

# KONEC TRÁPENÍ!

Je naivní dělat pořád to stejné a očekávat jiné výsledky. Vydej se po nové cestě za optimální postavou.

*Po cestě, kterou budeš milovat.*

**MILUJI**

**HUB**

**NU**

**TÍ**

JOSEF  
LAŠTOVIČKA

Od chvíle kdy jsem se začal zajímat o zdravé stravování a její vliv na lidské zdraví jsem zkusil následovat mnohé směry. V jednu chvíli jsem byl dokonce i prodávčem potravinových doplňků.

V průběhu jsem ale bohužel zjistil, že velká většina nauky o výživě kterou máme běžně k dispozici, je jen produktem nejrůznějších reklam na určitý komerční výrobek nebo službu. Přirozeně jsem byl zvědav zda existuje i jiný, opravdu funkční způsob. Rozhodl jsem se tedy navštívit a prozkoumat místa a lidi, u kterých na základě jejich přirozené stravy v podstatě neexistuje nadváha (a ani podvýživa).

Pustil jsem se do výzkumu, jenž naplnil mé nejodvážnější očekávání. Strávil jsem nepochybně tisíce hodin nad studiem těch nejlepších i nejhorších výživových směrů. Největší smysl a zároveň nejpřesvědčivější výsledky mi však dává jediná metoda – a to ta, kterou vám představím v této knize.

Za svůj život jsem měl to štěstí se potkat se spoustou lidí, kteří za pomocí této metody vyřešili nejen obezitu, ale i závažné, mnohdy život ohrožující nemoci.

Rád bych se s vámi podělil o výsledky svého mnohaletého průzkumu, kdy jsem konečně našel způsob výživy, která nelimituje množství jídla, netloustne se po ní a je využívána při léčení mnohých nemocí způsobených špatným životním stylem a nevhodnou stravou.

Přeji vám otevřenou příjemné počtení a otevřenou mysl.

Josef Laštovička

Srdečně děkuji za korekturu, které se  
několik dní věnovala Lucia Rien:

<https://www.loveyourplanet.cz/>

## Úvod

Vítám tě u knihy, jenž přináší informace natolik potřebné pro dnešní společnost, která je zamořená epidemií přejídání a nadbytečných kilogramů. Podíváme se spolu na to, do jaké míry za tu epidemii můžeme jako jednotlivci a do jaké jsme pouze obětí systému do kterého jsme vyrostli, stejně tak jako společně elegantně vyřešíme problém nadváhy.

Doufám že ti nevadí že si v knize budeme tykat :)

Při psaní mých knih a textů dodržuji dvě základní pravidla:

1. Informace zde poskytované mají kvalitní podklady na vědecké úrovni.
2. U čehokoliv co dělám mě musí hlavně bavit proces. Proto můžeš očekávat mé autentické vystupování s minimálním ohledem na jazykovou korektnost - a nějaké fóryky :). Chci ti přiblížit svůj výzkum co nejlidštějším způsobem, ne tě unudit k smrti :)

Moje metoda dává s každou stránkou větší a větší smysl, něco když přidáváš dílky do skládanek. Mým přáním je zanechat v tobě po přečtení knihy pocit, že jsem zde prezentoval něco velice zásadního.

Společně se vydáme ke kořenům příčiny nadváhy. Některé z těchto informací tě můžou hodně překvapit, protože útočí na základní aspekty běžného způsobu výživy, které jsou nám společností předávány.

Pro začátek je důležité si zapamatovat jednu věc - nadváha a obezita je skutečně ve fázi epidemie, týká se totiž **než poloviny lidí** v naší společnosti.

Celý tento cyklus má nějakou PŘÍČINU, a tato PŘÍČINA má určitý NÁSLEDEK. Tím následkem je nadváha.

## PŘÍČINA tvoří NÁSLEDEK (NADVÁHU)

Co je tou příčinou? Moc jídla? Málo pohybu? Něco jiného?

Ať je to cokoliv, ŘEŠENÍM **musí být bezesporu odstranění této příčiny.**

Řešení má význam jedině v případě kdy **je trvale udržitelné**. Pokud není, v okamžiku, kdy toto řešení přestaneš aplikovat, vrátíš se k **PŘÍČINĚ**, která opět začne tvořit svůj přirozený **NÁSLEDEK**. Neboli - začneš znovu přibírat.

Na této rovnici selhává většina současných způsobů řešení nadváhy. Ideální příklad je klasická redukční dieta, kdy člověk dostane za úkol jíst málo jídla, „ideálně“ pod svůj bazální metabolismus (tzn. přijímat méně energie, než kolik je potřeba pro to, aby lidský organismus vůbec mohl normálně fungovat).

To samozřejmě vede k váhovému úbytku, neboť tělo tu chybějící energii začne čerpat z uložených zásob. Jenomže tento způsob je pro organismus nejenže extrémně drastický, ale hlavně naprosto neudržitelný.

Redukční dieta je však (kdovíproč) nejčastější metoda hubnutí doporučovaná „odborníky“ za posledních několik desetiletí. Nejrůznější krabičky, počítání kalorií, porce jídla...

Tudy však cesta nevede. Smutným výsledkem této metody je bohužel pouze to, že jsme stále označováni(právnem) za tlustý a nemocný národ...

S čistým svědomím můžu říct, že je redukční dieta naprostá ztráta času a peněz. Srdce mě rmoutí, když si představím, čím si lidé u

redukční diety prochází a jak se musí cítit při snaze na ní zhubnout. Hubnutí tímto způsobem je jako se snažit vysušit zatopenou místnost, ale už neřešit, odkud teče voda.

Těm kteří tuto metodu zkouší, se možná podaří krátkodobě zhubnout. Pokud ovšem nesáhli do hloubky na příčinu problému, nastane klasický jojo efekt – **jakmile jejich vůle selže a začnou zase jíst běžné porce jídla – začnou i zase přibírat** (a skrze přirozené mechanismy těla nabерou více, než kolik měli na začátku hubnutí).

Existuje spousta debat o tom, co je ta skutečná PŘÍČINA nadváhy. Mnohé názory si protirečí, vzniká zmatek, nikdo neví, co je správně...

Aby se v tomto tématu člověk vyznal, musí nad ním strávit skutečně značnou spoustu času. Je to střetnutí zájmů mnoha struktur, které si hrají s myslí lidí tak, jak se jim to hodí.

Výsledky mého výzkumu na téma nadváhy plošně teprve narůstají na popularitě, přestože vědecké podklady o jeho funkčnosti, zdravotních benefitech a dlouhodobé (celoživotní) udržitelnosti jsou známy již několik desetiletí. Proč ? Protože nepřináší velkým firmám žádný zisk.

I u cigaret a tabákových výrobků bylo zapotřebí několika desetiletí a tisíců studií, než odborná komunita začala veřejně mluvit o negativním vlivu kouření na zdraví. Dnes to považujeme za nezpochybnitelné, ale v době kdy kouřili všichni včetně lékařů tomu tak nebylo. Každý výnosný průmysl rád vytváří zavádějící studie ve svůj prospěch...

Nekonečný souboj, kdy na jedné straně stálo zdraví lidí a na druhé straně obrovský příjem z tabákových výrobků. Tento souboj však probíhá i nyní v potravinářské sféře a neinformovaní spotřebitelé jsou jeho obětí.

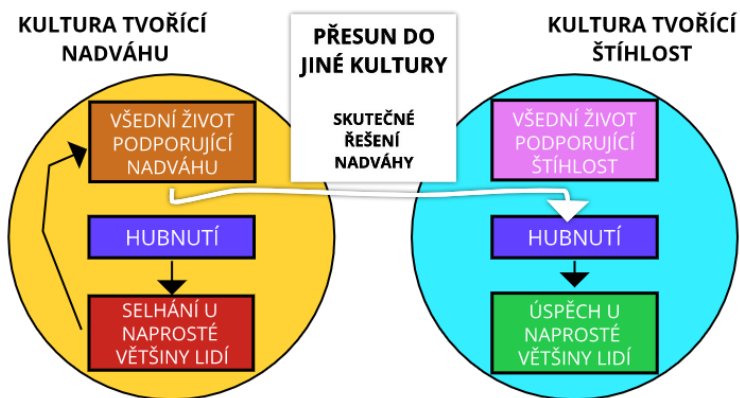
Společně se ponoříme velice hluboko ke kořenům příčiny nadváhy. Tak hluboko, že se ve stínu této knihy současné nejčastěji používané metody pro hubnutí stávají jen jakýmsi pokusem o dočasné zamaskování nadváhy.

Knihou míří k tvým základním výživovým zvyklostem a bude vyžadovat určité změny, které se mohou jevit nepohodlné – ostatně jako obecně vše, co nám narušuje tzv. status quo (neboli stávající stav, jinak řečeno komfortní zónu).

Pokud se však chceš změnit, nemůžeš zůstat stejný/á. Každodenní bytí totiž v naší mysli utváří určité “programy”. Obecně se dá říci, že jsou tyto programy výsledkem naší kultury „vyspělé západní společnosti“. A o tom se budeme bavit hned v první kapitole.

Řešením je se vymanit z těchto zaběhlých zvyků, kvůli kterým přibíráš. Odříznout se od vlivů, které vytváří nefunkční programy v hlavě. Inspirovat se z těch oblastí, kde nadváha téměř neexistuje. Převzít základní principy jejich výživy, namíchat je do našich podmínek, aplikovat do našeho všedního života a vytvořit si tak svoji vlastní kulturu stravování, která už ze samotné podstaty míří ke správným základním principům.

Graficky by se to dalo znázornit následujícím způsobem. Je to vskutku důležité – až mě mrzí, že nejsem graficky zdatný.



Úkol je jasný. Tvým cílem je opustit zaběhlé kolečko, ve kterém existuje nadváha a přejít do prostředí, kde je nadváha vzácností. Tímto jednoduchým krokem odstraníme příčinu nadváhy u naprosté většiny lidí. Nadbytečná kila začnou mizet.

Změníme tedy zejména nastavení tvé hlavy a suroviny, ze kterých budeš připravovat své jídlo. Nově nabytý životní styl a způsob stravování lze snadno udržet. Nebudeš při něm hladovět, je bohatý na živiny a zároveň velmi chutný.

Není při něm potřeba extrémně zvyšovat pohybovou aktivitu. Pohyb těla samozřejmě velmi prospěje a proces podpoří, ale výrazné změny pramení už jen ze **změny způsobu** výživy.

Tuto cestu ke zdravému a štíhlému tělu je snadné milovat. Většina úsilí je totiž na mentální úrovni – společně se budeme vzdělávat, nastavovat a měnit své zaběhlé zvyky. Ty se v závěru tak zautomatizují, že místo klasického boje sám se sebou už ani nebudeš vnímat, že je něco jinak. Nebudeš dělat něco, čemu nerozumíš nebo s čím by nesouhlasíš. Změna bude pro tebe nejen žádoucí, ale také z hlediska logiky samozřejmá.



Einstein jednou řekl: „Mysl, která stvořila problém, ho nedokáže vyřešit.“ Změnit svůj postoj a mysl je tedy i pro největší myslitele klíčové.

Řešení které ti nabízím by mnozí lidé označili za příliš extrémní. Jako u veškerých informací přicházejících zvenčí - převezmi si z knihy tolik, kolik uneseš. Nechci totiž dělat častou chybu osobností působících na tomto poli: filtrovat zprávu podle toho, co si **myslím**, že je čtenář schopen pojmout.

Servíruji ti tedy svůj výzkum naplno, ve formě v jaké přináší nejlepší výsledky. Na konci každé kapitoly pak najdeš tip jakou konkrétní změnu ve svém životě je třeba provést.

Možná budeš mít spoustou navazujících otázek. Ty mi poté můžeš poslat na [podpora@milujihubnuti.cz](mailto:podpora@milujihubnuti.cz) Budu se ze všech sil snažit o jejich zodpovězení, dotazy mohou zároveň pomoci rozšířit knihu v budoucnu. V členské sekci stránek budeš mít vždy přístup k aktualizované verzi.

Zodpovězené dotazy pak nalezneš na stránkách milujihubnuti.cz v členské sekci, ke které jsi dostal/a přístup se zakoupením této knihy.

Naučím tě se orientovat v receptech. V dnešní době jich jsou na internetu tisíce, stačí se naučit jak je upravit, aby byly v pořádku z hlediska hubnutí a dlouhodobého zdraví.

Jídlo je zejména o zvyku . Změnit dlouholeté zaryté zvyky může chvíli trvat. I cesta dlouhá tisíce mil však začíná prvním krokem. Pojďme se na tu cestu vydat společně.

*PS: Při psaní této knihy předpokládám, že ji čte člověk s nadváhou. Pokud se tě nadváha netýká, prosím omluv formu projevu, a užij si preventivní počtení .*



## Uvědomění 1.

### Přestože je tvoje nadváha tvoje chyba, není tvoje nadváha tvoje chyba.

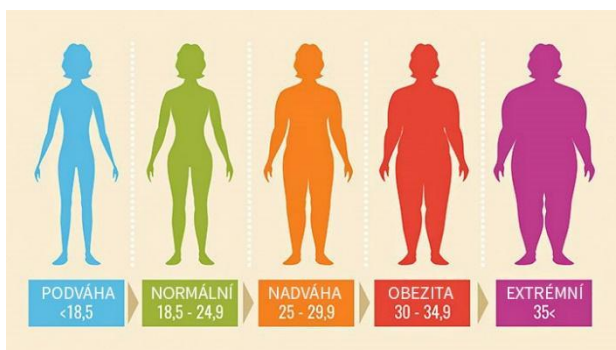
Název tohoto uvědomění je asi tak pomatený, jako je pomatená naše společnost. Podívejme se na to zblízka - lidé pořád dokola opakují stejné chyby.

Dojde ti, jak disfunkční je životní styl, který z pohodlnosti žije velká většina populace. Bohužel tato skutečnost však stále jen málokoho motivuje k tomu, aby se z toho davu vyčlenil a pouhé pozorování davu nestačí lidem k tomu, abychom se začali chovat odlišně.

Jak říká známé přísloví: Chceš-li dopadnout jinak než většina, chovej se jinak, než jak se chová většina.

Jaké výsledky má naše česká společnost v boji s nadváhou? Bídne. Oproti správně se vyživujícím populacím, u kterých nadváha neexistuje, u nás jí trpí **více než polovina lidí**. S narůstajícím věkem míra nadváhy a obezity dokonce **přesahuje 70 %** populace (ve věku okolo 60-70 let).

Nadváha se definuje podle BMI - poměr hmotnosti [kg] ku výšce [m]<sup>2</sup>.



Za BMI v normě se považuje hodnota do 25. Americký lékař Joel Fuhrman však tvrdí, že skutečně zdravé BMI (podle populací, kde nadváha téměř neexistuje) je do 23.

V Česku trpí nadváhou 64% lidí a 49% žen, v USA podle této míry má **nadváhu dokonce cca 85 procent lidí**. V České republice však bohužel nadváhu málokdo považuje za problém. Část obézních se dokonce domnívá, že žádný problém nemá (až 19% mužů a 9% žen.)

Nadváha však není úplně tvoje chyba. Nadváha je **očekávatelný** výsledek naší kultury.

Je to chyba životního stylu, do kterého jsme v naší společnosti vychováni – mnohdy ještě jako děti. Do tohoto systému spadneme dříve, než máme schopnost kriticky hodnotit informace, které nám předávají dospělí lidé. Je to chyba způsobu výživy, který se během života naučíme a jenž je nám předáván z generace na generaci.

Dá se dokonce i identifikovat příčina toho, proč jsme učení nevhodným výživovým (a jiným) zvykům.

Je to bohužel chyba hodnot v naší společnosti. Namísto toho, abychom byli inspirováni a motivováni ke zdravým volbám ve svých jídelničkách a životech, pochází téměř všechny informace, která se posledních několik desetiletí z různých zdrojů (nejčastěji televize, internet a noviny) pumpují lidem do mozků z komerčních (neboli reklamních) sfér. Cílem těchto útoků na lidský mozek je prodej, ne tvoje zdraví nebo štíhlá postava.

**Současné největší** potravinářské průmysly mají k dispozici velmi účinné nástroje, pomocí kterých zajišťují abys nadále jedl/a jejich zboží. Týmy vědců a špičkových marketérů, profesionálně navrhnuté lákavé obaly, návyková ochucovadla, apod.

Tyto firmy zároveň disponují **největšími finančními prostředky**, které využívají na reklamu. V podstatě jsou to obří vysílače, které útočí na naše podvědomí a vysílají svoji zprávu: „Jez naše jídlo!“

Vedle těchto kolosů pak člověk, který propaguje zdravou a funkční výživu vypadá jako obrazovka mobilního telefonu z 90 let, na kterém bliká poslední čárka baterky. Zkomíravý signál který tento telefon vysílá se velice snadno ztratí.

Namísto ke změně a správným volbám jsou tedy pasivní a neinformovaní konzumenti (jak jídla, tak informací) více a více vtahováni do tohoto **nefunkčního** systému výživy.

Co z toho plyne?

Nelze očekávat, že ti bude zdraví a funkční nástroje pro dosažení normální hmotnosti předáno některou z vyšších společenských řídicích struktur. **Musíš se o to zasloužit ty sám.** Pokud někdy v ČR vznikne štíhlá společnost, tak bude to díky tomu že se o to zaslouží jednotlivci, tedy minimálně do té míry než vznikne dostatečně velké kritické množství jedinců, kteří přesunou celou českou kulturu k novému směru.

Je zapotřebí, aby si lidé uvědomili jak hluboké jsou kořeny ze kterých pramení problémy - jako je nadváha a obezita. Příčina nadváhy spočívá především ve volbě potravin které jsou pilířem naší výživové kultury, a až na to se nabaluje spousta dalších mechanismů.

Tvoje nadváha tedy nebyla úplně tvoje chyba: vyrostl/a jsi do systému kde je normální tloustnout a kde je nesmírně těžké se vymanit z tohoto nefunkčního životního stylu (způsobu výživy), který je **příčinou** současné epidemie nadváhy a mnohých nemocí.

Na tuto situaci ale naštěstí existuje řešení. Brzy pochopíš, jakou kontrolu nad svým životem a tělesnou hmotností můžeš mít.

