



Správna cesta k dokonalému textu

Manuál, ako z chaosu prejsť na druhú stranu |

monika@pocitacprezeny.sk

Z internetu ste do Wordu skopírovali text. Páči sa vám, nesie v sebe pre vás hodnotné informácie, ibaže je rozťahaný na niekoľko strán, neforemný, písmo rozhádzané, ... jednoducho prebral všetky nastavenia, ktoré mal na internetovej stránke, kde ste ho našli.

Aby sa z neho stal pre vás dokonalý text, čaká vás ešte kľukatá cesta: upraviť obrázok, zrušiť formátovanie, prelinkovanie na internetové odkazy, upraviť nadpisy, vložiť odrážky, ... teda vyleštiť ho a naformátovať na úhladný, dobre vyzerajúci dokument.

Nechcem, aby ste blúdili, aby ste objavovali cestu, ktorú už pred vami niekto našiel. Pomocou niekoľkých jednoduchých krokov to dokážete. Len sa ich držte a bezpečne vyjdete z chaosu na druhú stranu.



Tento eBook je doplnkom k videonávodu z môjho webu www.pocitacprezeny.sk „[Recept na pekný recept](#)“. Môže vám však poslúžiť ako navigácia pri úprave akéhokoľvek textu s obrázkom alebo aj bez neho, ktorý ste skopírovali z internetu a chcete upraviť. Držte sa ho krok za krokom a odmenou vám bude úhladný list A4 s pekne upraveným textom.

Napísala **Monika Gahérová** pre všetky odvážne ženy, čitateľky webu www.pocitacprezeny.sk a www.onlineoffice.sk

Prehlásenie:

Tento materiál je informačným produktom a vznikol spísaním vlastných vedomostí a praxou overených skúseností autorky. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám je možné cez odkaz na internetovej stránke www.pocitacprezeny.sk, kde si ho vaše priateľky môžu kúpiť spolu s videonávodom. Ďakujem za pochopenie a vaše rešpektovanie. Stiahnutím a prečítaním tohto materiálu rozumiete tomu, že môžete výhody informácií využiť pre svoj prospech. Za vaše úspechy či neúspechy ich aplikáciou v reálnom živote ako autorka nenesiem žiadnu zodpovednosť.

Príbeh mnohých odvážnych žien:

Ste spokojné! Skopírovali ste si z internetu zaujímavý text a vložili ste ho do Wordu. Dokonca sa vám tam pripil aj obrázok ...

To je on:

Príprava špenátovo-vanilkového smoothie trvá asi päť minút a chuť bude ráno, na obed aj večer. Vďaka obsahu zdravých tukov zasýti na dlhú dobu. Neobsahuje žiadne pridané cukry, umelé prísady či "chémiu".



špenátovo-vanilkové smoothie s mandľovým maslom

Čo potrebujeme na prípravu? V prvom rade mixér. Najpraktickejší asi bude stolný mixér, v pohode však pripravíte toto smoothie aj s tyčovým mixérom. Z nasledujúceho množstva surovín pripravíte asi 0,8 litra smoothie. Ak sa rozhodnete pridávať ďalšie suroviny, odporúčame väčšiu nádobu. O zvyšky sa nebojte, všetko vypijete na jeden dšôk. Podľa chuti pokojne pridávajte akékoľvek ovocie (ideálne bobule).

Suroviny:

225 gramov mrazeného špenátu (či už kvalitnejší pretlak alebo trhané listy)
2 polievkové lyžice mandľového masla
75 gramov vanilkového proteínu
100 ml plnotučného gréckeho jogurtu
200 ml vody alebo mlieka

Voliteľne: mrazené čučoriedky/maliny/jahody/banán

Dobrú chuť!

- See more at: <http://superclouek.sk/špenatovo-vanilkove-smoothie-s-mandlovym-maslom-wash.k?e=1935.dpuf>

Príbeh iba niekoľkých odvážnych žien:

Ste nadšené! Skopírovaný text z internetu ste naformátovali, upravili, prelinkovali, obrázok zmenšili a premiestnili ...

To je on:

Špenátovo-vanilkové smoothie s mandľovým maslom

Čo potrebujeme na prípravu?

