ordre, les mêmes levier, le même résultat — et vous avez laissé le buffet vous nourrir sans dopage vous."

Ensuite, la séquence de ce que vous avez pris. L'avoine et les noix d'abord, de fruits à côté ou juste après. Même ordre, les mêmes levier, le même résultat — et vous avez laissé le buffet de vous nourrir sans dopage vous.

Sur la Route.

Laroutenese soucient pas de votreroutine. Mais un gaz gare à l'aube tient plus sur ses tablettes qu'il vous permet de si vous connaissez les afin de les numériser en.



CE QUI EST À VENIR

Trois pièces de théâtre pour les endroits la route jette à vous — le gaz de la station de numérisation, de l'aéroport & avion de sélection, et le road-trip kit de refroidisseur. Un calme de la règle s'exécute sous tous les trois.

chambre d'hôtel, pour l'ensemble de ses murs nus, au moins détient encore. Vous pourrez profiter d'avoine pour la nuit et de la confiance qu'ils vont être là le matin. La route offre pas de patience. Vous êtes à la pompe à carburant, à l'aube, ou à une porte d'embarquement avec vingt minutes avant l'embarquement, ou sur une aire de repos au milieu de nulle part — et la seule nourriture en regard conçu pour annuler tout ce que vous avez construit. Les bonbons. Les jetons. La filature des hot-dogs. Les pâtisseries lumineux en vertu de leur petite lampe.

Il semble désespérée. Il n'est pas. Chacun de ces endroits — la station de gaz, de l'aéroport, le long de l'autoroute en voiture — a un jeu que les terres de la fibre optique-premier petit déjeuner sans poêle à n'importe où près de chez vous. Le truc, c'est le même que celui qui est transporté jusqu'ici: obtenir la fibre lente en avant quelque chose de rapide, et de garder l'acide levier dans votre sac ainsi, vous pouvez l'ajouter partout où vous vous retrouvez. Ce qui suit est de trois pièces pour le endroits la route jette à vous, et le même calme, la règle s'exécute sous tous les trois. Fibre premières victoires sur une station-service de l'étagère, dans un terminal, et — comme vous allez le voir — même à 30 000 pieds.

"La fibre premières victoires sur une station-service de l'étagère, dans un terminal, et — comme vous le verrez — même à 30 000 pieds."

La Station-Service "Fibre" En Première Construire.

Une station d'essence ressemble à l'ennemi de tout

vous avez construit. Des rangées de bonbons, un mur de frites de, chaud cas de tournage triste saucisses, et une étagère en verre de pâtisseries, illuminés comme des bijoux. Mais quelque part sur ces tablettes est un vrai petit déjeuner, et vous le trouverez rapide si vous numérisez dans un ordre fixe au lieu de l'errance.



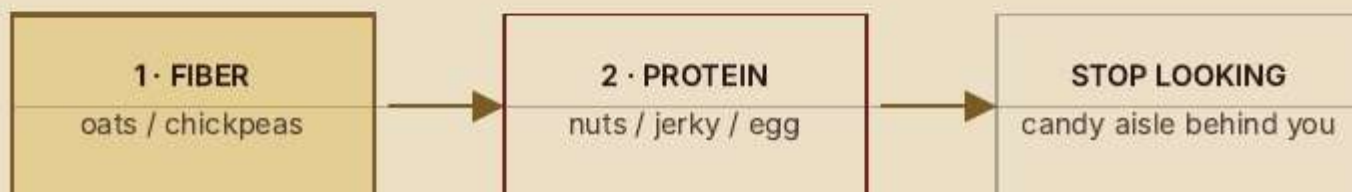
Analyse de la fibre à la première. Vos yeux vont droit à un lent des glucides de base avant toute chose: un instant l'avoine de coupe est l'étalon-or, mais rôti les pois chiches, les haricots collation, ou même un simple sac d'avoine sont tous admissibles. C'est votre point d'ancrage. Seulement une fois que vous avez-il vous faire un scan pour le deuxième chose — une protéine aller à côté. Un pack de noix, un bâton de saccadée, un oeuf dur de l' refroidisseur cas si elles se maintiennent. La fibre, alors la protéine. Puis vous vous arrêtez à la recherche.