Ruku v ruce s tím je ale zapotřebí pochopit i to, že *přestože tvoje nadváha není tvoje chyba – je to tvoje chyba*. Co to tedy znamená?

Ačkoliv nemůžeš za to, v čem tě vychovali, teď **jsi pánem/paní svého života**. Ty jsi ten člověk, který rozhoduje o svém dalším kroku. Už ti není 7 let aby za tebe někdo rozhodoval. Otěže svého života držíš ty.

Svést svůj osud na okolní prostředí je totiž velká chyba, kterou spousta lidí využívá a nechává se strhnout k sebelítosti, která však nevedla jinam než k nadváze. Od určitého věku (a dostatečnému množství informací) už si za svoje tělo přebíráme zodpovědnost sami.

Ty jsi udělal první krok. **Ty chceš změnu a za ní výsledky.**

**Ted' už máš volbu.** Ted' už je to jen na tobě.

### **Co jsi do teď dělal/a špatně a jak to můžeš změnit?**

Důležité je přestat jít s davem. S davem, jehož výsledky v oblasti nadváhy jsou tragické.

Byl/a jsi vychován/a do nefunkčního systému výživy – koho by to napadlo, že prostě **jíme jídlo, které není vhodné pro lidské tělo**, když nám to nikdy nikdo neřekl.

V této knize čerpám z komunit, kde nadváha neexistuje - kde se jí hojně – ale jídlo vhodné pro lidské tělo. Přirozené jídlo, které umožňuje udržet si přirozenou váhu. Tak jako zvířata v přírodě netloustnou, protože automaticky jí, co mají – netloustnul by ani

člověk, kdyby svému tělu dával přirozenou výživu. Biologické mechanismy tu pro to k dispozici jsou, jen je bohužel nevyužíváme.

Smutnou pravdou zůstává, že v dnešní společnosti je normální mít nadváhu. Zamysli se – jíš to, co jí většina lidí kolem tebe? Jíš to, co oni? “Normálně? Mají nadváhu? Pak **můžeš očekávat stejné výsledky - nadváhu.**

Budeš se muset stát trochu “nenormální”. Je zapotřebí vyvinout trochu úsilí na to, abys se vymanil/a z této *normální* výživy, do které jsi byl/a vychován/a. Ty už totiž nechceš být normální. Ty chceš mít pěknou postavu.

## Dodatek: Geny

Když jsi četl/a, že „tvoje nadváha není tvoje chyba“, nenapadlo tě náhodou, že tímto uvědoměním budu směřovat ke genetice? Pak by totiž bylo jednoduché ukázat na viníka své nadváhy. Mohly by za to geny a ty bys byl/a bezbranný/á a nezbylo by ti, než se s tím smířit.

Tak to není pravda. Šance, že za tvoji obezitu mohou geny, **je velice malá.**

Ano, existují geny, které umocňují tvorbu tuku na tvém těle. Geny, které zvyšují dopad nevhodného způsobu výživy na tvé tělo (tloustneš snáze, než ostatní). Když ale nebudeš jíst nevhodným způsobem – tvoje geny nebudou mít co umocňovat. Tedy možnost, že tvá konstituce je skutečně geneticky podmíněna k obezitě, je opravdu minimální.

Mnohem pravděpodobnější je, že jsi se **narodil/a do rodiny**, kde se žilo a jedlo nevhodným způsobem. Tím je pak ovlivněn vývoj tvého těla a ty pak celoživotně bojuješ s nadváhou.

Zkus se zamyslet - nejiš odmala pořád to stejné? Kolikrát jste v rodině změnili způsob výživy? Pokud neproběhla nějaká výrazná změna ve vašem rodinném jídelníčku, tak za tvoji obezitu nejspíš může fakt, že tvoji rodiče bohužel fungují ve starém modelu společnosti, která vede k nadváze -stejně jako většina lidí. **A tento model předávají to z generace na generaci.**



## Uvědomění 2. Proč tloustneš

Tušíš, jaká je příčina nadváhy?

Je to... a to se podrž... více přijaté energie, než kolik jí využiješ. Ta nevyužitá se poté ukládá v těle ve formě tuku.

Jednoduché, že?

Možná si myslíš, že to musí být každému jasné. Divil/a by ses ale, jaký chaos celkově panuje v této oblasti. Skrze nejrůznější komunikační kanály k tobě přichází na scénu veliké množství teorií. Vína se dává nedostatku bílkovin, nadbytku cukru, nadbytku tuku...

...a hned v závěsu za těmito teoriemi vyskakují reklamy, jenž pro tebe mají okamžitá řešení: tady máš práškový koktejl s vysokým obsahem bílkovin, tady máš kurz o vynechání cukru...

Všechno to ale funguje na stejném principu – snížení množství kalorií. Koktejl má kalorií málo, takže když si místo snídaně, která by měla 500 kalorií dáš koktejl, který jich má 50 – mělo by to prý pomoci.

Koktejl ti k tomu slibuje i plnohodnotné výživové složení. Problém však spočívá v tom, že koktejly obsahuje pouze **izolované živiny**. Takto to v přírodě **nefunguje**. V přírodě jsou živiny vždy v komplexu tisíců dalších látek, které vzájemně ovlivňují svoji funkci. Pochybnosti o skutečné prospěšnosti nejrůznějších potravinových doplňků a koktejlů jsou tedy oprávněné.

Pojďme se mrknout do přírody. Zvířata nemají optimální váhu, protože by pila koktejly. Mají optimální váhu, protože přijímají přirozenou stravu pro své tělo. Pokud i ty zamíříš tímto směrem ve svém uvažování – uděláš si nesmírnou službu.

Podobné je to s teorií, které se soustředí pouze na odbourání cukru z výživy: sníží množství přijatých kalorií. Lidé nahradí jednoduché a průmyslově zpracované cukry z vysoké části za zeleninu, kterou do té doby většinou nejedli skoro vůbec.

To pomůže snížit množství *kalorií*. Často to pomůže odstranit i detailnější mechanismus tloustnutí: kombinace tuku s cukrem.

**Cukr se využívá jako primární palivo lidského organismu. Jeho ukládací kapacita je malá (pár set gramů v krvi, játrech a ve svalech), proto se spotřebovává jako první. Tuku však do svého těla můžeme uložit spoustu (klidně i desítky kil). Spalování tuku může naše tělo odložit na čas nouze – cukr řeší primárně.**

**Když tedy jíme cukr s tukem – tělo začne zpracovávat cukr jako první. Tuk se mezi tím začne ukládat do zásob. Dříve než začneme spalovat tuky, opět sníme nějaké cukry a takto běží koloběh ukládání paliva na horší časy (tuku) za spalování rychle využitelného paliva pro danou chvíli (cukru).**

**Toto je běžné u normálního způsobu výživy. Např. řízek s brambory: maso (značné množství tuku) smažené na oleji (tuk) a brambory (sacharidy). Brambory tělo využije jako první, tuk uloží.**

Nabízelo by se tedy řešení – nejíst cukr. Z toho vznikají i populární nauky.

Tyto takzvané „nízko-sacharidové“ teorie v základě učí člověka dobrou věc: vynechat průmyslově zpracované cukry. Tento krok rovněž doporučuji udělat. Poté ale buď obezřetný/á. Tyto nauky mají spoustu podkladů o **dlouhodobých zdravotních rizicích** a o tom, že zkracují život [mrkni zde - [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),...].

Příčinou nadváhy je totiž obzvlášť příjem vysokého množství nasycených tuků, živočišného proteinu, živočišných růstových

hormonů, patogenní střevní mikroflóra či další aspekty spojené s konzumací živočišných produktů.

Tyto informace však zůstávají skryté. Pokud už na ně přijde zmínka, dozvíš se “důvody”, proč na tyto výzkumy nehledět.

Měj na paměti, že na nízkosacharidové dietě (a další jí podobné) **neprosperuje žádná existující populace** na planetě, která by ji aplikovala v praxi. V potaz můžete brát možná leda eskymáky, ale ti mají výrazně sníženou délku života, obrovský výskyt mrtvice, ucpané cévy (zdraví oběhové soustavy u eskymáků díky omega-3 tukům z ryb je [mýtus](#)). Tam bych se obzvlášť kvůli jejich extrémním životním podmínkám opravdu neinspiroval, když jde o zdravý životní styl.

Nehleď na to, jaké makro-živině dáte za vinu nadváhu, pořád je zde ten základní princip tloustnutí: **nadbytek kalorií**. Není to cukr. Ten k tomu jen přidává – a to buďto přímo a nebo i takovými mechanismy, jako že zkonzumovaný průmyslově zpracovaný cukr spouští „žravku“ (jíž způsobují prudké inzulinové výkyvy), kvůli kterým poté přijmeš ještě více kalorií.

Nízkosacharidová dieta má pravdu v jednom: **průmyslově zpracovaný cukr je pro naše tělo nepotřebný a neprospívá nám**. Jsou to prázdné kalorie bez živin.

Odstranit průmyslově zpracované cukry z lidského jídelníčku je pro mnohé značný úkol. Můžeš si ho dát jako **krok číslo jedna**.

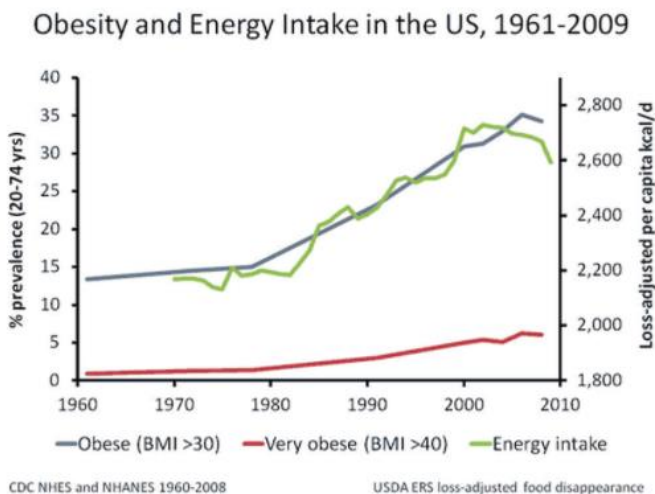
**Co je to průmyslově zpracovaná potravina ? V podstatě jakékoliv potraviny, které byly přeměněny z jejich původní podoby do zpracované formy, jenž zjednodušuje její skladování, zvyšuje trvanlivost a zároveň je uměle přeměněna její chuť(sušenky, slazené nápoje, nugety, instantní polévky a nudle, zmrazené nebo předpřipravené jídla, brambůrky, polotovary)**

Mým cílem je vzít tě do kultury, kde neexistuje nadváha. A tam – nízkosacharidový světě div se – se jí **vysokosacharidová strava** (tzn. až 80 % přijatých kalorií pochází ze sacharidů). **S tím rozdílem, že se jedná o přirozené potraviny.**

Hodně ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných potravin, ořechů, semínek...

A to jsou potraviny, které pomáhají snížit množství zkonsumovaných kalorií. Právě ony pomáhají zlepšovat spalování energie.

Na tomto grafu můžeš vidět, že v lidské výživě skutečně stoupá



množství sněžených kalorií (zelená čára) a ruku v ruce s tím stoupá i nadváha (modrá čára):

Je tedy jasné, že viníkem není jen „cukr“ (neboť při nízkosacharidové dietě jeho spotřeba klesá), roli hraje celkové množství energie, kterou zkonsumuješ.

Ideální množství přijatých kalorií se určuje podle věku, pohlaví a vykonané aktivity. Jako národ (Česká republika) jsme však orientačně o 500-1000 kalorií nad rámec toho, co bychom měli jíst. Tvým úkolem je dostat se na ideální kalorický příjem.

## Dodatek: Snížit množství kalorií neznamená mít hlad

Možná se nyní začínáš bát, že pokud budeš chtít dosáhnout hezké postavy, budeš muset jíst málo jídla a budeš mít hlad. To by ale byla klasická pohádka „odborníků“ dnešní společnosti: „Dáme dietu, snížíme tvůj energetický příjem 500-600 kalorií pod bazální metabolismus a tuky hezky poletí dolů.“

Jenže je tu hlad. A ten bys nevydržel/a dlouhodobě a trvale. Vedlo by tě to k brzkému návratu k původním zvykům, kde by základní principy zůstaly nezměněny.

**Dieta při které máš hlad nefunguje hlavně proto, že se při kalorickém deficitu zpomaluje metabolismus.** Tělo si myslí, že je období krize a zpomalí. Ušetří tak energii. To při návratu k původnímu jídlu s nově pomalejším metabolismem v kombinaci s „dojezením se“, vede k tzv. jojo efektu. To zažívá obrovské množství lidí: zkusí hubnout klasickým omezovacím způsobem, nevydrží to, začnou zase jíst a přiberou ještě více, než kolik měli před začátkem hubnutí. Statistika říká, že více než 95 % lidí nevydrží tento způsob hubnutí.

Běžné postupy tedy vedou k 95 % selhání. To se nedá nazvat jinak než fail.

Opusťme tedy staré „normální“. Vytvořme „normální“ nové, u kterého je „normální“ mít optimální postavu.

## Uvědomění 3. Proč nechceš být tlustý/á

Pomaloučku se dostáváme k uskutečnění velkých změn ve tvém životě. Nelze totiž zůstat u starých výživových zvyků, ty by totiž vedly k čím dál větší nadváze. A to nechceš.

Doba ve které byla nadváha považována za benefit - symbolizovala totiž život v hojnosti - už je dávno pryč.

Přemýšlel jsem jaké výhody má obézní člověk v porovnání se štíhlým. Nenapadlo mě nic jiného než všeobecné tvrzení zejména obézních lidí, podle nich se totiž můžou „pořádně najíst“ a „neřešit to“, zatímco člověk, co je štíhlý, se „musí omezovat“.

Jakmile si osvojíš principy zde uvedené, můžeš jíst **dosyta dobrého jídla a přibírat nebudeš**.

Tato rádobní výhoda tedy vlastně neexistuje .

Poté už mě napadaly jen nevýhody. Obézní lidé často **nejsou spokojeni sami se sebou**. Pohled do zrcadla jim vyvolává úzkost (kterou mají mnozí tendenci zajídat).

Nezdravá výživa tedy tvoří velkou součást naší špatné nálady. Naopak strava popsaná v této knize podporuje náladu dobrou:

**Správná výživa podporuje sekreci hormonů, které vyvolávají pocity štěstí. Navíc dodává člověku spoustu energie. Tělo tuto jemu přirozenou stravu bez problémů zpracovává, a tak nedochází k útlumům energie, které jsou běžné u stravy pro tělo nepřirozené.**

Obezita je spojena s mnoha negativy. Obézní člověk **má všechno náročnější** – vstát z postele, projít celým dnem, i takové obyčejné protáhnutí se je problém- nechce aby mu vykouklo břicho, za které se stydí.

Neužívá si jídlo, protože se bojí, že ještě více přibere. Chtěl by jít třeba do bazénu - ale sundat si před ostatními tričko je ta nejhorší noční můra (zkušenost z dětského tábora, kde spousta dětí šla do bazénu v tričku).

Tyto záležitosti a **psychická nepohoda však mají svůj důvod**. Vedou ke změně.

Obezita má totiž vážné zdravotní dopady. Obézní člověk má za rok o [56 %](#) více zameškaných dní v práci z důvodu nemoci.

Být doma na úkor svého zdraví však není ideální. Zdravotní komplikace mohou být velmi vážné. To koneckonců shrnuje i fakt, že jen ve Spojených státech jsou náklady na léčbu zdravotních problémů spojených s obezitou v přepočtu [2 490 miliard](#) Korun. V ČR je to pak 115 tisíc korun na osobu.

Obézní člověk má [20krát](#) větší šanci na cukrovku. Kvůli této nemoci se např. jen v ČR ročně amputuje [tolik končetin](#), že by z toho vzniklo menší město beznohých lidí. Tato nemoc zkracuje život, zhoršuje jeho kvalitu, působí spoustu bolesti – a má ji skoro každý desátý Čech, přičemž ze starších lidí (60+) má cukrovku nebo pre-diabetes více než [polovina](#) lidí.

Nutno podotknout že většina trpí cukrovkou zbytečně, protože stejně tak jako obezita je i cukrovka způsobena hlavně nevhodným jídlem.

S vysokou váhou se pojí i kloubní problémy, [vyšší riziko rakoviny](#) a dalších nemocí.

## Co i ty nejspíše děláš špatně a jak to můžeš změnit

Možná ti tvoje váha do teď **dostatečně** nevadila.. Ignoroval/a jsi to a neděla/la jsi nic pro to, aby to bylo jinak. Byl/a jsi s tím **smířený/á**. To je veliká chyba. Tu společně napravíme – je to jen otázka rozhodnutí.

Určitě chceš mít radost, když se na sebe podíváš do zrcadla a taky se chceš v létě bezstarostně vyvalit na sluníčko jen v plavkách.

Zpracujeme na tvé kráse. Obezita k ní nepřidává (i když proti gustu žádný dišputát). Brzy pochopíš že to může být snadnější, než se na první pohled zdá. A až ti lenost a pohodlnost budou našeptávat tu starou pohádku o tom, že se nemáš měnit – prostě je neposlouchej.

## Dodatek: Tornádo

Napadla mě vlastně ještě jedna potenciální výhoda nadváhy a obezity: **V případě tornáda má člověk větší šanci, že nebude odnesen.**

**Pak jsem si ale uvědomil že v ČR tornáda nejsou :( )**

Mrknul jsem teda se na globální měřítko. Zjistil jsem, že na Zemi ročně zemře 50 lidí kvůli tornádu. Kvůli obezitě je to číslo však podstatně vyšší - 2 800 000 lidí. I z tohoto pohledu je tedy **56 000krát výhodnější být štíhlý, než tlustý.**



## Uvědomění 4. Kalorická hustota

Už víš, že potřebuješ začít jíst méně kalorií. Zároveň už ale víš to, že s touto knihou nepůjdeme cestou limitování porcí jídla. Nepůjdeme cestou hladu.

Jak to tedy udělat? Jak snížit množství kalorií ale přitom si zachovat pocit poctivého najezení se?