V prvom rade mixér. Najpraktickejší asi bude stolný mixér, v pohode však pripravíte toto smoothie aj s tyčovým mixérom. Z nasledujúceho množstva surovín pripravíte asi 0,8 litra smoothie. Ak sa rozhodnete pridávať ďalšie suroviny, odporúčame väčšiu nádobu. O zvyšky sa nebojte, všetko vypijete na jeden dšôk. Podľa chuti pokojne pridávajte akékoľvek ovocie (ideálne bobule).

Suroviny:

- ✓ 225 gramov mrazeného špenátu (či už kvalitnejší pretlak alebo trhané listy)
- ✓ 2 polievkové lyžice mandľového masla
- ✓ 75 gramov vanilkového proteínu
- ✓ 100 ml plnotučného gréckeho jogurtu
- ✓ 200 ml vody alebo mlieka
- ✓ Voliteľne: mrazené čučoriedky/maliny/jahody/banán

Dobrú chuť!



- See more at: <http://superclouek.sk/špenatovo-vanilkove-smoothie-s-mandlovym-maslom-wash.k?e=1935.dpuf>

Prelinkovanie

(vo videu 4. – 6. minúta)



CHECK LIST K PRELINKOVANIU:

- označím texty s prelinkovaním = internetovým preklikom
- odstránim internetový preklik

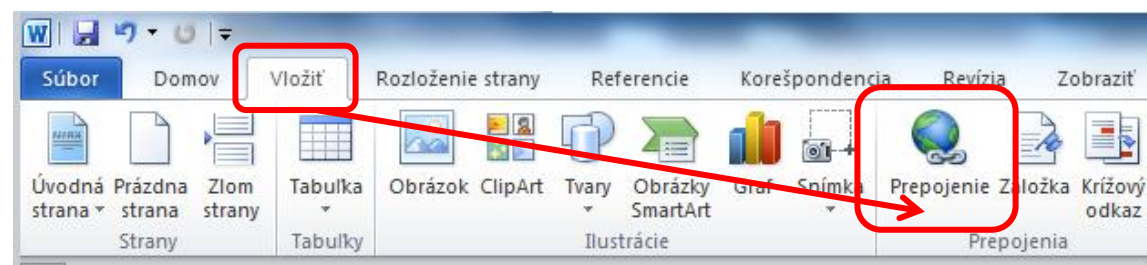
Ešte 2 krátke texty sa v dokumente „tvária“ ako internetový preklik – sú podčiarknuté a zvýraznené na modro.

Toto prepojenie sa nezrušilo ani vtedy, keď sme vymazali štýly. Keďže ich nepotrebujeme, vymažeme ich ručne.



1. Označte text „**mandľového masla**“

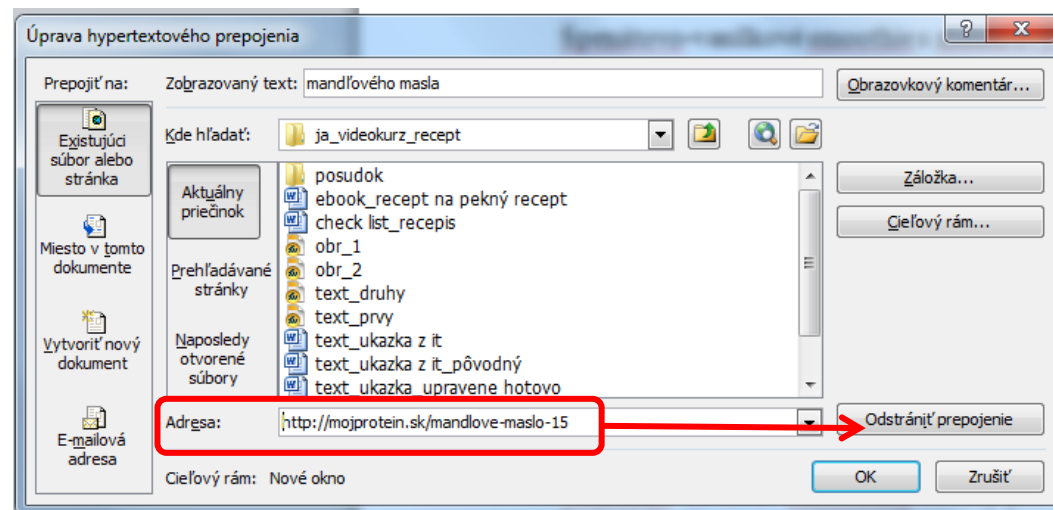
2. Na záložke **vložiť / prepojenia**
klikneme na **prepojenie**