LA FIBRE, ALORS LA PROTÉINE — ALORS STOP

Ce que vous ne pas faire est d'atteindre pour le muffin, le miel chignon, ou le sucré "chambres d'hôtes" la barre de faire semblant d'être en bonne santé. Ce sont les rapides de sucre de votre le matin est à éviter, et à une station de gaz, ils sont le plus de chose sur la étagère. Si une barre vous tente, coup d'œil sur le sucre de la ligne sur le dos; la plupart des amical-la recherche sont des bonbons dans le déguisement.

La rassurante partie est de savoir comment pardonner cette obtient une fois la fibre est traitée. Vous n'avez pas besoin de la parfaite station d'essence. Vous avez besoin de l'avoine ou les pois chiches dans la première, la protéine de seconde, et les bonbons allée derrière vous. Obtenir que l'ordre et le reste de votre choix pardonner à eux-mêmes — la fibre va en premier est en train de faire presque tous les travaux.

● FIG. 09 · THE FIXED SCAN ORDER



FIBER IN FIRST DOES NEARLY ALL THE WORK

— JOUER #05 • À L'AÉROPORT ET AVION

REGARDER AU-DELÀ DES CAS

De L'Aéroport/ Avion De Sélection.

Aéroports de fonctionner sur le même truc que les stations d'essence, juste habillé plus agréable. Tous les cafés et grab-and-go de la glacière met son fond de pâte de droit à l'avant, au niveau de l'œil, où vous rencontrerez tout vous êtes fatigué et le début et la faiblesse. Regarder au-delà elle.



Derrière et à côté de ce cas, les options réelles sont habituellement, il n'. La plupart de l'aéroport de cafés portent un gruau chaud — demander plaine et ignorer les brunes sucre paquet vais essayer de vous remettre. Le grab- et glacières stock de noix packs, et le fruit tasses et tout les bananes ont tendance à s'asseoir sur une baisse étagère ou par le registre. Flocons d'avoine, les noix, les fruits. L' même plaque que le hall de l'hôtel, à seulement plus cher.

Sur la carte, le choix devient plus simple, parce qu'il y a à peine un choix à tous. Lorsque le chariot arrive et l'agent de bord vous propose le muffin ou le petit flocons d'avoine, de prendre les flocons d'avoine. Laissez la confiture de paquets et la tasse de jus sur le plateau intact — le sucre-sur-sucre de relier à nouveau, et il ne peut pas faire une passe en altitude. Fibre premières victoires à 30,000 pieds exactement comme il gagne sur le terrain.

Le coup le plus intelligent, si, il se passe avant de vous voler. Sécurité permet de transporter de la nourriture sèche à travers, déposer une noix de pack et un couple de ceux du vinaigre ou de l' citron paquets dans votre sac avant de quitter la maison. Avec ceux qui sont dans votre sac, vous n'êtes jamais à la merci de la charrette, ou de l'un terminal magasin encore fermé à 5 heures du matin, Vous avez toujours de la protéine et de l'acide levier sur vous, prêt pour mettre à niveau quel que soit le petit déjeuner, vous pouvez scrounge.

"La fibre premières victoires à 30 000 pieds exactement comme il l'emporte sur le terrain".

PACK AVANT DE VOUS VOLER

Nourriture sèche efface de sécurité. Un écrou pack plus deux de vinaigre ou de citron dans les paquets le report sur les moyens de la protéine et de l'acide levier sont toujours sur vous.

Le Road-Trip Kit De Refroidisseur.

Pour un voyage sur la route, le meilleur petit déjeuner est l'un vous emballés avant la sauvegarde de l'allée. C'est le seul voyage jouer un peu préparation à la maison paie pendant des jours, et il demande presque pas de pensée si votre matin déjà exécuté sur refroidi par les céréales et les légumineuses.



Le kit est juste pots. Partie refroidi à l'orge perlé ou lentilles — même réfrigérés bases que vous avez été manger tout au long de — dans quelques petits vis-dessus des pots, un pour le matin, et de les charger dans un doux-face glacière avec un couple de packs de glace. C'est l' de génération entière. Vous n'êtes pas à la cuisson sur la route; vous êtes porteur matin vous avez déjà fait.

Le refroidissement est le calme avantage ici, et c'est vaut une seule phrase. Lors de la cuisson de l'amidon des frissons, de la certains de il réorganise dans l'résistant à la nature votre intestin fermente lentement — le refroidissement-amidon l'effet de votre plan s'appuie sur. Des pots qui ont été refroidis avant gauche s'accrocher à cette, afin que chacun porte la pleine dose avec pas de poêle de n'importe où dans la vue. Un décent doux refroidisseur de garde à froid et sans danger pour un ou deux jours sur la route, pas de l'hôtel réfrigérateur nécessaire, et vous pouvez recharger la glace packs de toute motel la machine vous passer.