Odpovědí je tzv. „**kalorická hustota**“. Je to klíčové uvědomění, znalost, se kterou by měl člověk opouštět základní školu.

Možná slyšíš toto slovní spojení poprvé v životě. Co se pod ním skrývá?

Představ si dva půllitry. Do jednoho napustíš vodu. Do druhého napustíš limonádu. V obou půllitrech je stejné množství tekutiny, ale jeden z nich má kalorií 0 (voda) a druhý má 200 kalorií (limonáda).

Limonáda je tedy mnohem více kaloricky hustší (má více kalorií na stejný objem), než voda.

A teď vyprázdiš půllitr s vodou a místo toho do něj naliješ nějaký kuchyňský olej. V tomto půllitru najednou bude 4120 kalorií. V porovnání s limonádou má olej ještě 20x vyšší kalorickou hustotu. Jedna polévková lžíce (15 ml) oleje v jídle tedy má tedy stejné množství kalorií jako 3 deci limonády. Jenže kdo z nás smaží na jedné lžici oleje, že? Většinou se jídlo v oleji vyloženě topí, takže si sám vypočítej, kolik nadbytečné energie si do těla vpouštíš.

Tento princip platí i u jídla (nejen u tekutin). Zkonzumuješ 100 gramů smaženého masa a sníš tak cca 400 kalorií. Pokud místo masa sníš 100 gramů jablka kalorií bude 60. Takový řízek je tedy cca 6-7 krát kaloricky hustější než jablko.

Můžeš sníst 100 gramů vařené brambory - ta má 70 kalorií. Anebo 100 gramů smažených hranolek a sníš 275 kalorií – skoro 4x více, a to jenom díky oleji.

Kalorickou hustotu potravin ovlivňují **tři základní věci** :

## 1. Podíl vody v potravine.

Voda nemá kalorie žádné. Pokud tedy jíš potraviny, které se mají vysoký podíl vody, můžeš jíst **větší objem** jídla, a přitom snižuješ množství kalorií které za den sníš. To je výhoda **zejména rostlinných potravin**.

Z tohoto pohledu se vyplatí jíst hodně zejména **ovoce, zeleniny a samozřejmě pít hodně vody**.

## 2. Vlákna

Vlákna je z velké části nestravitelná potravinová složka (i když některé střevní bakterie na ní dokážou hodovat a [vytvářet](#) tak pro tělo prospěšné látky, které snižují hladinu cholesterolu, navyšují pocit sytosti, **zabraňují ukládání tuku**...).

Vlákna se v přírodě vyskytuje **výhradně v rostlinných potravinách**. Dává jim tvar, drží jejich pevnost.

Bohužel ve většině potravin které konzumujeme vlákna chybí. Pečivo (a jiné produkty z bílé mouky), bílá rýže, sladkosti – to všechno jsou výrobky které mají naprosto (nebo výrazně) snížené množství vlákniny.

Stejně tak maso, sýry a další živočišné produkty, které vlákninu od přírody neobsahují. Vyplatí tedy jíst hodně rostlinné stravy.

Vláknina je při regulaci hmotnosti obrovským pomocníkem. Pokud jíš více potravin s obsahem vlákniny, rychleji se zasytíš se a snížíš svoji každodenní várku kalorií.

Vláknina **zpomaluje uvolňování cukrů** do krve. Pokud jíš potraviny, které obsahují sacharidy (ovoce, brambory) společně s vlákninou, nemusíš se tolik obávat negativních aspektů spojených s průmyslově zpracovanými cukry. Budeš i déle sytý/á.

Mezi potraviny s vysokým podílem vlákniny patří zejména celozrnné pečivo, hnědá(natural) rýže, pohanka, luštěniny...

### 3. Podíl makro-živin (cukry, tuky, bílkoviny)

Cukry, tuky, bílkoviny s sebou nesou určité kalorie. Cukry a tuky obsahují 4 kalorie na gram. Tuky 9 kalorií na gram.

## Bílkoviny

Co se bílkovin týče – vlastně nejjednodušší bude, když zapomeš na všechno, co si myslíš že o nich víš.

To všechno, co jsi právě zapomněl/a, pak můžeš nahradit jediným pravidlem:

**Dokud jíš dostatek jídla na pokrytí své energetické potřeby, o bílkoviny je plně postaráno.** (To samozřejmě neplatí, pokud budeš jíst třeba jen sladkosti.)

Platí to u vyvážené výživy, kterou se právě učíš. Toto pravidlo platí i u vytrvalostních sportovců. Pouze sportovci kteří chtějí budovat objem potřebují nadměrný přísun bílkovin.

*Do běžného života ti bude stačit 0,8 g bílkoviny na kg hmotnosti. Aerobní sportovci udávají 1,2 gramu na kg hmotnosti. A silový sportovci v konceptu výživy který předává tato kniha 1,8 gramu bílkovin na kg svalové hmoty (nikoliv na tělesnou hmotnost).*

*Můžeš si vypočítat svoji potřebnou hodnotu bílkovin a následně zadávat svůj jídelníček do některého z nutričního kalkulátoru (např. [kaloricketabulky.cz](http://kaloricketabulky.cz), a uvidíš, že naplnit dávku bílkovin není problém).*

Proč se ale kolem bílkovin dělá takové pozdvižení? Proč naprostá většina lidí řeší tuto otázku (a proto na ni preventivně píší odpověď)?

Bílkoviny byly vůbec první makro-živinou, kterou se podařilo identifikovat. Začal se kolem nich točit svět. Asociovaly se s často povrchním aspektem lidského zájmu – s růstem svalů. Na to se bílkoviny staly přespříliš zprofanované skrze nejrůznější nauky prodavačů potravinových doplňků a kulturistů.

Zabývat svoji mysl starostmi s bílkovinou je však u většiny lidí naprosto scestné.

Naše tělo má schopnost bílkoviny recyklovat – rozložit je na stavební součástky (aminokyseliny) a znovu je přeskládat podle potřeby. Takto se denně vyloučí okolo 90 gramů bílkovin do střevního traktu, kde se následně mnohé z nich zrecyklují.

Dokud tedy nejste dlouhodobě na monotónní dietě, nemusíte se o bílkoviny starat. Neplatí ani mýtus, že jsou *rostlinné bílkoviny méně kvalitní v porovnání s živočišnými bílkovinami*. Tento mýtus pochází z roku [1914](#) z experimentů **na krysách, které nerostou tak rychle na rostlinných bílkovinách jako na živočišných**. Tento mýtus o menší kvalitě rostlinných bílkovin byl tématem velkých debat v 90 letech. **Již v té době však byla uznána plnohodnotnost rostlinných bílkovin v lidské výživě** a respektují to mnohé světové výživové organizace.

Krasy totiž rostou 10x rychleji než člověk a **krasí mléko obsahuje 10x větší koncentraci bílkovin** než mléko lidské. Krasy prostě bílkovin potřebují více.

Lidské mléko má **nejmenší koncentraci bílkovin ze všech dosud měřených savců**, což svědčí o skutečné nepotřebě soustředit se na příjem bílkovin u člověka. Úplně zbytečné jsou pak živočišné bílkoviny. Ty jsou dokonce spojeny s mnoha mechanismy, které podporují růst rakoviny, přetížení ledvin, aj. To by však bylo téma na další knihu.

Nedávno mi dokonce samotní prodavači nejmenovaných potravinových doplňků (s obsahem živočišných bílkovin) potvrdili, že moje konzumace rostlinných bílkovin má velkou výhodu: potřebuji méně, protože je naše tělo dokáže lépe využít.

## Tabulka kalorické hustoty potravin


Při hubnutí nás zajímají zejména cukry a tuky. A z pohledu kalorické hustoty je tedy patrné, že **čím více tuku daná potravina má, tím větší kalorickou hustotu bude potravina mít.**

Na základě třech výše zmíněných principů (voda, vláknina, makroživiny) se dá sestavit **klíčová** tabulka kalorické hustoty potravin. Tato tabulka **je klíčem k úspěšnému a trvalému hubnutí.**

# KALORICKÁ HUSTOTA POTRAVIN

KLÍČ K ÚSPĚŠNÉ REDUKCI NADVÁHY

POČET KALORIÍ NA 200 GRAMŮ

60	ZELENINA	
120	OVOCE	
180	ŠKROBOVÁ ZELENINA (BRAMBORY, KUKUŘICE)	
220	LUŠTĚNINY	
280	CELOZRNNÉ POTRAVINY, RÝŽE, TĚSTOVINY	

360	PEČENÉ MASO
400	AVOKÁDO
500	BÍLÉ PEČIVO
520	SÝR
800	PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝ CUKR
1050	MLÉČNÁ ČOKOLÁDA
1300	OŘECHY, SEMÍNKY, MÁSLA
1800	OLEJE



MILUJÍHUBNUTÍ.CZ

Vidíš že nejméně kaloricky hustá je zelenina – obsahuje vysoké množství vody, vysoké množství vlákniny, téměř žádné tuky, nějakou tu bílkovinu a trochu cukrů. Naprostá většina objemu zeleniny tvoří hmota, která našemu tělu sice dává spoustu mikroživin (minerály, vitaminy, enzymy, tisíce fotochemikálií, aj...), a přitom minimální množství kalorií.

Ovoce má již cukrů více, proto má i více kalorií. Následuje škrobová zelenina (brambory, kukuřice), která je dobrým zdrojem energie – stále spousta vlákniny, složitější škroby (cukry), které se déle tráví a dávají nám energii.

*Brambora je mimochodem potravina, která [vyhrála ve výzkumu](#) jako potravina, která nejdéle zasytí. Pokud miluješ brambory, dobrá zpráva - brambory mohou být častou součástí tvého jídelníčku při hubnutí.*

Poté už kalorická hustota roste. Můžeš ale vidět, že na předních místech tabulky jsou potraviny rostlinného původu, právě díky vysokému obsahu vody, vysokému obsahu vlákniny a téměř žádnému tuku.

Naopak nejvíce kaloricky husté jsou veškeré oleje: žádná vláknina, žádná voda, čistý tuk. Poté jsou ořechy a semínka – rostlinná potravina, která má málo vlákniny, málo vody, hodně tuku. Vidíme, že ani s ořechy či se semínky bychom to neměli přehánět. U těchto potravin je fascinující, že dozrávají na podzim a dají se dobře uskladnit. Za předpokladu, že bychom v zimě neměli co do úst, ořechy a semínka by mohly sloužit jako dobrý zdroj energie. V dnešní době je to však spíše příjemný doplněk jídelníčku

Pak už tabulka přitvrzuje - sýry – rovněž tučná potravina bez vlákniny, bez vody. Spotřeba sýrů v posledních desetiletích dramaticky vzrostla, a tak se sýry určitě řadí mezi potraviny, které se nejvíce podílí na tvorbě obezity v naší společnosti (jsou návykové, kaloricky husté).

A nejhorší je z tohoto pohledu již tolikrát zmiňovaný olej, tuk.

Do svého jídelníčku chceš řadit co nejvíce potraviny s nízkou kalorickou hustotou.

Samozřejmě nelze jíst pouze nejméně kaloricky husté potraviny – např. jen zeleninu, to by totiž znamenalo, že budeš muset obrovské porce, aby ses nasýtil/a.

Můžeš si s jídlem hrát a zařazovat kombinace nejrůznějších potravin, **tak, abys se dostal/a na optimální poměr objemu a kalorií potravin.**

Díky tomuto principu se mohou zvýšit porce tvého jídla, a přitom budeš hubnout. Podívej se na tento obrázek:



400 kalorií oleje



400 kalorií kuřecího



400 kalorií zeleniny

Do teď jsi pravděpodobně jedl/a vysokokalorické potraviny. **Když ty odstraníš, nebo alespoň výrazně limituješ, můžeš dosáhnout významných výsledků.**

Jak to však vypadá v dnešní společnosti? Jaké potraviny jíš když jdeš třeba ven, nebo si vezmeš něco “narychlo” třeba z trucku nebo z okýnka? Z pohledu kalorické hustoty jsou to ty nejhustější potraviny, které jsou k dispozici: všechno smažené na oleji. Jíme (zejména v naší republice) hromadu masa a sýrů. Obsah ovoce a zeleniny ve výživě je na minimu.



Chceš si zaplnit žaludek. Když to však uděláš s těmito kaloricky hustými potravinami, tak „přebereš“.

Dříve, než se ti dostaví (alespoň nějaký) pocit sytosti, už máš v sobě příliš mnoho kalorií. Obecně – potraviny s vysokou kalorickou hustotou moc pocitu sytosti nedodávají. Pocitu sytosti dosáhneš snadno díky potravinám s vlákninou a bílkovinami. Ideální potrava je tedy třeba ovesná kaše. Naopak sladkosti jsou v tomto naprosto marnotratné – můžeš je jíst, dokud ti z nich nebude špatně, ale plnohodnotného zasycení nedosáhneš.

Když si zaplníš žaludek potravinami s nízkou kalorickou hustotou, není možné, aby nepoklesl tvůj příjem kalorií – to by jsi musel/a velice navýšit porce, vyloženě se přejídat. Díky tomu budeš z krátkodobého horizontu hubnout a z dlouhodobého horizontu prodlužovat svůj život (zvýšení množství antioxidantů ve stravě, snížení rizika smrti na civilizační nemoci aj.).

Co i ty nejspíš děláš špatně a jak to můžeš změnit

Jíš spoustu věcí které bys v přírodních podmínkách nejedl, a jejich kalorická hustota je bohužel velmi vysoká.

Ty obsahují klidně víceřádkový seznam ochucovadel a jiných aditiv. Tyto potraviny jsou profesionálně vytvořeny aby budily závislost. Do té jsi mohl/a být lapena a tu budeš muset opustit, stejně jako kuřák opouští cigarety, když si chce přestat pálit plíce.

Když budeš jíst přirozené potraviny pro lidské tělo, budeš jíst potraviny s nízkou kalorickou hustotou a závislosti budou mizet.

V praxi to není nic náročného, ale mysl s tím může mít problém. Pokud jsi princip kalorické hustoty pochopil/a, může ti pomalu docházet, co všechno je ve tvém jídelníčku nyní špatně – a že toho bývá hodně.

Nenech se však zaskočit, je to přirozená reakce. Je to nedílná součást přechodu z „normálního“ na „funkční“ způsob výživy.

Pokud se chceš naladit na nové příznivé výsledky, budeš se muset naučit nová, jiná, chutná jídla.

Můžeš začít postupně. Pozoruj, co jíš, zkus na to vztáhnout princip kalorické hustoty. Klidně si i poznamenávej své kalorie do nějakého nástroje, např. [kaloricketabulky.cz](http://kaloricketabulky.cz)

V podstatě teď chápeš hlavní příčinu nadváhy a obezity u naprosté většiny lidí – jí více kalorií, než kolik spotřebují, a je tomu tak proto, že jí hodně kaloricky husté potraviny. Chyba není v lidské potřebě se zasytit. Chyba je ve volbě surovin.

Máš pět možností :

**Bud'to vyměníš svůj jídelníček za méně kaloricky husté potraviny a budeš hubnout. Budeš jíst chutná jídla a budeš jich jíst kolik chceš.**

**Nebo to neuděláš, ale výrazně zvýšíš svoji fyzickou aktivitu (spotřebu energie) a budeš hubnout.**

**Nebo budeš jíst pořád kaloricky husté potraviny, ale budeš jich jíst málo. Budeš mít hlad a nejspíš se zařadíš mezi 95 % neúspěšně hubnoucích lidí.**

**Nebo nějak zkombinuješ první tři možnosti (nízká kalorická hustota, pohyb, méně jídla). Což je zajímavá varianta.**

**Anebo nebudeš dělat nic a budeš tlustý/á.**

Možnosti by měly být jasné. Osobně doporučuji bod č.1 - jíst co nejvíce ovoce, zeleniny a dalších potravin v zelené barvě u tabulky kalorické hustoty.

## Uvědomění 5.

### Přirozená výživa pro lidské tělo

Jídlo je jedno z nejdůležitějších témat tvého života. Proč? Protože dramaticky ovlivňuje nejen to, jak vypadáš a jak se pod tebou prohýbá váhá - ale hlavně ovlivňuje i tvé zdraví. To, jak se každý den cítíš, jak dlouho budeš žít, tvoji pracovní efektivitu - dokonce to jak voníš.

Mohl bych zmínit i takové věci, jako je kreativita, napojení na tvůrčí činnost nebo schopnost empatie a intuitivní vnímání ostatních lidí vibrační naladění tvého těla.

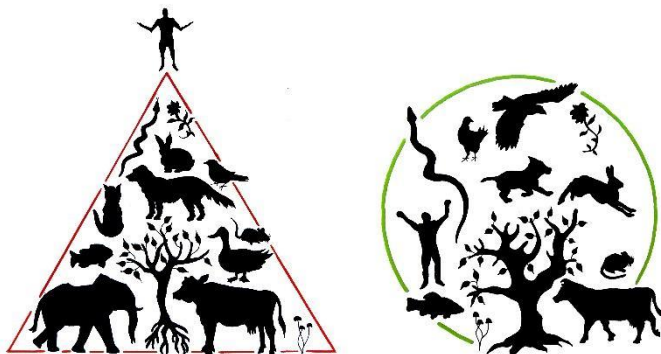
Zkus si teď intuitivně vybrat jednu z možností, která ti připadá správná :

1. **Lidské tělo (stejně tak jako těla ostatních živočichů na této planetě) má od přírody určenou svoji optimální stravu.** Tak by to bylo i kdyby tu naše společnost nebyla, kdyby neexistovali výživoví poradci a nauky, které nám říkají, co jíst. Příroda nám dala dostatek nástrojů k tomu, abychom si obstarali vhodnou potravu. Stejně tak jako každý jiný živočich je naše tělo uzpůsobeno pro získávání optimální potravy bez potřeby nástrojů.
2. V naší společnosti máme určité výživové zvyky a výživovou nauku. Máme odborníky, kteří nám říkají optimální poměry živin v našem jídelníčku, stejně tak jako nám jsou schopni určit porce jídla. **Vyrostli jsme do kultury, která vytvořila nástroje, pomocí kterých si dokážeme obstarat a vytvořit nejrůznější potraviny, které bychom bez těchto nástrojů**

**nikdy nejedli.** Tyto lidské vynálezy jsou pokrokem pro výživu člověka a jsou nadřazené výbavě, kterou jsme dostali od přírody. A to i přesto, že mnohdy vedou ke konzumaci potravin, které – opakují – bychom si za přírodních podmínek s našim tělem nedokázali obstarat.