3. V okne, ktoré sa otvorilo, vidíme v riadku **Adresa**, kam je označený text presmerovaný na internete. Klikneme vpravo na tlačítko „**odstrániť prepojenie**“.

Rovnako postupujte aj pri texte „vanilkového proteínu“ :

- označiť text
- **vložiť / prepojenia** klikneme na **prepojenie**
- klikneme vpravo na tlačítko „**odstrániť prepojenie**“.



POZNÁMKA AUTORA ;O)



Takýmto spôsobom odstránite všetky neúčinné internetové odkazy v texte, dajte však pozor, aby ste si nevymazali zdroj článku, ten sa občas hodí, ak ho budete zdieľať s inými ľuďmi = rešpektujete autorské práva.

Blažozelám, práve ste odstránili z textu NEužitočné internetové preklikly.

Mali sme:

Príprava špenátovo-vanilkového smoothie trvá asi päť minút a chuťí bude ráno, na obed aj večer. Vďaka obsahu zdravých tukov zasýti na dlhú dobu. Neobsahuje žiadne pridané cukry, umelé prísady či "chémiu".

Špenátovo-vanilkové smoothie s mandľovým maslom

Čo potrebujeme na prípravu? V prvom rade mixér. Najpraktickejší asi bude stolný mixér, v pohode však pripravíte toto smoothie aj s tyčovým mixérom. Z nasledujúceho množstva surovín pripravíte asi 0,8 litra smoothie. Ak sa rozhodnete pridávať ďalšie suroviny, odporúčame väčšiu nádobu. O zvyšky sa nebojte, všetko vypijete na jeden dúšok. Podľa chuti pokojne pridávajte akékoľvek ovocie (ideálne bobule).

Suroviny:

225 g mrazeného špenátu (či už kvalitnejší pretlak alebo trhané listy)

2 polievkové lyžice mandľového masla

75 gramov vanilkového proteínu

100 ml plnotučného gréckeho jogurtu

200 ml vody alebo mlieka

Voliteľne: mrazené čučoriedky/maliny/jahody/banán

Dobru chuť!



- See more at: <http://superclovek.sk/spenatovo-vanilkove-smoothie-s-mandlovym-maslom/#sthash.kF7eYK9S.dpuf>

Máme:

Príprava špenátovo-vanilkového smoothie trvá asi päť minút a chuťí bude ráno, na obed aj večer. Vďaka obsahu zdravých tukov zasýti na dlhú dobu. Neobsahuje žiadne pridané cukry, umelé prísady či "chémiu".

Špenátovo-vanilkové smoothie s mandľovým maslom

Čo potrebujeme na prípravu? V prvom rade mixér. Najpraktickejší asi bude stolný mixér, v pohode však pripravíte toto smoothie aj s tyčovým mixérom. Z nasledujúceho množstva surovín pripravíte asi 0,8 litra smoothie. Ak sa rozhodnete pridávať ďalšie suroviny, odporúčame väčšiu nádobu. O zvyšky sa nebojte, všetko vypijete na jeden dúšok. Podľa chuti pokojne pridávajte akékoľvek ovocie (ideálne bobule).

Suroviny:

225 gramov mrazeného špenátu (či už kvalitnejší pretlak alebo trhané listy)

2 polievkové lyžice mandľového masla

75 gramov vanilkového proteínu

100 ml plnotučného gréckeho jogurtu

200 ml vody alebo mlieka

Voliteľne: mrazené čučoriedky/maliny/jahody/banán

Dobru chuť!



- See more at: <http://superclovek.sk/spenatovo-vanilkove-smoothie-s-mandlovym-maslom/#sthash.kF7eYK9S.dpuf>

V ďalšom kroku si zoberieme do parády nadpisy.