Puis le matin, prendre soin d'eux-mêmes. Tirez un pot de la glacière, de l'ouvrir, de manger de la fibre d'abord — un splash à partir d'un vinaigre de paquets sur le dessus si vous voulez l'acide sur elle — et vous êtes de retour sur la l'autoroute avant le café est froid. Prenez, mangez, lecteur sur. La route continue de bouger, et faire de votre les nombres, dans la bonne direction.



*"La route
garde
le
déplacement, et
alors, faites de votre
les numéros en le
droit direction".*

Dormir à l' Petits-Enfants, La Maison.

Quelqu'un d'autre cuisine se sent comme

l'endroit le plus difficile à la terre de votre matin. C'est en fait la plus simple et le vrai travail est fait avant vous jamais frapper sur la porte.



il parent de la maison est de son propre genre deT MICde puzzle. Ce n'est pLAa sCO qNuT^RilA nIN'yT Ea pas de cu

il y a un ensemble d'un — c'est que la cuisine n'est pas la vôtre. Il est rempli pour quelqu'un d'autre les goûts disposés dans une manière que vous ne connaissez pas, et vous ne voulez pas être de la maison en fouillant dans les armoires ou de faire des demandes à six heures du matin. Vous voulez à la terre de votre petit-déjeuner et toujours être facile d'avoir autour.

La réponse est à la traiter avant votre arrivée, afin de que la marche à travers la porte est la partie facile. Deux pièces de théâtre couvrir les petits-enfants la maison: un court texte que les stocks le comptoir devant vous, et un larme-et-eat qui n'a pas besoin de cuisine à tous. Entre eux, toute la famille devient un arrêt où votre matinée est déjà résolu.

Il y a tout un
cuisine — il n'est tout
simplement pas la
vôtre. Garnie pour l' quelqu'un
d'autre, disposées de
façon à vous ne sais pas.

DEUX PIÈCES DE THÉÂTRE

Un texte que les stocks
le comptoir. Un
pochette qui n'a pas
besoin cuisine à tous.

JOUER #07 — LE PROCHE-MAISON DE DEMANDER À L'AVANCE DE LA LISTE

Stock le comptoir, avant de vous arriver.

Le mouvement que fait la maison d'un proche facile qui se passe avant que vous arriviez: un court, décontracté texte avec une liste d'éléments. Vous n'êtes pas à demander quelqu'un à cuisiner pour vous ou à la refonte de leur le shopping. Vous êtes en leur demandant de définir trois bas prix, longue conservation choses sur le compteur de sorte que vous pouvez prendre soin de votre propre petit-déjeuner.

La liste est les trois mêmes choses à chaque fois. L'avoine — tout roulé ou rapide genre. Une boîte ou un sachet de haricots ou de lentilles. Et une petite bouteille de vinaigre, le tout genre ils aiment. C'est l'ensemble de la demander. Tous les trois garder dans un placard, aucun d'entre eux butin, et l'ensemble ils couvrent la fibre de base et de l'acide levier dans un court voyage au bout de l'allée d'épicerie.



LA LISTE

Avoine · une boîte de haricots ou de lentilles · un peu de le vinaigre. Trois armoire éléments, rien de ce qui l'abîme.

Envoyer la voie que vous citerais tout petit.
Quelque chose comme: "Hey, auriez-vous l'esprit se saisit d'une quelques choses que je mange le matin? Juste quelques avoine, une boîte de haricots, et une petite bouteille de vinaigre — je vais gérer le reste." Encadrée de cette façon, il atterrit comme facile plutôt que d'exiger, et la plupart des parents sont heureux de l'aider quand il en coûte rien et ne touche jamais leur poêle.

Avec ces trois en attente sur le comptoir, vous pouvez construire un rhume, de la fibre-premier petit déjeuner dans la cuisine sans tourner sur un seul brûleur. L'avoine trempés une nuit dans un verre dans leur réfrigérateur, d'une boule de haricots, un peu de vinaigre sur le dessus, en fibre de aller en premier. Vous devenez l'invité qui, discrètement gère son propre matin — pas de chichi, pas de pic, pas de de production.