Tak co, kterou možnost si vybereš? Osobně jsem pobyl dost času v přírodě, abych vypožoroval její dokonalost.

To vystihuje i následující obrázek: Na jedné straně se člověk



považuje za nadřazeného přírodě – což reflektuje současné projevy dnešní společnosti (i co se výživy týče), na druhé straně se člověk stane součástí přírody a učí se od ní, nesoupeří s ní.

Obrázek pro mé působení vytvořila kamarádka, která mimo obrazy tvoří i moc pěkné [šperky](#) [Lamka art]. Děkuji jí za její ochotu.

Vymysleli jsme si nejrůznější sladkosti, vedle které jsou sladkosti přírody (ovoce) trpké. Je to pokrok?

Lidé začali jíst ve velkém maso, přestože lidské **tělo nemá jediný nástroj pro jeho získání**. Je důležité abychom si uvědomili, že nemáme tělo postavené k získání a konzumaci masa.

Maso bychom měli výrazně limitovat, nebo ho ideálně nejíst vůbec.

Podívej se na své tělo a představ si, jakou potravu bys s ním dokázal/a obstarat v přírodních podmínkách bez zbraní a nástrojů. Takové jídlo poté i jez.

Realita člověka v přírodě by byla spíše taková, že bude jíst jablka/banány, kytky, a před většinou zvířat se bude schovávat.

**To, že nás společnost učí jíst od školky maso, neznamená, že je to tak v pořádku. Je to potrava pro šelmy – ty mají zuby, drápy, rychlé nohy, a dokážou si maso obstarat přirozeně.**

Tímto přístupem v nás společnost také přemazává jednu z nejpřirozenějších vlastností člověka - lásku ke zvířatům. Lidé kteří jí maso při pohledu na pastvinu plnou dobytka říkávají: „Jé, krásy. Jé telátko. Já jim dám jablko. Koukej jak jsou roztomilé.“ V tu chvíli nikdo z nich nemá chuť skočit krávé po krku a udělat z ní steaky. Většina z nich by si na to hlavně ani netroufla.

Je jednoduché jít, koupit si již zpracované zabitě zvíře a tvrdit že člověk je všežravec, který jí maso odjakživa. Maso nám chutná dochucené se solí a bylinkami, smažené na oleji a jinak upravené. Syrové a nezpracované maso, vnitřnosti a kosti nekonzumujeme. Už jen to samotné nám ukazuje, že člověk není masožravec. Z hlediska zdraví a pro optimální postavu je toto klíčové uvědomění.

Nejtěžší je se vypořádat s programy, které možná máš v hlavě, stejně jako jsem je tam kdysi měl já. Zapomenout na řeči typu „člověk je všežravec, to přece ví každý“ ... atd.

Když přijde na maso, lidé mají tendenci hledat spoustu výmluv pro to, aby staré zvyky nemuseli měnit. **Ve finále je to však jedna z nejčastějších potravin, u které říkají: vlastně mi to nechybí a je mi lépe.** Nenech svůj mozek s programy nahanými od naší nefunkční kultury, aby tě zastavil v tomto důležitém kroku – opuštění/výrazné snížení konzumace masa.

To stejné platí u mléka a mléčných produktů. Člověk není tele, aby pil kravské/kozí/jakékoliv mléko jiného živočišného druhu než lidského. Člověk má pít pouze mléko od své vlastní matky. Jakmile nás matka přestane kojit, tak stejně jako jakýkoliv jiný savec na této planetě – bychom již po zbytek svého života mléko pít neměli. Je to pro lidské tělo nepřirozené.

Toto je ovšem další složité téma pro člověka odchovaného v naší kultuře (spousta jiných kultur se diví, že je tohle třeba vůbec vysvětlovat). Sám jsem si tyto myšlenky musel urovnávat v hlavě, neboť jsem mléka pil kvanta, masa jedl kila, sladkostí hltal po kilech...

### Trocha osobního příběhu:

K uvažování o tom co si pouštím do svého těla mě přivedlo univerzitní studium - studium vlivu výživy na civilizační nemoce. Objevil jsem, že [výživa je v dnešní době hlavní příčinou nejenom nemocí, ale i smrti.](#)

Uvědomil jsem si, že „normální“ způsob výživy je přesně to, co připravuje lidi o nejvíce zdravých roků života.

*Lpění na výživových zvycích a názorech nasvědčuje uzavřené mysli. Je to fenomén, který jsem dosud nepochopil. Lidé si patrně*

*neuvědomují, jak špatně jedí. Často si hájí názory, které slouží jako nástroj číslo jedna k jejich usmrcení a ztrátě zdraví.*

*Pokud jsi do teď jen proplouval/a životem bez nějaké hlubší snahy o výživové vzdělání, tak se vykašli na tvé názory o výživě a prostě připusť do hlavy jinou nauku (a poté i tu ještě otestuj z více úhlů). Nemusíš podle nových názorů hned jednat, to přijde časem. **Nezasekni se však na úrovni mysli: nezasekni si na tom, že si teď něco myslíš a nepřipouštíš jinou variantu.***

S otevřenou myslí se setkávám zejména u velmi úspěšných lidí. Ti jsou totiž již zvyklí na to, že v životě nemusí mít pravdu. Připouští si, že věci mohou být jinak a třeba i lepší. Nelpí na starých zažitých vzorcích, ale krok za krokem se posouvají k lepší a lepší verzi sebe sama. Uzavřená mysl je pak běžná u lidí, kteří si umí hlavně stěžovat a nic nedělat.

I já byl takový a musel jsem si změnou projít – přehodnotit to všechno, co jsem si myslel a následně změnit své zvyky.

Pomohl mi k tomu důležitý objev: na začátcích studia tohoto tématu jsem objevil program v USA, který učí lidi jíst co nejvíce rostlinným způsobem výživy.

Do toho programu ([chiphealth.com](http://chiphealth.com) – na těchto stránkách si můžeš přečíst jejich vědecké publikace o výsledcích rostlinného stravování) jsem se v roce 2014 vydal na stáž. Je to lékařsky a vědecky monitorovaný program, který již v té době zaučoval nemocnice, obrovské americké firmy a desetitisíce jednotlivců, kterým takto zlepšuje život.

Díky této zkušenosti jsem si rostlinnou stravu osvojil. Byl to pro mě obrovský rozdíl, zejména když jsem začal pocítovat změny. Mimo mě programem prošlo přes 70 000 lidí a výsledky měli skvělé.

Spolu se bavíme se o maximalizaci rostlinné stravy zejména za účelem hubnutí. Tento způsob výživy má však další bonus : populace



na rostlinné stravě se dožívají průměrně o [10-14](#) let vyššího věku, než je tomu běžně v naší společnosti (Okinawa v Japonsku, Sardinie nebo vesnické oblasti v Číně a Africe).

Převážně rostlinnou stravu si tamní obyvatelé předávají v rámci své kultury – je to tam normální. Řekněte tam, že člověk musí jíst maso, že je všežravec a vysmějí se vám tak, jako se vám v České republice vysmějí lidé při poznámce že nemají jíst maso, protože jim nesvědčí.

Rozdíl je však v tom že oni jsou zdravější a žijí déle.

Když to shrnu: Rostlinná strava je **po generace ověřený** způsob výživy, který již **testovaly celé populace** před tebou, a která má vědecké podklady pro to, že mimo krátkodobých benefitů nabízí i to nejcennější, co můžeš dostat – dlouhodobé zdraví.

## **A co naše tělo ?**

Naše tělo je uzpůsobeno zejména ke konzumaci plodů (ovoce). Jen se podívej na svoji ruku. Jablka jsou pro ni stvořena a jediné, co potřebuješ udělat, je natáhnout se pro něj. Nemusíš nic honit, s ničím bojovat o život, nic tahat ze země...

I poměr absorpční plochy střev ku délce těla, máme stejný jako ostatní býložravci.

Evoluce a vývoj naší tělesné stavby trvala miliony let - a naprostou většinu tohoto času jsme jedli obrovské množství vlákniny (jen v rostlinách). V minulosti člověk přijímal přes 100 gramů vlákniny denně (to je asi 10x tolik, co sní dnešní člověk). Miliony let jsme jedli téměř výhradně rostliny a tomu je uzpůsobeno i naše tělo.

Při nadměrné konzumaci živočišné stravy je běžná třeba nemoc oběhové soustavy – ucpané cévy. Člověk (vyjma domestikovaných zvířat) je jediným tvorem na této planetě, kterému se ucpávají cévy.

Ucpávání cév je problém, který se týká většiny lidí vyživujících se *normálním* způsobem.

Rostlinná strava nejenže tento problém nevytváří, ale je dokonce jedinou dosud objevenou, vědecky potvrzenou metodou, která má schopnost **pročišťovat již ucpané cévy**.

Lék na hlavní příčinu úmrtí je tedy známý – vyžaduje však odstranění příčiny problému. **Vyžaduje velikou kulturní změnu**. A tu zajistí jen jednotliví lidé – rozhodně ne struktury, které jsou díky současné kultuře u moci. Mezitím lékaři svým pacientům řeknou, že je nemožné tuto nemoc vyléčit (a raději je rozřežou pilou) – protože považují za nemožné jíst zdravě, nebo o této možnosti vůbec neví.

**Naše tzv. konvenční výživa totiž vůbec nezohledňuje možnost, že by někdo mohl jíst přirozeným způsobem.** *Hodnoty mnohých ukazatelů jsou uzpůsobeny konvenční výživě, protože jinak by byly nedosažitelné* (např. hladina cholesterolu). Mnohé hodnoty jsou sníženy, aby byly dosažitelné (např. množství doporučené denní dávky vlákniny).

## Co i ty nejspíš děláš špatně a jak to můžeš změnit

U ostatních živočichů ti přijde normální, že mají svůj způsob výživy (jí trávu, nebo loví maso.) Proč by to mělo být překvapivé i u člověka?

To že člověk ZVLÁDNE sníst všechno, neznamená, že je všežravec.

Populace, kde se lidé na naší planetě dožívají nejvyšších věků, jedí z 90% a více rostlinnou stravu. Občas kousek masa. Občas klidně sladkost. Občas klidně nějaký ten mléčný produkt. To vše však na velmi výjimečné bázi.

Rostlinná strava tvoří (či do nedávné exploze „průmyslové revoluce“ tvořila) základ výživy miliard lidí na planetě. Nemysli si, že tady pár set milionů lidí v Evropě, či deset milionů lidí v Česku, svojí výživou a názory reprezentují správnou výživu a cestu pro lidské tělo. Ne. Většina světa donedávna fungovala na rostlinné stravě, včetně ještě možná tvé babičky, obrovská skupina lidí se k tomu navrácí a receptů je tak víc, než kolik si dovedeš představit.

Z přírody se nejvíce podobáme opicím. Kdybychom se od nich učili co jíst, zdraví by raketově letělo nahoru a obezita by raketově letěla dolů. I ta nejvíce masožravá opice jí z 97% rostlinnou stravu.

A pokud se považuješ za všežravce, pak třeba medvěd patří do této kategorie. I medvěd jí okolo 70 % rostlinnou stravu. Člověk v dnešní době jí rostlinnou stravu průměrně 15%. A to se tam počítají hranolky a rajčatová omáčka na pizze. Tragédie. V prvním kroku se tedy klidně něco nauč od medvěda, nezastavuj se však u prvního kroku..

Příroda stavěla tvé tělo a počítala u toho s tím, že budeš jíst jen určité jídlo – všechno ostatní je pro tvé tělo cizorodá látka, která vyvolává problémy a nemoci.

Zpracuj na hlubším zkoumání této oblasti. Klidně na internetu hledej „[porovnání člověka – býložravec masožravec](#)“. Existuje spousta článků, které ti pomohou uvědomit si, co je přirozená potrava pro lidské tělo.

Pokud pak tuto potravu začneš i ve velkém jíst – budeš se cítit dobře, budeš hubnout, bude ti to chutnat...

Chvíli může trvat, než se naučíš několik nových receptů, ale nepotrvá dlouho **a budeš to milovat** a nebudeš mít potřebu se vracet zpátky.

## Uvědomění 6. Jíme chutná jídla

Co tě tedy čeká ? Budeš z jídelníčku výrazně limitovat nebo naprosto odstraňovat maso, mléko a mléčné produkty, vejce, průmyslově zpracované produkty (cukr, mouka, oleje).

Nejspíš si pomyslíš „to mi toho moc nezbyde“. Jak bylo řečeno na konci předchozí kapitoly: statistika říká, že když člověk odstraní všechny tyto potraviny, odstraní tím 85% dosavadní stravy. Průměrně ti tedy zbyde 15 % toho, co jsi jedl/a doteď. A to je šílené, že?

To je častá reakce těch kteří se s tímto návrhem změny setkávají úplně poprvé. Jediné co je však potřeba udělat pro odstranění tohoto názoru, je investovat trochu času a energie do poznání dosud nepoznaného: nové kuchyně.

Pokud máš nyní v hlavě představu, že je nemožné jíst převážně *rostlinnou stravu*, (kterou jí miliardy lidí po celém světě, takže to patrně možné je) pak je klíčové, abys tento postoj co nejdříve odstranil/a.

Společně se pokusíme roztáhnout těch tvých stávajících 15% minimálně na 85% jídelníčku nového (čili to prohodíš), nejlépe však rovnou 95-100%.

Věř mi, zbyde ti neskutečná škála potravin, ze kterých budeš vařit velice chutná jídla. **Budeš ale muset zkusit něco nového.** Ano – na rozdíl od běžného způsobu hubnutí, kdy se lidé trápí hladu, je tento způsob výživy postaven na vyzkoušení něčeho nového.

Jsou tedy tři možnosti, jak se postavit k požadavku na tuto změnu jídelníčku:

**První možnost** je, že si s tím budeš hrát. Pořídíš kuchařku, mrkneš na internet, budeš chodit do jiných restaurací, začneš zkoušet nová jídla, nebo si jen připomeneš ta stará, která vlastně spadají do konceptu tohoto způsobu výživy.

**Druhá možnost**, jak vyřešit tvoji současnou neznalost rostlinné kuchyně, je zúčastnit se nějakého kurzu a rovnou to intenzivně zažít. Osobně jsem si ten kurz udělal ve zmíněné oblasti dlouhověkosti v Kalifornii. Poté, co jsem ochutnával jídla tamějších lidí, jsem brzy věděl, že už nikdy nebudu mít potřebu se vracet ke starému způsobu výživy. Intenzivní zkušenost tedy může být ku prospěchu.

**A třetí východisko** z tvé současné neznalosti zdravé kuchyně je se na to vykašlat a zůstat u jídelníčku, jenž je základem obezit a nemocí.

Jídla na rostlinné stravě jsou velice chutná. Vůbec nemusíš opouštět většinu svých oblíbených chutí, jako třeba sladkou. Budeš jíst spoustu ovoce, výborné kaše... Já třeba téměř každý den začínám něčím sladkým. V létě sním hromadu melounu nebo jiného ovoce, v pochmurnějším počasí si dělám kaše z ovesných či jiných vloček, s ovocem, rozinkami, datlemi, banánem, praženými semínky. To je královská snídaně.

Na oběd si vařím/peču třeba brambory, se zeleninou, tofu nebo tempehem. Polévek znáš i ty pravděpodobně spoustu.

Na večeři se snažím jíst lehčeji, nejlépe nějaké saláty, na které si vyrábím chutné omáčky/dressingy. **Základním principem jsou správné suroviny.** S nimi můžeš vytvářet nejrůznější gurmánské zázitky.

Zde se podívej na několik fotografií, které si sám/sama snadno můžeš vyhledat např. na [Instagramu](#), když budeš vyhledávat #plantbased nebo #milujihubnuti:



@javligtgott



@candicelynnfitvegan



@barbarasjourney



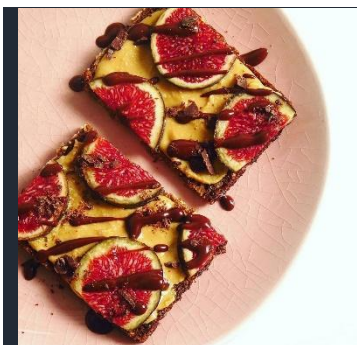
@kabocho\_vancouver



@mickayla\_naturopathy



@nayacliche



@opinionvegana



@pistuuapp



@salsalina1



@wellnesswithtaryn

Mrkni do vyhledávače na rostlinné recepty, aby ses přesvědčil/a o tom, že tě čeká chutné období. Naučím tě, jak vyhledávat ty správné. Na konci knihy tě čeka inspirativní jídelníček spolu se spoustu dalších odkazů, odkud můžeš čerpat inspiraci pro své vaření.

Ber to jako zábavu, zpestření života. Naučíš se něco nového, a konec konců: jediný důvod, proč to nedělat, je tvoje pohodlnost a lenost. Už víš, že se učíš **nejzdravější způsob výživy, pomocí kterého se lidé žijí déle**. Že je to výživa podložená vědecky, ověřená na populacích,



schopna vyléčit i příčinu úmrtí číslo 1 v naší společnosti. Už snad ani nejde mít lepší podklad pro nějakou změnu.

Pojď jíst tím nejzdravějším způsobem. Nejspíš s tebou nepůjde dav tvých známých, ale tyto lidi, kteří na to nejsou připraveni, nech, ať si předříkávají obhajobu svých zvyků. Však i oni budou později hledat řešení na své problémy působené nevhodnou výživou a ty už ho budeš znát. Díky svému současnému rozhodnutí jim poté budeš moci pomoci.

Je zapotřebí začít prvním krokem – prvním jídlem, u kterého si vědomě vybereš, že bude z rostlinné stravy. Může to být večeře, snídaně nebo jinak zvolená restaurace. Poté dělej kroky další. Nejen že ti bude lépe, začneš hubnout, ale hlavně budeš tuto cestu milovat.