"Pas de chichi, pas de pic de, pas de la production".

FROID CONSTRUIRE

L'avoine trempés
une nuit dans un verre en
leur réfrigérateur, un
scoop de haricots, un peu
de vinaigre de fibres dans
d'abord. Pas de graveur
nécessaire.

JOUER #08 — LE PRÊT-À-MANGER DE LENTILLES/HARICOTS POCHE (MANGÉ FROID)

Petit-déjeuner à partir d'une poche.

Si vous préférez effectuer votre propre réponse que de se poser n'importe qui pour n'importe quoi, cuit à la vapeur-lentilles ou des haricots la poche est l'un de pack. Ces longue conservation sachets pré-cuit de lentilles, de pois chiches, ou mélange de haricots, prêt à manger directement à partir de la forfait, sont le moteur de l'ensemble de votre plan de rétréci vers le bas à la taille de poche. Vous pouvez déposer un couple dans une valise et de les oublier jusqu'à ce que le matin, vous en avez besoin.

La chose à savoir, et à se faire confiance, c'est qu'ils travaillent froid. La lenteur de la teneur en glucides de la fibre à l'intérieur d'une lentille se comporte le même à la température de la pièce comme il fait chaud le fermentescibles de la fibre qui nourrit votre intestin et stabilise le repas qui suivent ne se soucie pas de si elle est chauffée. Donc il n'y a pas de four à micro-ondes à la chasse et pas de poêle à poser à ce sujet. Vous déchirer le coin, et le petit-déjeuner est ouvert.



ŒUVRES FROID

Fermentescible des fibres se comporte de la même à la température de la pièce comme il fait chaud. Pas de four à micro-ondes à la chasse.

LA FACILITÉ D'HÔTES · UN NON-ÉVÉNEMENT À LA TABLE



Dans l'une relative de la cuisine, cela active le matin un non-événement. Alors que la maison fait ses crêpes ou de verser son sucrées céréales, de vous manger votre pochette de première de la fibre va en avant autre chose, la même règle, comme toujours — et puis vous vous asseyez et rejoindre ce que tout le monde est avoir. Un splash à partir de l'un de vos vinaigre des paquets sur les lentilles accentue l'effet et ajoute une agréable saveur. Vous avez atterri votre matin sans que personne à la table vous rendre compte de la n'a rien d'extraordinaire. C'est l'objectif à un proche de la maison: gardez vos numéros de déplacement et séjour de le facile d'hôtes. Ces deux pièces vous permettent de faire les deux à la fois.

"Gardez vos numéros de déplacement et de séjour le facile l'invité. Ces deux pièces vous permettent de faire les deux à la une fois".

Jamais Vide-Main.

— *Chaque plan a besoin d'un sol le mouvement que vous faites lorsque rien n'est la façon dont vous espériez. C'est à cet étage, et il garde toujours vos numéros de relever le droit chemin.*



Les chapitres avant que celui-ci suppose que tu avais quelque chose à travailler avec: un chambre, une étagère, un parent qui a répondu à votre texte. Celui-ci est pour le matin quand tout cela tombe à l'eau. Le vol a été annulé dans une ville étrange. Le jour qui a simplement obtenu loin de vous. L'arrêt où rien n'est ouvert et rien sur le plateau est de la nourriture que vous choisiriez. Pour ce matin, vous voulez un sac — un petit ensemble de choses qui vivent dans votre bagage en permanence, de sorte que vous ne sont jamais attrapé les mains vides. Deux pièces de théâtre faire l'aller-sac: un état d'apesanteur bocal sec vous avez juste à ajouter de l'eau, et la poche de l'acide paquets qui viennent avec le nu- victoire minimale. Ensemble, ils sont la raison d'un mauvais matin n'a jamais à devenir une perte.



LES DEUX JEUX

Une apesanteur bocal sec vous venez d'ajouter de l'eau, et la poche de l'acide les paquets qui viennent avec le nu- victoire minimale.