## Uvědomění 7.

### Jídlo, psychika a tvorba podpůrného okolí

Už víš že jsi vyrostl/a jsi do společnosti, kde většina lidí ztloustne. Příčina tohoto problému je nevhodná výživa. Řešení tohoto problému není jíst méně nevhodné výživy – to si zachováš příčinu problému, jen ji provozuješ v menším, neudržitelném, měřítku.

*Řešení je změnit způsob výživy. Chceš to udělat, protože ti to nabízí hezčí postavu, lepší zdraví a nový požitek z jídla. Nechceš to neudělat, protože ti hrozí více a více problémů. Zároveň jediný reálný důvod, proč to neudělat, je lenost se měnit.*

*Po vzoru nejzdravějších kultur na planetě se učíme nahrazovat současnou výživu za výživu co nejvíce rostlinného charakteru. Díky tomu nemusíš omezovat množství snědených kalorií.*

*Mimo to je rostlinná strava **jediným** způsobem výživy, který má vědecký podklad pro to, že dokáže řešit příčinu úmrtí číslo 1 v naší společnosti – **tak proč vůbec zvažovat cokoliv jiného**, dokud se neobjeví něco lepšího?*

Ze změny výživy můžeš mít obavy. Proč ?

Jídlo možná slouží jako veliký **zdroj positivity** ve tvém životě.

Život je plný problémů, práce stojí za houby, děti zlobí, teroristé útočí, děláš, co tě nebaví, neděláš co tě baví, možná postrádáš pocit smysluplného naplnění...

...a tak se naplňuješ jídlem.

Do teď to bylo jídlo, po kterém se tloustne. A byť ti logicky může dávat smysl vše, co dosud bylo řečeno, tvoje mysl se mohla zaseknout v panice:

„On mi chce vzít náplast na můj nespokojený život. Chce mi vzít to, čím si do teď dělám radost. Mám strach...“

Neboj se, náplast ti zůstane, jen po ní nebudeš tloustnout.

Mým cílem v této knize není řešit příčiny emočního obžerství. Sám toto téma úplně vyřešené nemám. Jenže jsem si pročistil tělo a „**zalepuji se zdravými potravinami**, po kterých je snad nemožné ztloustnout – a to je to, čeho můžeš dosáhnout taky.

(Pokud se ničím „nelepíš“ – jen dobře.)

Mnoho lidí však tento problém řeší a jsou schopni se zaseknout přesně na tom, že budou mít strach z opuštění staré výživy, své staré lásky se kterou to sice nefunguje ale kterou dobře znají - právě kvůli tomu, že si nedovedou představit, že na ně hned za rohem čeká láska nová. Láska, která je na rozdíl od té staré nebude zraňovat.

**Vytvoř si tedy co nejrychleji lásku novou** – začni vařit potraviny jinak.

Opusť starou lásku, která tě jen zneužívá a vytvoř si nový, vzájemně prospěšný vztah s jídlem.

Pokud máš nadváhu, máš na jednu stranu i tu výhodu, že máš motivaci ke změně. S nadváhou (či nemocí) se totiž může stát, že je pohodlnější dělat *něco* (a zažívat pozitivní změny, cítit se lépe, vypadat lépe), než nedělat *nic* (a být tlustý/á, unavený/á, atd.). Proto je časté, že obézní lidé u této výživy zůstanou, protože se najednou nemusí potýkat s problémy, kterými čelili u jiných způsobů hubnutí (např. hlad). A přesto hubnou, cítí se a vypadají lépe.

Ze začátku se ale budeš (přirozeně) potýkat s leností. Kdysi sis osvojil/a životní styl, který tvoří nadváhu a nemoci a ten je v tobě zakořeněný. Pokud se ho chceš zbavit – **nedá se udělat nic jiného, než vytvořit si nové funkční zvyky.**

Vytvořit zvyk trvá minimálně 21 dní než se zakoření. Nicméně jakoukoliv dietu – včetně půstu o vodě – lze vydržet 21 dní díky vůli. Dej si tedy jakýsi závazek vůči sobě, že se alespoň ty 3 týdny budeš snažit vytvářet nové zvyky.

Těmi může být jen obměna jednoho jídla denně (vhodné spíše pro lidi, kteří tuto knihu čtou z preventivního hlediska a rádi by přešli na rostlinnou stravu z dlouhodobějšího horizontu, např. jednoho roku). Nebo si ideálně rovnou vytvoř jídelníček z rostlinné stravy na 3 týdny.

K tomu, aby se ti povedlo ho dodržet – což může být klíčový okamžik tvého života - je dobré udělat následující:

### Vytvoř si prostředí, které tě v tom bude podporovat

Od začátku mé změny směrem k rostlinné stravě si nikdy nic nezakazuji. Vždy jsem si dal to, co jsem si chtěl dát. Vytvořit si jídelníček z 95 % rostlinné stravy netrvalo dlouho. Zbýlých 5 % jsem ale odstraňoval dlouho. Občas maso, občas sýra...

Díky vzdělávání a díky změně fungování těla jsem však čím dál více přicházel na to, že staré potraviny jíst nechci. K tomu, aby se mi podařilo se bezstarostně daným potravinám vyhnout, jsem musel objevit jedno pravidlo:

*„Co je v domě, to je pro mě.“*

Rozuměj: Máš doma průmyslově dochucované potraviny, u kterých jsou firmy schopny najmout vědce, aby vytvořili takové složení

(přesahující klidně stránku této knihy), jenž maximálně stimuluje určité části mozku, buduje závislosti a nabízí maximální chuťové zážitky.

A tohle máš nahradit jablkem.

Jenže to není lehký úkol a vybudované závislosti v tobě mohou být zakořeněny ještě dlouho. Z toho důvodu je klíčové se nevystavovat pokušení a potraviny, které nechceš jíst, prostě nemít ve své domácnosti.

Poté zase můžeš spoléhat na svoji lenost. Spoléhat na to, že než jít do obchodu a koupit si něco, na co budeš mít ve chvíli slabší vůle chuť (absták), tak si radši dáš jablko, které získáš díky pár krokům do kuchyně.

Nekoupit si potravinu v obchodě je celkem snadné. Nesníst ji ale, když je po ruce v době, kdy pan žaludek kňučí – to už je test vůle.

Celá tahle kniha je však koncipována tak, **abys svoji vůli testovat nemusel/a**. Díky tomu máš mnohem vyšší šanci na dosažení dlouhodobé změny. Díky tomu můžeš do určité míry dělat to co chceš. Díky tomu můžeš svoji cestu k ideální postavě milovat.

Takže pamatuj: co je v domě, to je pro mě – zbav se, nebo přestaň kupovat a postupně se zbav výživových odpadů z tvé domácnosti.

Jestli na své zdraví a pěknou váhu spěcháš, zabal je do nějaké krabice a odnes známým nebo rodině.

### **Co se dá z hlediska psychických a fyziologických závislostí očekávat?**

Nejrychleji se paradoxně zbavíš potřeby jíst maso – lidé kolem toho dělají největší humbuk, ale jak již bylo řečeno, brzy zjišťují, že jim maso nechybí a že se cítí znatelně lépe.

Vajíčka také nebývají problém, stejně jako mléko.

Problém nastává u průmyslově zpracovaných potravin (sladkosti) a sýrů. Sýry jsou nejvíce závislost budící potravina v naší společnosti – kvůli látkám které obsahuje - tuk, sůl, aditiva, kasomorfin (přirozená droga, kterou matky mají v mléku, aby mláďata chtěla mléko pít).

Závislostí na sladkém se lze zbavit docela rychle. Sýry mohou trvat leta a je klíčové nemít je v domě.

Sýry mohou být to, co ti zavře závoru před bránou do světa štíhlosti. Jsou velice kaloricky husté a většinou se jí ve veliké míře.

### **V krátkodobém horizontu se dá očekávat následující:**

Budeš dodržovat svůj závazek, zjistíš, že ti je skutečně lépe, že hubneš, že to dává smysl. Po čase tě ale dost možná semele okolní prostředí (které se nezměnilo), vzpomínky na staré zvyky. Zrovna bude léto, grilovačky, párty, alkohol, slabá vůle...

Z původní 95-100% rostlinné stravy, jak jsi jedl/a během svého 21 denního závazku, padneš na 50 % - 70 %. (pozoruj, že už ale jen tenhle závazek ti pomohl mnohonásobně zvýšit podíl rostlinné stravy v jídelníčku – a to je jeden z nejcennějších kroků, které můžeš ve svém životě udělat).

### **Proto je klíčové znát svůj dlouhodobý záměr.**

Např. u mě měli lidé na grilovačkách tendenci říkat: „To ti to nejezení masa moc dlouho nevydrželo. Věděl jsem, že se vrátíš k normálnímu jídlu.“

V tuto chvíli jsem odpovídal: „Ale já pořád nejím maso. Jen jsem si ho teď dal. Až odsud odejdu, zase ho dlouho neuvídím.“

A to byla pravda. Nejsem člověk, který se sebou rád bojuje a byl jsem líný si na podobné akce připravovat své jídlo (i když by to bylo prospěšnější).

Opět jsem tedy nekladl nároky na svoji vůli. Vzdělával jsem se, věděl jsem, kam mířím. Jen jsem si prostě dopřál trochu mrtvých svalů plných fekálních bakterií spolu s toxiny z rozkládajícího se masa, naložených v přepáleném oleji, který spolu s masem a procesem grilování vytvořil spoustu heterocyklických aminokyselin, tím jsem si vytvořil karcinogenní střevní mikroflóru, přiučpal si cévy, zatížil ledviny, přispěl ke globálnímu oteplování, uspal se, dal si pivo a šel zase dál.

Jakmile si však tvé tělo, trávení a mysl začnou zvykat na rostlinnou stravu, podobné „ochutnávky“ ti začnou dělat špatně. A to je okamžik, kdy máš vyhráno nadobro – už to prostě nebudeš chtít tyhle věci jíst a radši si na grilovačku doneseš svoje jídlo. Budeš naprosto spokojen/á, štíhlý/á, pozorovat jak tě tlustí kamarádi s mnohonásobně vyšší šancí na civilizační nemoci považují za podivína.

Vše ale začíná tím, že uděláš první krok. Např. si namísto rohlíku se salámem udělat k snídani ovesnou kaši nebo palačinku. Tak směle do toho.

## Co i ty nejspíše děláš špatně a jak to můžeš změnit

Do teď jsi neřešil/a, co je ve tvé domácnosti. Kupoval/a jsi všechno, co ti naše společnost nabídla, na základě povrchních chutí, které nejpravděpodobněji pochází z průmyslově sestroyené závislosti.

Nyní je na čase vytvořit si domácnost, která bude podporovat tvoji věčnou štíhlost. Začni se tedy postupně zbavovat toho, co v domácnosti nepatří. Zkus vyloučit co nejvíce z těchto potravin:

- **Oleje** (Ponech si třeba olivový, kterého příležitostně **kapku** použiješ)
- Sladkosti

- Průmyslové zpracované živočišné potraviny (sýry, salámy...)
- Bílé pečivo
- Vejce (spousta tuku, spousta hormonů, spousta problémů)
- Mléko (nejsi kráva, ani tele. Složení kravského mléka je uzpůsobeno pro kravská těla – jednoduchá pravda).
- Maso
- Máslo, sádlo, margaríny... pokud chceš jíst co nejefektivněji.

Snaž se i nahradit bílou rýží za celozrnnou (hnědou), obyčejné těstoviny za celozrnné, bezvaječné. Těstoviny a rýže jsou však až druhotné věci, ke kterým se dostaneš časem při dalším studiu tohoto tématu. **V prvé řadě nám jde o vyhození nejvíce kaloricky hustých potravin nebo nejvíce průmyslově zpracovaných potravin.**

Můžeš použít pravidlo výživy doktora Caldwelly Esselstyna (jednoho z prvních, kdo pomocí výživy dokázali pročistit ucpané cévy a vědecky to monitorovat). Ten říká:

### **Nejez nic, co mělo matku nebo obličej.**

Zvířata, mléko, vejce, atd... to všechno mělo matku (pochází to ze samice) nebo obličej. Nejez to a neměj to doma – obzvláště, jsou-li v tom průmyslová aditiva.

Poté si vybav domácnost. Ze začátku může být obměna surovin v domácnosti finančně náročnější, ale z dlouhodobého hlediska **vynecháš ty nejdražší potraviny**. Vydej se na nákup pro:

- Spoustu ovoce
- Spoustu druhů zeleniny (škrobové potraviny, které zasytí: mražená kukuřice, brambory, aj. Kořenová a listová zelenina, která má hodně živin a minimum kalorií (mrkev, cibule, špenát – nejlépe rovnou veliké balení baby-špenátu a sypat ho všude. Rukola, saláty, řepa, aj...)
- Celozrnné potraviny (pečivo, rýže, těstoviny)



- Spoustu druhů luštěnin (fazole, hrách, čočka, cizrna)
- Houby (žampiony nebo jdi do lesa)
- Další trvanlivé potraviny (ovesné vločky, kukuřičná kaše, jáhly, pohanka, bulgur, celozrnný kuskus, semínka, ořechy)
- Tofu (vyzkoušej tofu z více obchodů a najdi si takové které ti vyhovuje.)
- Alternativy masa - sójové maso – není to žádný zázrak, ze kterého bys měl/a stavět pilíře svého jídelníčku, ale na rozdíl od normálního masa obsahuje vlákninu, málo tuku a dá se to ochutit tak, že svoji chutí a strukturou velice připomíná maso. **Je to být velmi dobrá přechodová potravina.** Posledních pár let se začíná na trhu objevovat spousta modernějších variant rostlinných obdob masa. Prozkoumej zdravé výživy ve svém okolí, spousta věcí nabízí i třeba Albert, Kaufland či Billa.
- Koření: Pokud jsi hospodyň/ka zkušený/á, nejspíš už doma máš slušnou výbavu koření. Pokud ne, poříd si několik druhů bylinek, pepř, sůl doporučuji himalájskou (růžová), paprika, skořice, perníkové koření, garam masala, tamari (či jiná sójová omáčka bez aditiv a přidané soli) a spoustu dalších koření poznáš při prozkoumávání receptů
- Sladidla: doporučuji datlový sirup – je to vlastně rozmixované ovoce - vhodné do kašiček. Určitě se zbav bílého i hnědého cukru.
- No a máš nějaký základ. Poté budeš poznávat spoustu dalších potravin, další suroviny, pomazánky...

V obchodech se dá pořídit mnoho výborných rostlinných pomazánek – s těma to nepřeháněj, protože často obsahují veliké množství oleje. V rámci poznávání tohoto světa však okus i tyhle. Je potřeba najít balanc mezi tím, aby to fungovalo a aby to tvé tělo a mysl navyklá na chemické chutě zvládly dlouhodobě jíst zdravě, a abys měl/a opravdu požitky z jídla.

Zkus si zajistit podporu i od dalších členů tvé rodiny. Koneckonců – budeš díky tomu krásnější, energičtější, voňavější, zdravější..

Nejsem zrovna zběhlý v diplomatických radách ohledně vyjednání podpory u ostatních členů domácnosti. Dej o tom svému okolí vědět, řekni, že to třeba jen chceš vyzkoušet, protože ti to momentálně dává smysl, a poté si jeď svoje. Nech výsledky, ať za tebe hovoří.

Jakmile tedy budeš mít maximálně podpůrné prostředí u sebe doma vytvoř si podpůrné prostředí v dalších oblastech svého života.

Vyhledej si restauraci, která vaří rostlinným způsobem (pokud se tam ovšem jídlo netopí v oleji). Dobrou restauraci je občas těžší najít, většina z nich totiž preferuje návštěvnost, než dlouhodobě zdraví, a tak je olej a sůl častým nástrojem pro dosažení těchto cílů.

V případě že, chodíš do práce a na oběd nemáš možnost jíst jinak, než meníčko ve vesnické hospůdce, která nabízí jen pivo, rum, řízek a smažák...

... tak to vyřeš. Důvodů, proč „nemůžeš“ dělat to, co bys nejvíce potřeboval/a najdeš spoustu. Tudy ale cesta nevede. Soustřeď se na řešení a nenech si od Lenosti nakecávat, co nemůžeš dělat.

Situace lze řešit více způsoby:vlastní jídlo do krabiček, nebo můžeš požádat v tvé hospodě, jestli by ti tam začali vařit něco pro tebe, domluvit se s kolegy že budete vařit každý den někdo jiný pro všechny...fantazii se meze nekladou.

## Uvědomění 8.

### Historie tuku a jeho vliv na metabolismus

Všimni si, že chceš vyloučit tuk z tvého života – jednak tuk na tvém těle a do výrazné míry i tuk ve výživě. Není to však proto, že byl ve všech formách špatný. Rostlinný tuk v přírodní formě má spoustu pozitivních vlastností – zejména omega 3 mastné kyseliny nacházející se v ořechách, semínkách, olivách, aj.

To už ale často přestává platit, pokud se tyto potraviny vyjmou z přírodního komplexu látek obsažených v původní rostlině, izoluje se čistě tuk a udělá se z toho olej (olivový olej, kokosový olej...)

Živočišný tuk je předmětem debat. O jeho škodlivosti existují stohy vědeckých podkladů. Tyto tuky jsou však jedním ze současných výživových pilířů naší společnosti, a tak existuje i spousta obhájců „toho současného“ – toho, co nevyžaduje změnu.

Ty už ale rozumíš tomu, že současný způsob výživy má prachbídné výsledky, a tak obhajovat ho není moudré – obzvlášť, když se ti vedle nabízí výživa, která je chutná a posouvá funkčnost těla o úroveň výš.

Obhájce tuků může mít vědecké podklady pro tvrzení, že jíst živočišný tuk nevádí. Já bych na to řekl – a velice často se to dá snadno dohledat - že jsou tyto podklady často „zinscenované“ nejrůznějšími průmysly. Studie bývají nejrůznějším způsobem postavené pro dosažení kýženého závěru.

Samotná skutečnost, že aktuální potravinové průmysly investují desítky milionu dolarů ročně do výzkumu a reklamy, svědčí o tom, že budou chtít prodat výsledky jejich práce. Prodejci vejce tak vytvoří luxusní studie bagatelizující vliv cholesterolu na zdraví (vejce je největší zdroj cholesterolu v běžné lidské výživě), atd.