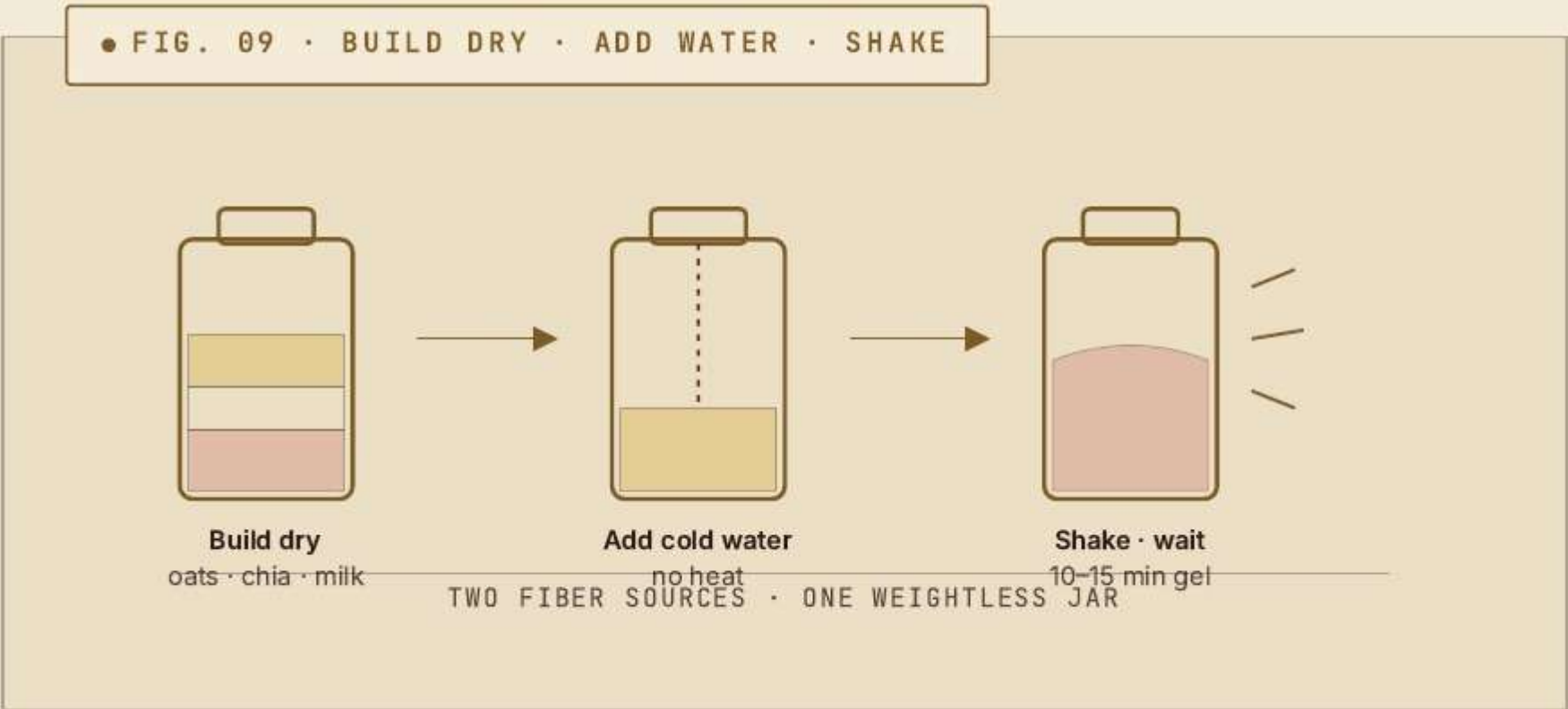
— JEU N ° 09 • BOCAL SEC

PAS DE POÊLE • PAS DE REFROIDISSEUR D'

JOUER #09 — LE BRICOLAGE "SHAKE-ET-TREMPER' BOCAL SEC

La seule et la plus fiable chose dans votre sac de voyage devrait être un bocal sec que vous avez construit avant gauche, puis oublié. C'est le petit déjeuner qui est toujours là, parce qu'il n'a pas besoin de réfrigération et de ne jamais va mal.

Vous construisez sécher. Dans un bouchon à vis en pot est une demi-tasse de flocons d'avoine, une cuillère à soupe de les graines de chia, et un couple de cuillères à soupe de lait en poudre. Pac-il. C'est tout jar — et de cette façon il ne pèse presque rien et conserve pendant des mois, avec pas de gâter, pas de glacière, et aucune date d'expiration de l'anxiété. Mélanger deux ou trois dans votre de bagages et de se promenant tranquillement jusqu'à ce qu'un matin, il s'écroule et vous avez besoin d' un.