Jako jeden z příkladů matoucí vědy si můžeme uvést metodu z aktuálnější studie (studie PURE), ve které se zjistilo, že **lidé, kteří**

**jedí více živočišného tuku, mají nižší riziko mrtvice a nemocí srdce, zatím co lidé, kteří jedí více cukrů, mají vyšší riziko nemocí a smrti.**

To je skvělá zpráva pro média – jezte tuk. Všechno, co jsme věděli o výživě, je jinak! Publikují se články, lidé je čtou, protože je to kontroverzní. Zároveň je to utvrzuje v tom, aby dělali dále to, co dělají. Umožňuje jim to, aby zůstali stejní. Aby se nemuseli měnit, aby mohli zůstat v zóně komfortu, aby mohli být líní – a co ti budu povídat, kdybych ti zde psal, že zhubneš díky tomu, že budeš jíst slaninu, asi by se ti to četlo lépe, než když ti říkám, že máš jíst zeleninu. Jenže to by byla blbost, kterou do svých populistických knih píše jiní.

Jak je to se studií a tukem ve skutečnosti? Málo kdo si spojí jedna a jedna a uvědomí si, že je masný průmysl jeden velký lobbying, který po tobě hlavně chce, abys kupoval jeho výrobky.

Samozřejmě na podobné studie vznikají [negativní](#) vědecké ohlasy. Vědci píší články s názvem: „PURE je ve všech titulcích, ale výstupy jsou zavádějící.“

Tyto vědecké „dodatky“ už média nepublikují. Nenapíší: „Hups, napsali jsme nesmysl.“ O realitě se tak dozví 0,01 procenta lidí kteří se zajímají o výživu na hluboké úrovni. Zbytek žije ve lži pramenící ze zavádějících titulků. Poté si z tématu výživy dělají srandu (patříčně), zůstávají u svých nezdravých zvyků a ničí si tak tělo svojí nečinností.

**Výsledek těchto studií (nebojím se říci, že je to cílený výsledek) tedy je, že se lidé nemění, pouze jsou více zmatení a dál kupují na co jsou zvyklí.**

Určitě to znáš taky (já se s tím setkávám v každé druhé debatě o výživě). Jak lidé říkají:

„Jednou je špatně to, podruhé zase ono. Před chvílí byl tuk zlý, teď je zase dobrý, kdo ví, co bude za chvíli.“

Tak přesně to jsou miliony peněz pocházejících z mnoha průmyslů uvedeny do intenzivní akce v oblasti výzkumu a následné reklamy.

Chápeš – nehodí se třeba farmaceutickému průmyslu, když lidé budou mít nadále nemocné srdce? Např. léky na snížení cholesterolu – jedny z nejprodávanějších léků vůbec – se stanou zbytečnými, když člověk přestane jíst živočišné potraviny (a nahradí je rostlinnou stravou). Teď si možná říkáš že určitě blouzním a v reálu se podobná konspirace neděje. Přesto však, kdyby lidé objevili možnost výživového přístupu k léčbě nemocí oběhové soustavy – jedny z nejprodávanějších léků na Zemi (léky na oběhovou soustavu) by náhle přestaly být potřeba. A farmaceutické společnosti by přišly o miliardy.

I studie PURE mimochodem prokázala lepší zdravotní výsledky u lidí s vyšším množstvím ovoce a zeleniny ve stravě. Ovoce a zelenina však není nikým dotována – tedy se do titulků novin nedostane.

## **Pokus o snížení konzumace tuku v historii**

V historii se již podařilo dostat informace o škodlivosti živočišného tuku na veřejnost, což se stalo někdy v 70-80 letech minulého století. Jak na to zareagovala společnost?

Chytil se toho Pan Byznys.

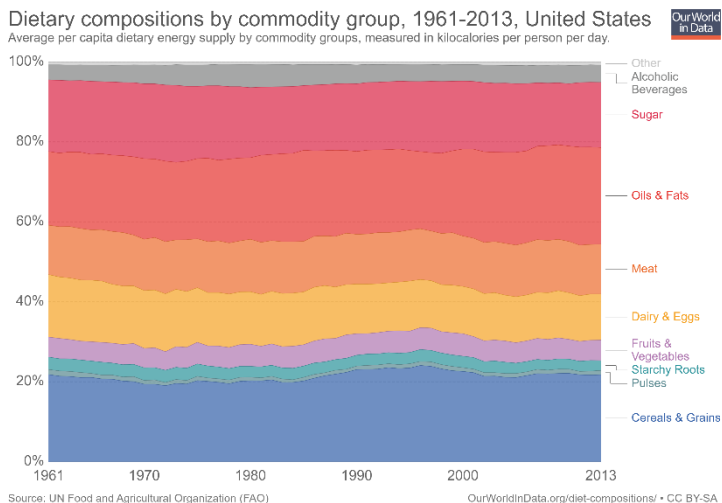
Namísto živočišných tuků (třeba máslo) se začaly vyrábět tuky z rostlin (margarín). Rostlinné tuky jsou však za normálních okolností v kapalném stavu (oleje). Aby se z nich udělaly tuky tuhé, musí se provést chemickým procesem. Musí se z nich vyrobit tzv. trans tuky. Ty se poté dávají do margarínů a nejrůznějších potravin, protože lidé mají rádi chuť tuku. Jenže to však jsou velice toxické látky pro tělo. Rozhodně to tedy není změna k lepšímu.

Lidem se říkalo, že jíst živočišný tuk je špatně, ale už se neřešily další průmyslově zpracované potraviny, plné chemie a umělých sladidel. Mohli jste si koupit největší výživový odpad, na kterém bylo napsáno „bez přidaného tuku“ a mentalita tehdejších lidí byla, že je to OK.

Jenže průmyslově zpracované potraviny nejsou správnou výživou pro lidské tělo a přidávaná chemie rozbíjí přirozené mechanismy ve výživě člověka. Tělo tloustne, zdraví jde do kytek a vytváří se čím dál větší potravinová závislost.

Krok, který měl nastat v době kritizování tuku, bylo jeho nahrazení přirozenými potravinami pocházejícími z přírody. To se ale nestalo.

Lidé svoji výživu nikterak nezlepšili. Naopak, na historických grafech se dá spatřit to, že množství konzumovaných kalorií v té době stále rostlo a že ani zpráva o nutnosti snížení tuku vlastně nesnížila jeho poměr ve výživě.



*Na grafu vidíme, že tuk (Oils & Fats) neklesá ani v době, kdy se učilo, že tuk je špatný. Neklesá ani poměr masa (meat) – dalšího zdroje tuků. V praxi se tedy nic nestalo. Poměr tuků ve výživě za období vyznačené v grafu dokonce vzrostl z 18 % na 25%.*

Zdravotní výsledky lidí a míra obezity stále nedosahovaly zlepšení. Pokud však někde uslyšíte, že argument o škodlivosti tuku je zastaralý mýtus – není. Lidé jen dosud neudělali to, co je potřeba: nahrazení tuku přirozeným jídlem. Navýšit konzumaci rostlinné stravy.

Správně to udělali ve Finsku, při projektu North Karelia, kde se zaměřili na snížení tuku ve výživě a jeho nahrazení rostlinnými potravinami. Tím snížili hladinu cholesterolu, vysoký krevní tlak a spolu se snahou o redukci kouření se v rámci tohoto projektu povedlo **snížit úmrtnost na nemoci srdce téměř o 80 procent!**

Tak to může a mělo by vypadat. Tuk, zejména ten živočišný, nemá v lidském těle co dělat. Lidstvo si to jen zatím neověřilo na globálním měřítku. Jsme teprve v etapě chyby, ze které se musíme ponaučit.

Ale ty už nemusíš na nic čekat - ty už můžeš začít měnit.

To je tedy historie tuku, kterou si západní země prošly a v současnosti se velká část společnosti přiklání k názoru, že tuk není problém – protože výzva k jeho redukci nepřinesla výsledky.

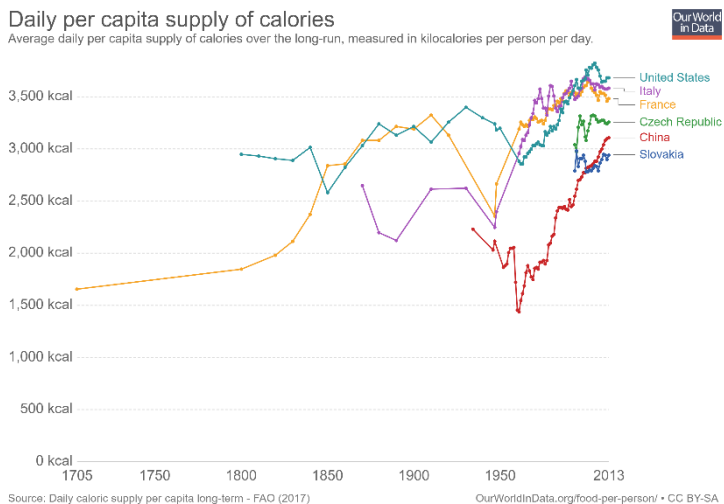
Jak by taky mohla, když žádná změna nenastala.

## Proč je tuk problém

Ve společnosti, kde se jí o 1000 kalorií denně více, než kolik by bylo potřeba, je tuk největší problém, protože má nejvíce kalorií ze všech makro-živin. Princip kalorické hustoty, toho, co nám dává pocit sytosti, jsme si již vysvětlili.

K tomu se zde nabízí ještě otázka, kolik mají lidé doopravdy jíst kalorií - protože např. Japonci v oblasti dlouhověkosti (tedy **lidé, kteří se dožívají nejvyšších věků na této planetě**) jedli **průměrně 1800 kalorií denně** (což je ještě **o 11 % méně**, než kolik by se doporučovalo jako „správné“). Průměrný Čech sní 3200 kalorií denně.

Mírný kalorický deficit je navázán na dlouhověkost, na pomalejší stárnutí organismu. Italský vědec Valter Longo byl za výzkum v této oblasti nedávno nominován na Nobelovu cenu. Pro zpomalení stárnutí je podle jeho objevu vhodné jíst méně jídla (méně kalorií) a vyhnout se živočišným bílkovinám a produktům, které skrze nejrůznější mechanismy (pro-oxidativní efekt, m-TOR,...) urychlují stárnutí člověka.



Graf vývoje denního příjmu kalorií: ČR = Czech Republic



Dát si pozor na tuk se vyplatí. Pro jeho vysokou kalorickou hodnotu je moudré hlídat si každou kapku tuku z oleje i tuk vložený do všech možných potravin.

To může být problém, protože tuk je další návyková potravina. Cca 3 měsíce trvá, než mozek vypne touhu po tuku. Poté se z tuku stává spíše odpudivá záležitost, na kterou tělo nereaguje dobře.

Nejíst (či maximálně možně limitovat) živočišné a průmyslově zpracované tuky (oleje) je jeden z bodů návratu k přirozené výživě. Začátku na to můžeš jít pomalu, např. cestou postupné redukce. Prostě jídlo neutopíš v oleji, ale dáš ho tam jen trošičku pro mírný odstín jeho chuti. To, že si zachováš trochu rostlinného tuku v jídelníčku, ti může pomoci odstranit jiné potraviny ze své výživy: maso, vejce, sýry.

## Tuk – možná příčina tloustnutí u rostlinné stravy

Tuk je průmyslově zpracovaná potravina. Mnohé oleje jsou dokonce získávány pomocí chemie. Proto oleje a nejrůznější izolované tuky nepatří do konceptu rostlinné stravy. To si ovšem neuvědomuje mnoho lidí, co už se vyžívají rostlinným způsobem (např. mnozí etičtí vegani).

Tito lidé tuk často vůbec neřeší. Jedí ho v pomazánkách, v hranolkách, smaží, dávají ho do salátů a poté objeví dorty – nejlépe rovnou RAW dorty (RAW – označení pro syrovou stravu, dorty jsou nepečené). Tyto RAW dorty většinou drží svoji strukturu díky tukům – kokosovému oleji, kakaovému máslu...

... jsou moc dobré, o tom žádná. Příležitostně se jim nebráním. Ale v současné době jsou pro tebe prototypem nevhodné potraviny z hlediska hubnutí. Hodně tuku a sacharidů – v jednom jídle. Sacharidy slouží jako primární palivo, tuk se ukládá do zásob. To se

samozřejmě děje i u jakýchkoliv veganských jídel, ve kterých je tuk obsažen ve velké míře.

Znám spoustu lidí, co jsou na „rostlinné stravě“ a mají nadváhu. Jsou to většinou právě vegani, kteří svá výživová rozhodnutí dostala na úroveň: „Nejím živočišné produkty, protože se mi nelíbí, co lidé dělají se zvířaty.“ Od tohoto pravidla však neřeší, **co jí**.

Poté mi tito lidé píší proč propaguji rostlinnou stravu jako nástroj k hubnutí - podle nich je to lež, protože sami jsou tlustí. Když se jich zeptám: „Co dortíky? Co oleje? Hranolky jíš? Často? Joo, ty to vůbec neřešíš, tak se nediv, že máš kila navíc, když jíš spoustu energie navíc.“

Rostlinná strava zahrnuje tuky v přírodní formě. Jez kokos, jez olivu, jez ořech, jez semeno (slunečnicové, lnové) – ale kokosový tuk, smažení, fritované hranolky, dortíky z kakaového a kokosového tuku, veganské sladkosti, pomazánky se spoustou tuku... to všechno chceme limitovat. Když si to poté dáš příležitostně, můžeš to udělat s čistým svědomím a tvé tělo to v pohodě zvládne.

Ted' ale půjdeme ještě trochu více do hloubky:

Důvodem, proč ti chci vyloučit tuk ze života, není jen ten **extrémně blahodárný pokles kalorií v jídelníčku...**

... ale je to i něco hlubšího. Něco mnohem kouzelnějšího.

Tím něčím je:

## Vliv tuku na rychlost metabolismu

Máš několik možností ovlivnit, kolik kalorií budeš spalovat v klidovém stavu. Můžeš například začít cvičit, běhat, hýbat se – **svalová aktivita a regenerace poté vede k většímu spalování energie i v klidovém stavu**. I proto je pohyb dobrý.

Pokud je člověk ve větším kalorickém deficitu, jak již bylo v této knize řečeno – jeho metabolismus se naopak zpomalí. Hubnutí moc nefunguje. Vlastně – znám i lidi, co tloustnou proto, že jedí málo (a špatné jídlo). Je to záhadný paradox.

Redukční dieta tedy snižuje bazální metabolismus, množství spálené energie v klidovém stavu.

Jakmile se člověk na redukční dietě vrátí k normálnímu množství jídla, nabere více, než kolik měl před pokusem o hubnutí, protože si jeho tělo po delší dobu uchovává zpomalený metabolismus z redukční diety.

Jak se po takovém selhání lidé asi cítí?

Nemilují to, nemilují sebe, a ve snaze zalepit tuto negativní emoci a životní selhání si dopřejí něčeho, co jim v životě dělá radost: jídlo.

Jenže ti lidé **nezměnili nic na svém způsobu výživy**, a tak si dají své staré jídlo, které přispívá k tomuto začarovanému kolotoči nadváhy, úzkosti, a potřeby zalepovat si tyto bolesti jídlem.

**K tomuto zpomalení metabolismu nedochází u lidí, kteří se vyživují rostlinnou stravou.** Nejsou totiž hladoví. Jejich tělo nevnímá, že by mělo mít strach o potravu a nic nezpomaluje.

A poté je tu ještě jedna zajímavost, která má dramatický dopad na reálný život:

***Tuky uložené v buňkách ovlivňují rychlost metabolismu.***

Naše svalové buňky zvyšují nebo snižují schopnost spalovat energii podle toho, jak moc jsou zaneseny tukem. **Čím více máš buňky zaneseny tukem, tím pomalejší metabolismus máš.**

Tuk (pro odbornější vzdělání vyhledej termín „intramyocelulární lipidy“) má totiž schopnost snižovat počet *mitochondrií* v buňkách,

snižovat jejich tvorbu. Mitochondrie je něco jako elektrárna v buňce. Čím míň elektráren, tím méně energie se spaluje.

A tady se dostáváme k tomu, co je **tak důležité, že by ti z toho mělo začít hučet v uších.**

**Pamatuješ si, jak jsi byl/a mladá a mohl/a jsi sníst cokoli, aniž bys potom přibral/a? Velká většina lidí to tak má, ale naprostá většina lidí o tuto superschopnost i přijde. A přijdou o ni dost možná právě proto, že jedí kalorický nadbytek, kombinují tuky a cukry a zanesou si tuky až do svých svalových buněk, čímž dojde ke zpomalení metabolismu a k nastartování cyklu soubojů s nadváhou.**

Doktor Neal Barnard však říká, že je možné tento stav, kdy člověk spálí vše, co sní, navodit zpátky. Vlastně by to měla být přirozená vlastnost lidského těla po celý jeho život. Lidé by měli mít možnost užívat si jídlo vesměs dle libosti, aniž by z toho ztloustli. **To ovšem vyžaduje, aby jedli přirozené jídlo.** Což by se v přirozených podmínkách dělo. Neděje se to pouze v naší společnosti, kde se lidé rozhodují na základě toho, co jim kdo **prodá**. Člověk však má od přírody potenciál nikdy neztloustnout. Pojď ho začít využívat.

Z praxe vím, že už spálím vše, co sním. K tomu jsem si na jednom festivalu nechal analyzovat složení těla od prodejců potravinových doplňků. Moje BMI je 21,8. Mám 5,3 procent tuku v těle. Metabolismus má číslo 27 (bazální metabolismus v kcal děleno váhou) – což údajně skvělé a spálím vše, co sním (přesně o tom mluvím!). Útrobní tuk 1 kg (nepotřebuješ tunu útrobního tuku). K tomu je mi podle přístroje o 15 let méně, než kolik mi je.

Prodejci potravinových doplňků mi nemají co nabídnout, protože nic nepotřebuji. Taky proto vás nikdy nenaučí, to, co vás učím já. Nenaučí vás to, protože potřebují prodat svoje produkty.

Rostliny obsahují některé vitamíny rozpustné v tucích, ale zároveň obsahují i minimální množství tuku, díky kterému ty vitamíny můžeš

využívat. Není potřeba zalévat saláty olejem, abys vstřebal/a vitaminy. To je mýtus pocházející kdoví odkud. Je to výsměch přírodě, která jakoby zapomněla dát do jídla něco, díky čemu člověk nemůže vstřebat vitaminy a proto si musí jídlo zalévat olejem. Hloupost.

Pokud budeš mít jakékoliv pochybnosti o nedostatku bílkovin či tuku při rostlinné stravě, veď si záznam potravin nejlépe na kalorických tabulkách [tabulky.cz](http://tabulky.cz), která ti to rovnou sčítá jednotlivé makroživiny. Na konci dne si řekneš: aha, doopravdy jsem jak tuků, tak bílkovin snědl/a dost.

Řešit tuk či bílkoviny na rostlinné stravě, je jako řešit, jestli dostaneš dost kyslíku, když budeš dýchat.

Když se ti takto povede minimalizovat tuk ve tvé výživě – když budeš jíst maximálně čistou rostlinnou stravu (pozn. nebavíme se výhradně o syrové stravě), tvé tělo začne spalovat tuk ze zásob.

Osobně jsem takto zhubl snad 10 kg viscerálního tuku (tuku v břiše). Pamatuji si, že jsem měl pár let před nástupem na rostlinnou výživu 11 kg viscerálního tuku. Teď mám 1 kg.

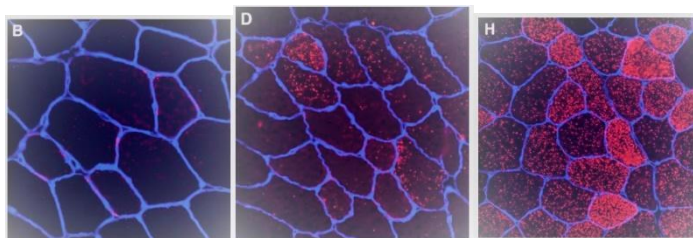
Během prvního roku na rostlinné stravě jsem zhubl 6 kg. Ze 78 kg jsem klesl na 72 (179 cm). Už tehdy jsem měl váhu stabilizovanou, ať jsem jedl cokoliv (v rámci rostlinné stravy).

Nabrat lze snadno pomocí cvičení (svaly) anebo konzumace tučných jídel (tuk), např. ořechová másla, kokosy, atd. Jenže tyhle jídla mi už doslova dělají špatně. Navíc nevím proč bych měl chtít nabírat tuk.

Tuk se rychle [dostane do krve \(YouTube video – podívej se\)](#) a zpomaluje krevní řečiště. To vnímám formou únavy.

Tento tuk se poté ukládá i do svalových buněk po celém těle. Kdybych takto jedl pravidelně, vypracoval bych si přesně ten zpomalený metabolismus, který si dlouholetým snažením vypracuje většina lidí v současné společnosti.

Následující obrázky jsou ze studie na krysách ([Berber D., Roorda JLR, 2005](#)). Je na nich však hezky vidět, co se děje [i u člověka](#). Krysy jsou krmeny malým množstvím tuku (B), středním množstvím tuku (D) a vysokým množstvím tuku (H) a tomu odpovídá i množství tuku v jejich svalových buňkách. To, jak jsme si řekli, ovlivňuje metabolismus a je to označováno i jako skutečná příčina cukrovky.



Ty chceš mít svalové buňky bez tuku!

Metabolismus člověka, který má svalové buňky zanesené tuky, je zpomalen. To se může týkat i celkem štíhlých lidí. Proto i hubení lidé mohou mít cukrovku. Tuk není vidět na oko, je uložen ve svalových buňkách.

Když něco sníš, nastane termický efekt jídla, kdy se metabolismus na několik hodin zvýší a jídlo se „spálí“. U lidí na rostlinné stravě se však metabolismus zvýší až o [16% více](#) – což v dlouhodobém horizontu rozhoduje o několika kilogramech váhy.

Je to právě proto, že je tato strava relativně striktní na tuky (v porovnání s běžnou výživou) a buňky se při tomto způsobu výživy mají lepší schopnost přizpůsobit se příchozí potravě. Podle doktora Gartha Davise je poté velice náročné, aby tělo přeměnilo cukry na tuky a uložilo je. Spíše se navýší metabolismus a nadbytečná energie se spálí.

Proto jsou i populace na rostlinné stravě nejštíhlejší lidé na Zemi – jejich metabolismus spálí všechno, co sní. Jedí vysokosacharidovou

stravu s minimálním množstvím tuku (cca 10% přijatých kalorií z tuku).

Tuk z buněk se dá „vypálit“ i intenzivní pohybovou aktivitou – i sportovci mohou dosáhnout metabolismu, který spálí vše.

Zajímavý je i krátkodobý půst o vodě. Do 3 dnů se dá doporučit bez lékařského dozoru.

Je dobré si občas půst vyzkoušet - je to blahodárná věc. Nemá smysl ho praktikovat za účelem hubnutí při běžné výživě – jojo efekt je dramatický. Ovšem pokud budeš na rostlinné stravě, která výrazně limituje tuky – jojo efekt by tě čekat neměl.

Osobně jsem si skrze půsty ustálil váhu na 69 kg. Vypůstvoval jsem tedy ještě 3 kg něčeho, co jsem při jídle nedokázal. Mým záměrem nebylo půstovat za účelem hubnutí. Stalo se to však a zapadá to hezky do konceptu vyprázdnění svalových buněk od nánosu tuků.

## Co i ty nejspíše děláš špatně a jak to můžeš změnit

Možná jsi věřil/a tomu, že jíst zejména živočišné tuky je v pořádku. Mohl/a jsi mít několik domněnek, které ti tato kapitola měla vyvrátit. **Nedělej si z tuku svého kamaráda.**

Možná jsi ignoroval/a tuky a oleje ve svém jídelníčku. To mohla být i tvoje příčina nadváhy. Řešením je -maximální limitace. Zpočátku to může být náročné, ale zkus nepoužívat olej v kuchyni. Nebudeš pak potřebovat ani přípravek na mytí nádobí, protože nebude mastné.

Zároveň si uvědom, že **to, co umýváš z nádobí, máš i ve svém těle.** Pokud umýváš kusy přepáleného jídla topícího se v oleji a na vyčištění pekáče potřebuješ těžkou chemii... Tak to mluví za vše.

Mimo jiné je to i krásná ukázka toho jak dokonalý nástroj lidské tělo je, když přežije tak dlouho na podobné „výživě“.

Změny můžeš udělat jednoduché: snaž se nedávat olej tam, kde není potřeba. Nebo ho rovnou vyřaď (očekávej však, že ti pár měsíců může chybět). Na chleba (nejlépe celozrnný) si namaž džem nebo povidla bez másla.

Nenič si potenciál této výživy tukem. Jako příklad mohu napsat zkušenost jedné ženy, která si stěžovala, že místo hubnutí začala po přechodu k rostlinné stravě (k jejímu pojetí rostlinné stravy) tloustnout. Nabrala 30 kilogramů a píše: „Jako vegan 30 kg plus. Pečivo, pomazánky, vegan sojanéza a mastné zeleninové karbanátky, burgery, párky, brambory, pečivo, smažený květák a žampiony... jsem našťvaná.“

To je krásná ukázka přechodu na rostlinnou stravu, který vlastně nemá s rostlinnou stravou moc společného (respektive je to přechod na veganství, kde se řeší, co nejíst a ne to, co jíst). Co je špatně na veganské stravě ? - „Bílé pečivo, pomazánky, sojanéza, mastné, smažené, průmyslově zpracované, žádné ovoce a zelenina (nebo nedejbože smažená).

## Uvědomění 9. Nejlepší podložené výsledky

V této kapitole si ukážeme, že výživa, ke které se tě snažím přivést, má seriózní vědecký podklad. Neúčastníš nějakého nepodloženého experimentu, jak tomu často bývá u různých diet zaměřených na rychlé zhubnutí a udělení fotokoláže „před a po“ (a již následného nemonitorovaného jojo efektu).

Svět výživy je plný všemožných teorií, které však nemají žádný reálný podklad. Jako například jako pan D´Adamo – autor výživy



podle krevních skupin. Ten ve své knize **tvrdil**, že je tento způsob výživy podložen vědou – ovšem žádnou vědou tato tvrzení **nepodložil**.

Existuje dokonce [článek](#), který říká, že tento způsob výživy vlastně ani podložit nelze. D'Adamo tedy patrně spoléhal na lenost a ignoranci čtenáře, který neřeší skutečný původ a funkčnost informací.

Zároveň sám dvakrát slíbil, že publikuje výsledky svých výzkumů. Nikdy to neudělal, ovšem prodal více než 7 milionů knih a vypustil do světa krásnou pohádku.

Tento příklad reprezentuje „trh s naukou o výživě“. Nikoho nezaujme „jezte více ovoce a zeleniny.“ Je třeba přicházet s něčím „unikátním“ – to se prodává.

Proč by však realita nemohla být tak jednoduchá, že **nejzdravější a nejprospěšnější výživa pro lidské tělo, je konzumace těch nejzdravějších a nejprospěšnějších potravin**, které jsou na této planetě dostupné? Tj. ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy... a to v co největším měřítku.

Pojďme si tedy ukázat několik zajímavých podkladů a informací o rostlinné výživě.

Jak již bylo řečeno: [populace s nejvyšší průměrnou délkou života](#) jedí z 90 až 100 procent ovoce, zeleninu, luštěniny, aj. Prostě rostlinnou stravu. Jejich výskyt našich nejčastějších nemocí je oproti naší společnosti mnohem nižší nebo téměř žádný.

To nám dává minimálně informaci, že maso ani mléčné produkty nemusíme jíst.

Trocha etické injekce: K uvědomění, že lidé nechtějí zabíjet zvířata často dochází až později po přechodu na rostlinnou výživu, když si člověk uvědomí, že skutečně nepotřebuje maso, a je pro něj tedy i

mnohem snadnější připustit si, jaké ohavnosti lidé páchají v rámci současného potravinářského průmyslu.

O tom, že je rostlinná výživa plnohodnotný způsob výživy, hovoří světové výživové organizace. Např. Akademie výživy a dietetiky: - největší světová organizace v oblasti výživy a nutričních profesionálů [prohlašuje](#), že je rostlinná výživa vhodná jak pro lidi všech věků, včetně batolat.

To stejné [NHS](#) - Národní zdravotní služba ve Velké Británii. Tady je jejich návod na zdravou rostlinnou výživu, který můžeš považovat jako pěkné shrnutí toho, co se zde zatím učíš:

- Jez alespoň 5 porcí různých druhů ovoce a zeleniny každý den.
- Jídla zakládej na bramborách, chlebu, rýži, těstovinách nebo jiných škrobových potravinách (vol celozrnné, kdykoliv je to možné)
- Při alternativách mléčných produktů, jako jsou sójové nápoje (mléka) a jogurty vol nízkotučné varianty a varianty s nízkým obsahem cukru.
- Jez luštěniny a další bílkoviny
- Zvol si nenasycené oleje a pomazánky a jez je v menším množství.
- Pij dostatek tekutin (doporučuje 6 až 8 šálků nebo sklenic denně)
- Pokud zvolíš tučná a slaná jídla, jez je zřídka a v malém množství.

Na stránkách NHS si můžeme přečíst, že jediná skupina, pro kterou to není vhodné, jsou děti do 2 let, kteří mají speciální potřeby, nicméně o kousek níže je návod pro správnou výživu dětí, která v zásadě klade důraz na pestrost – což my ovšem klademe taky.

A co tipy k získání jednotlivých živin nebo nějaké konkrétní potraviny? To jsou informace, které můžeš najít během 3 sekund na internetu. Otevřeš Google a zadáš: zdroje zinku v potravě. A je to. Není třeba se učit vše nazpaměť, jak tomu bylo ve škole.

Jde hlavně o různorodost potravin.

Jednou si kup rýži, jednou brambory. Jednou si dej brokolici, jednou třeba rajčatovou omáčku. Jednou si opeč palačinky, často jez listovou zeleninu a fazole, jednou si udělej těstoviny se salátem, jednou si uvař ovesnou kaši... atd.

## Soustřed' se na B12

Jediné co v současnosti nelze při rostlinné stravě získat jen z potravy je vitamin B12, proto se klade důraz na jeho suplementaci. Ten na tebe kladu i já, byť se ho mnoho lidí rozhoduje ignorovat. Může to však mít nedozírné následky v oblasti zdraví oběhové a nervové soustavy.

Vitamin B12 pochází z bakterií z hlíny. Kdybychom nežili ve sterilní společnosti, bylo by o něj od přírody postaráno. Téměř jakákoliv potravina která byla v kontaktu se zemí by tak byla zdrojem vitaminu B12 - a to včetně pramenité vody, kterou bychom pili několikrát denně.

Proto doporučuji suplementovat 2000 mikrogramů jednou týdně.

Budoucnost je však taková, že se budou rovnou obohacovat potraviny a věřím tomu, že brzy skončí potřeba se na tento vitamin soustředit..

Světové výživové organizace tedy rostlinnou stravu schvalují. V Česku však bohužel máme Společnost pro výživu, která je absolutně tragická, a to z více ohledů. Vypadá to, jakoby se sešla

skupina lékařů, kteří však nemají žádné výživové informace a spolu s pomocí nejrůznějších odvětví průmyslů dali dohromady nějaké domněnky o výživě. Např. v informacích o mléce citují mléčný průmysl (divím se, že nemají na webu sekci, která by doporučovala nějakou limonádu, citující výrobce té limonády jako relevantní zdroj dat).

U rostlinné stravy na svých stránkách ještě publikují mýtus o nutnosti kombinaci bílkovin, což je asi jako kdybys šel/šla po ulici a potkala tam Elvise Presleyho: máš pocit, že ses vrátil/a o 60 let zpátky v čase.

Poslouchat rady Společnosti pro výživu je téměř jistá cesta k bídným výsledkům v oblasti zdraví a nadváhy. Tahle organizace je víc oldies, než Michal David. A rozhodně nenabízí řešení naší příčiny úmrtí číslo jedna – nemocí oběhové soustavy.

To ovšem nabízí rostlinná strava. Tuto schopnost potvrdil již před více než 20 lety doktor Caldwell Esselstyn, který pracoval se skupinou lidí, kteří měli podle svých lékařů do roku zemřít. Jejich srdce byla již tak slabá, že jim lékaři nedali jinou možnost než dožít. O 20 let později však většina z nich stále žila – díky Caldwellovi Esselstynovi a rostlinné stravě, která začala čistit jejich cévy (Jeho kniha je zatím bohužel pouze v angličtině).

Jediný faktor, který doktor Esselstyn změnil v životě svých pacientů, byla výživa – zavedl striktní rostlinnou stravu s naprostým limitováním tuků. Neřešil pohyb ani redukci stresu a cévy se čistily, lidé, co měli zemřít, přežili.

Ve stejné době působil a to samé objevoval i doktor Dean Ornish. Ten se však zaměřil na výzkum, při kterém výživa tvoří pouze polovinu faktoru ovlivňující nemoc srdce a druhou polovinu tvoří psychika a pohyb. Jeho kniha „Mějte znovu zdravé srdce“ je i v češtině a rozhodně ji lze doporučit.

Doktor Ornish ve své knize píše i o dalších lékařích, kteří v podobné době publikovali tyto výsledky: Gerhard Schuler v Německu, William Haskell ve Stanfordu, Victoria Froelichera v San Diegu..

Čili ještě jednou – česká Společnost pro výživu hovoří o nevhodnosti rostlinné stravy z hlediska „nutnosti kombinovat bílkoviny“, zatímco se tímto způsobem výživy stravují lidé v oblastech s nejvyšší průměrnou délkou života na planetě, kteří o teorii kombinace bílkovin s největší pravděpodobností v životě neslyšeli.

Světový výzkumníci již po desetiletí prezentují schopnost rostlinné stravy zvrátit nemoc, která zabíjí nejvíce lidí ve vyspělých společnostech. Je to **jediný skutečný vědecky podložený lék**. Je mu však bráněno v rozmachu ze strany farmaceutických společností a obrovské mašinérie masového a mlékárenského průmyslu, jenž v současnosti tvoří obrovskou část světového trhu.

Ze zdravotního hlediska je prosazení rostlinné stravy do společnosti v podstatě na úrovni objevení antibiotik, která vymazala úmrtí z důvodu infekce (kdysi na prvním místě v příčinách úmrtí) z vyspělých společností.

Jak píše Dean Ornish ve své knize:

*„Starých vzorců chování se zbavíme snadněji, když pochopíme, že nám působí problémy. Většina z nás učiní změny, buď aby se vyhnula bolesti, nebo dosáhla potěšení. Pokud se rozhodnete pro nízkotučnou vegetariánskou stravu namísto cheeseburgerů, můžete se tím vyhnout bolestem: netrpět bolestí na prsou je mnohem uspokojivější, než se cpát masem.“*

Dean Ornish řešil u svých pacientů paralýzu z důvodu bolesti na hrudi (angina pectoris). Nás se týká téma nadváhy. I pro tebe ale může být uspokojivější cítit se a vypadat dobře, než „se cpát masem.“

Stručně ti jen povím, že pokud chceš vyřešit nebo se vyhnout nemocem jako je cukrovka, alergie, astma, Crohnova choroba, Alzheimerova choroba, rakovina, roztroušená skleróza, akné, revma, poškozené ledviny a játra, nejrůznější chronické bolesti, erektilní disfunkce, měl/a by ses do tématu vlivu rostlinné výživy na zdraví hlouběji ponořit.

Pojďme se zaměřit zpátky na nadváhu. Jaké vědecké podklady má rostlinná výživa při hubnutí?

Lidé na rostlinné stravě mají nejlepší BMI: díváme-li se na širší skupinu lidí, nejhubenější jsou ti, co jedí tak, jak tě to tady učím já. (Proto tě to koneckonců učím.)