Quand le matin vient, vous ajoutez simplement de l'eau. Versez de l'eau froide dans le récipient, vissez le couvercle sur le dos, de lui donner une bonne secousse, et le laisser se reposer. Dans les dix ou quinze minutes de l'avoine, de l'adoucir et de la chia fait son truc: chaque petite graine se gonfle en un en gel, en tournant la chose entière épaisse et pudding-comme. Que le gel est le point. C'est un visqueux fibre de frein, le même genre de lent, de sucre-ralentissement de la barrière de la bêta glucane de l'avoine fournit — deux fibres de travail sur les sources dans un état d'apesanteur jar.

"Que le gel est le point. C'est une visqueux fibre de frein — deux sources de fibres de travail dans un état d'apesanteur jar."

Construire un peu à la fois, donc il y a toujours une attente pour le matin, vous n'avez pas plan: le vol annulé, l'étrange ville avec rien ouvert, le jour de la ont dérapé avant le petit déjeuner. Vous atteindre dans votre sac, et le petit déjeuner est déjà là.

POURQUOI IL GARDE

Pas de réfrigérateur, ne pas gâcher, aucune date d'expiration de l'anxiété. Le bocal sec ne pèse presque rien et garde pour les mois dans vos bagages.

— JEU N ° 10 • ACIDE PAQUETS

LE FORMAT DE POCHE • N'IMPORTE OÙ

JOUER N ° 10 — L'ACIDE-PAQUET HACK + D'URGENCE MINIMUM

L'acide levier est la chose la plus simple dans tout ce plan à porter, car il est livré dans les paquets.

Service unique de vinaigre de paquets et des quartiers de citron

— le genre qui balade le long avec des mets à emporter, ou la peu de bouteilles que vous pouvez acheter par la zone de poids,

rien et rentrer dans n'importe quel coin d'un sac. Garder un

poignée avec vous en tout temps. Avec eux, l'acide l'effet

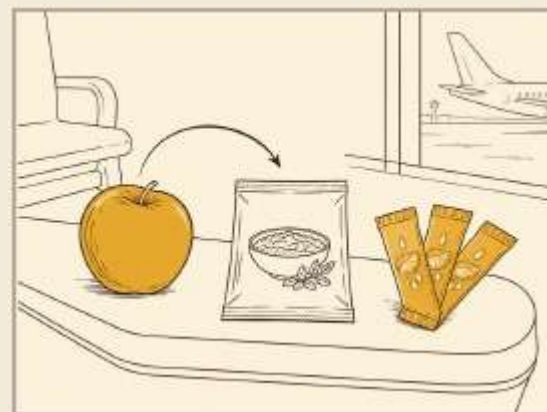
se déplace sur tout le petit déjeuner, vous gérer de trouver: un

splash sur les flocons d'avoine, une offre de reprise au cours de

la les haricots, même sur une plaque de construit à partir de la station-service

les restes de table. Un peu d'acide côtés des repas émousse le

lieu, et maintenant vous pouvez le prendre partout où vous allez.



Et quand même c'est plus que le matin, il y a un étage en-dessous le plancher de la situation d'urgence minimum. Si tout ce que vous pouvez mettre la main sur un morceau de fruit entier et de toute la durée de stable, de haricots ou de l'avoine, de l'élément — une coupe de fruits et un paquet de flocons d'avoine, une pomme et une poignée de noix et mélange de pois chiches — manger, de fibres la première, et de l'appeler une victoire. C'est l'un. Cette combinaison vient encore d'avance un nu-pâtisserie à chaque fois, parce qu'il y a de vrais fibre lent tout ce qui suit.

L'URGENCE MINIMUM

- ☐ Un morceau de fruit entier
- ☐ Toute la durée de stable, de haricots ou de l'avoine, de l'élément
- ☐ Manger des fibres d'abord — c'est une victoire

TOUJOURS EN AVANCE

Même le strict minimum sort devant une plaine de la pâtisserie chaque fois, parce qu'il y a réel de la fibre en elle pour lent tout ce qui suit.

C'est l'ensemble du plan, et ça tient en une phrase, vous pouvez procéder de la porte: de fibres la première, de l'acide dans votre poche, et une pièce pour chaque chambre, vous vous réveillez. L' cuit bol à la maison est la version forte, pas question. Mais le matin, c'est n'a jamais perdu juste parce que la cuisine y est. Partout où vous débarquez, vous pouvez atterrir à l' matin.

"La fibre d'abord, de l'acide dans votre poche, et une pièce pour chaque chambre, vous vous réveillez."