To potvrzuje hned několik studií. V [první](#) bylo měřeno 10 000 dospělých lidí. Nejvyšší kvalita výživy, nejnižší průměrné množství snědených kalorií a nejnižší míra nadváhy byla měřena u „vegetariánské vysokosacharidové/nízkotučné“ výživy.

V [druhé](#) studii dělané na více než 3 000 ženách bylo opět patrné nižší BMI u vegetariánů než u masožravců. „To může být dáno vyšším příjmem vlákniny a nižším příjmem živočišného tuku.“

Co se vlákniny týče, [zde si můžeš přečíst](#), že navýšení vlákniny o 14 gramů denně vede k 10 % poklesu přijaté energie. Nejzdravější populace jedí spoustu vlákniny a [je dokázáno](#), že pro maximální prevenci mrtvice by bylo potřeba jíst **72 g vlákniny denně**. To je 2x tolik, než kolik se doporučuje jíst vlákniny v naší společnosti a 5x tolik, než kolik vlákniny lidé statisticky skutečně jedí.

Skutečnost, že nejlepší BMI mají lidé na rostlinné stravě, potvrzuje i [největší studie](#), která kdy porovnávala míru obezity mezi jednotlivými způsoby výživy. Výzkum byl dělán na více než 60 000 lidech a jedinou skupinou, která měla **BMI v normě**, byli lidé na

rostlinné stravě. S narůstající mírou živočišných produktů stoupá průměrné BMI. To vzhledem k mechanismům, které jsme si dosud popsali, dává naprostý smysl: Méně vlákniny, větší kalorická hustota...

VÝSKYT OBEZITY PODLE VÝŽIVOVÉ SKUPINY



Průměrný věk lidí v této skupině je cca 57 let, čili již mírně pokročilý věk, ve kterém má nadpoloviční většina lidí u „normálního způsobu výživy“ nadváhu nebo obezitu. U výživy, ke které se tě zde snažím inspirovat je nadváha velkou vzácností, ne-li téměř nemožná.

Věřím, že chápeš důležitost této statistiky. Nabízí ti, že můžeš jíst bez jakéhokoliv omezování. Samotný tento způsob výživy by tě statisticky měl zařadit do kategorie lidí s normálním BMI. Nebudeš jíst třetinovou porci špaget – namísto toho si k ním dáš něco jiného. To je celé. Proto se tahle kniha jmenuje Miluji hubnutí – protože si to budeš často říkat.

Ještě před tím, než to začneš aplikovat v praxi, se toto tvrzení může zdát pochybné. Praxe však tyto pochybnosti rychle rozbíjí.

Je to asi jako skočit do bazénu v létě – zpočátku se bojíš že to bude studit, ale jakmile do něj vlezeš, brzy zjistíš že je to vlastně moc příjemné.

Zmíním i [výsledky](#) programu, ve kterém jsem byl v Kalifornii na stáži: Vzali 30 zaměstnanců jedné firmy. Naučili je rostlinnou stravu. 28 lidí dokončilo měření, 2 zaměstnanci přestali pracovat ve firmě. Nikdo neodešel, protože by mu nová výživa nevyhovovala. Po roce byl průměrný **pokles váhy o 9 kilogramů**. Mimo to dosáhli i významného poklesu hladiny cholesterolu a normalizace krevního tlaku u většiny účastníků. Zlepšilo se jim celkově zdraví, investice, kterou firma vložila do zaškolení svých zaměstnanců se 1,8x vrátila na ušetřených zdravotních nákladech.

V dalším [výzkumu](#) dostala skupina lidí za úkol: 1. vyhnout se živočišným produktům a za 2. co nejvíce limitovat oleje (čili to, co se učíme zde). Nebyly limitovány porce jídla ani kalorie a přesto ti lidé dosáhli zhubnutí. Za 14 týdnů -5,8 kg.

Další [studie](#) potvrzuje kapitolu této knihy o energetické hustotě potravin, kdy říká, že lidé mají tendenci jíst určitou hmotnost jídla – pokud je kalorická hustota nižší, automaticky to vede k nižšímu příjmu kalorií a tím pádem i k lepší tělesné hmotnosti.

A ty už teď chápeš díky čemu.

A navzdory tomu, že si můžeš myslet, jak je nereálné vynechat maso, sýry, atd... lidé, kteří to zkusí a určitou dobu vydrží, málo kdy chtějí jít zpět. Najednou se totiž cítí tak dobře jako nikdy předtím.

O tom svědčí i další [výzkum](#), ve kterém se měřilo, o kolik kalorií denně klesne spotřeba u lidí, kteří prošli vzděláním o rostlinné stravě.

Díky vzdělání klesl denní příjem kalorií u skupiny průměrně o 339. Vydrželi to? To se měřilo po 18 měsících. Výsledek: mínus 391 kalorií. To ty lidi nikdo nehlídal, jedli si jak chtěli, jen začali uplatňovat principy které se společně učíme.



## **Vzdělávej se -> vybuduj si nové názory**

1. Změň svoje myšlení ->
2. Automaticky budeš chtít měnit své zvyky ->
3. Změna pro tebe bude přirozená a nenucená ->
4. Změna ti bude vyhovovat. Budeš se snadno měnit ->
5. Bude ti lépe, budeš v souladu se svými novými znalostmi a přesvědčeními, budeš jíst chutné jídlo, budeš to milovat.

Standardní metody hubnutí vypadají takto:

1. Jez méně jídla
2. Jez méně jídla, vydrž to
3. Jez pořád méně jídla, no a co, že máš hlad
4. Jez méně jí... „Seru na to, jdu vyjíst ledničku!“
5. Bože, přibral/a jsem více, než kolik jsem měl/a na začátku.

## **Co jsi do teď dělal/a špatně a jak to můžeš změnit?**

Možná jsi se domníval/a, že rostlinná strava je něco nepodloženého. Nějaký experiment, který přece nemůže být zdravý, když se jí tak „extrémně“. To jsou běžné myšlenkové pochody lidí v naší (tlusté) kultuře. Anebo jsi možná o rostlinné stravě nikdy nepřemýšlel/a.

Zbav se předsudků o možné škodlivosti rostlinné stravy na zdraví. Všechny ty pochybnosti o nedostatku minerálů, bílkovin atd. To všechno jsou hlouposti. Žiješ v době, kdy ti vyvážená rostlinná strava pomůže zlepšit život, ať máš kila navíc, nebo ne.

Samozřejmě je třeba dbát na přísun všech živin, čehož dosáhneš pestrou stravou a suplementací vitamínu B12. Ale už nebudeš muset do lékárny pro nic jiného. A to se počítá.

## **Uvědomění 10.**

### **Zažiješ změny. Nezměnit se = zůstat stejný**

Věřím, že známé Paretovo pravidlo se dá krásně uplatnit i tady: Dostal/a jsi 20 procent informací zaměřených na téma hubnutí, které však předají 80 procent možné hodnoty. Puť se tedy co nejdříve do praxe, protože praxe je to, co udělá reálnou změnu.

Vydej se tedy na novou cestu v tvém životě. Stará, běžná, normální cesta patrně nefunguje (ať už očividně, nebo výhledově), tak proč se jí držet? Novou cestu budeš milovat. Nebudeš mít potřebu z ní scházet, vzdávat ji, opouštět ji. Budeš se cítit lépe a budeš vypadat lépe.

Díky této knize jsme trochu vypleli kořeny tvé nadváhy a zaseli jsme místo nich semínka naděje. Nech je růst a zalévej je dalším vzděláváním a praxí.

Když se na toto téma bavím s lidmi, kteří jsou rostlinnou stravou téměř nepolíbeni, jejich první reakce často bývá: „Já bych to nedokázal. Vzdát se toho všeho.“

To lidé říkají, protože mají pocit, že přichází o požitek z jídla – že se vzdávají klíčového aspektu svého života. Ten se ale pouze nahrazuje novou kuchyní, která přináší lepší výsledky. V prai brzy poznáš, jak se tvé případné „Já-bych-to-nedokázal“ rozpouští do prázdna.

Mimo změn na váze můžeš očekávat i další změny: Některé příjemné, jiné méně. Zde je jejich krátký souhrn:

## 1. Zlepší se ti zdravotní stav.

Zejména pokud máš již nějakou chronickou civilizační nemoc typu cukrovka, vysoký tlak, aj. **Je-li to tvůj případ – rovnou si naplánuj návštěvu lékaře cca 3-5 dní od začátku tvé cesty k rostlinné stravě.** Léky ti totiž můžou začít škodit, protože je již nebudeš potřebovat. Je běžné, že během 5-20 dní lidé vysazují léky např. právě na cukrovku (protože se začnou zbavovat tuku ve svalových buňkách – o kterém jsme se bavili, který brání normálnímu metabolismus cukrů).

V případě nemoci spolupracuj při přechodu na rostlinnou stravu s lékařem. Neočekávej, že tě nutně podpoří – většina z nich ti ještě poví, že nebudeš mít dost bílkovin. Zeptej se ho ale na to, kolik hodin trávil studiem výživy. Nejspíš tak 3, v rámci jedné přednášky na škole před 30 lety. Lékaře přesvědčíš svými výsledky. I pokud netrpíš civilizační nemocí, můžeš očekávat **zlepšení zdraví zejména** z hlediska zlepšení imunity a vymizení nemocí typu „chřipka“ ze tvého života. Stejně jako vymizení chronických bolestí, normalizace tvého krevního profilu a krevního tlaku. Z hlediska prevence nemocí,

které dnes nejčastěji zabíjejí lidi ve „vyspělých“ společnostech, se můžeš poklepat po rameni, protože děláš obrovský krok pro to, abys tyto nemoci ve svém životě nepotkal. Zdravotní dopady rostlinné stravy jsou OBROVSKÉ a velmi pozitivní.

## 2. Vyčistí se ti tělo.

Můžeš zažít takzvaný detox organismu. Toxiny se nejčastěji ukládají do tuků. Když začnou miznou tuky, začnou se ti uvolňovat do krve toxiny které v nich máš uložené. To může mít následky typu: únava, krátkodobé zhoršení pleti, bolesti hlavy.

Je důležité hodně pít. Pohyb rovněž pomůže rozproudit tělo a urychlit jeho očistu.

Někteří lidé si prochází detoxikačními symptomy, jiní ne. Tak či onak – pesticidy, těžké kovy, plasty apod. v těle mít nechceš. Nechceš je ani do těla dávat, proto je vhodné vybírat si kvalitní potraviny nebo alespoň být co nejnižší v potravinovém řetězci, kde **nedochází ke kumulaci toxinů** (která je nejhorší u ryb: Malá ryba plave ve znečištěném oceánu, sbírá toxiny. Malou rybu sní větší ryba i s její sbírkou toxinů + má tu svoji sbírku. Tuto rybu sní ještě větší ryba, která opět má své vlastní toxiny posbírané z vody + sní tuto dvojitou kumulaci toxinů... atd. Proto dnes erudovaní výživový poradci nedoporučují konzumaci mořských plodů, zejména makrel a tuňáků).

## 3. Zaznamenáš nárůst každodenní energie a chuti se hýbat

Najednou nezraňuješ své tělo několikrát denně tím, že bys do něj dával/a potraviny, které nepatří do těla často snad žádného z živočichů na této planetě. Energie, která by se jinak využívala na opravy těla, je najednou k dispozici. Nebudeš usínat po obědě. Začneš normálně fungovat. Nebude docházet k zánětlivým procesům v těle, nebudou se ti stahovat cévy a krevní řečiště nebude

zhuťněno a zpomaleno tukem. Lidé se často chodí hýbat, jen proto, že neví, co s nově nabytou energií. Tím ještě umocní výsledky zdravého životního stylu.

#### 4. Zlepš se ti sportovní výkony.

S rostlinnou stravou můžeš zlepšit své sportovní výkony a regeneraci. Zlepš se metabolismus kyslíku (díky oxidu dusnému), což lze zaznamenat zejména na aerobních výkonech. Tvůj organismus nebude překyselen. Dodáš tělu více živin. Ne nadarmo jsou nejsilnější tvorové na této planetě býložravci, včetně lidí, jako je Patrik Baboumian – držitel několik světových silových rekordů na rostlinné stravě. Možná znáš i tato jména: Rich Roll (ultramaratonec), Nimai Delgado (bodybuilder), Lewis Hamilton (Formule 1), Jerman Defoe (fotbalista), Venus Williams (tenistka), Kendrick Yahcob Farris (olympijský vzpěrač), Meagan Duhamel (krasobruslařka)... zkrátka ve všech sportovních disciplínách existují elitní sportovci na rostlinné stravě. V Česku je známý např. Jan Müller – thajský boxer. Zkus se zeptat jeho na “kombinaci bílkovin”...

#### 5. Budeš hubnout nejrůznějšími rychlostmi

Uvedme si příklad účastnice [jednoho výzkumu](#) , který nám rovněž může posloužit jako inspirace. Kris M. říká: „Začala jsem hubnout okamžitě: 0,5-1 kg týdně. Při výzkumu po nás nechťeli, abychom limitovali kalorie nebo porce jídla. Denně jsme museli jíst podle pravidla 2-3-4-5: 2 porce luštěnin, 3 porce ovoce, 4 porce zeleniny a 5 porcí celozrnných potravin). Vyhýbat jsme se měli živočišným potravinám a olejům. Z mého života zmizel stres, vím, že to co dělám je konečně správně.“

Tvým cílem je dostat se na optimální BMI. Toho můžeš dosáhnout z jakékoliv původní hmotnosti a tempo hubnutí může být jakékoliv. Spíše bych ale doporučoval hubnout pomalu a trvale, než se vystavit rychlému šoku.

## 6. Možná zvětšíš porce jídla

Pokud nahradíš smažený řízek recepty z rostlinných potravin, pokles kalorií bude významný. Nelimituj se v porcích, jez podle hladu. Zejména máš-li pohybovou aktivitu, budeš si užívat pořádných porcí jídla.

## 7. Poznáš nové lidi

Nejspíš se výrazně změní kruh tvých známých. Potvrzuje se mi (i snad u všech lidí co znám), že v tomto ohledu platí jakýsi zákon přitažlivosti, kdy se ti se stravou změní energie, vyzařování. Poté ti budou sympatičtější lidé, kteří vyzařují to stejné: život bez zabíjení, zdravější tělo, hezčí vůni.

## 8. Můžeš přestat používat kosmetické přípravky

Osobně nepoužívám deodorant – přestalo to být zapotřebí. To, co jíme se odráží i na tom, co potíme. Moje přítelkyně se taky ničím nevoní, rovněž jí rostlinnou stravu a voní slastně. To platí do doby, než člověk jde na nějakou oslavu a tam zbouchá všechno možné – poté trvá den až dva, než se tělo opět pročistí. Nebudeš potřebovat ani přípravek na mytí nádobí. Nebudeš potřebovat sprchový gel. Během let se mi tyto záležitosti staly celkem nepříjemné, neboť je to chemie kterou nechci mít ve svém těle.

## 9. Ušetříš čas na záchodě a nezanecháš za sebou chemickou zbraň

Zácpa je další chronický problém naší společnosti. Byť se dá vypěstovat i např. stresem, její základní mechanismus je jednoduchý – lidské tělo je určeno ke konzumaci rostlin, tzn. vlákniny. Jak už jsme si řekli Proto má zácpu. Na záchodě potom rodí 20 minut, odejde s kapkou na čele a pokračuje svůj den s nezdravou výživou. Tomu je konec. Toaleta bude otázkou okamžiku.. Kdysi jsem taky řešil otázku: jak to dělali lidé v době, kdy neměli toaletní papír? Oni ho prostě nepotřebovali. Mimo rychlejšího a čistšího procesu na záchodě nebudeš produkovat ani tak častý smrad, který produkují „všežravci“ a který by se mohl dávat do chemických zbraní. Často, když jdu na záchod po nějakým „všežravci“, pro jistotu se koukám, kde je v koupelně i nějaký kýbl, pro případ, že bych musel ještě blejt.

## 10. Možná zažiješ počáteční nadýmání

Když jsem udělal takové pěkné intro tomuto tématu, ještě zmíním skutečnost, že se ti ze začátku bude měnit střevní mikroflóra. Budou se měnit bakterie, které ti pomáhají trávit jídlo. Kolonie bakterií, které tráví průmyslově zpracovaný odpad, telecí jídlo (mléko, sýry), a mrtvé svaly budou vymírat. Místo toho se začnou množit bakterie, které tráví rostlinné potraviny. Ze začátku tam ale tyto bakterie nejsou a tedy můžeš zaznamenávat nadýmání, to ovšem ustane v rámci pár týdnů.

## 11. Uzpůsobíš své chuťové buňky novým potravinám

Kdybych ti teď dal moje jídlo, nejspíše by ti nechutnalo. Je to dáno tím, že máš chuťové buňky zvyklé na spoustu soli, chemii, tuky, apod. Já tyto věci již nejím a mé chuťové buňky se uzpůsobily mému jídlu – přirozené rostlinné stravě, koření, minimální množství soli.

Mě moje jídlo moc chutná, ale aby chutnalo i tobě, bude zapotřebí počkat několik týdnů až měsíců, až i tobě se jazyk zcitliví.

Zcitliví se ti i nos. Poté si čichneš k jídlu a poznáš jeho kvalitu, či jestli to je výtvar z chemické laboratoře.

## 12. Nové dobrodružství

Jakmile začneš dosahovat všech pozitivních změn spojených s tímto způsobem výživy, můžeš se začít ptát: jak to, že jsem o tom do teď nevěděl/a? Jak to, že o tom neví nemocní lidé? Jak to, že v nemocnici dostávají lidé k jídlu tavený sýr s bílým rohlíkem a v bufetu si mohou koupit klobásu? Jak to, že lidé přemýšlí tak jak přemýšlí?

Otevře se před tebou detektivní příběh, plný záhad, průmyslových vlivů, lidské povrchnosti, ekologie, etických rozhodnutí, duchovních učení...

**To, co si dáváš do úst zkrátka rozhoduje o tvém životě v mnoha ohledech – nejenom při pohledu do zrcadla.**

Můžeš se těšit na nové dobrodružství, které se začne tvořit spolu se změnou tvého způsobu výživy.

Skutečně ze srdce ti přeji, aby se ti přechod k tomuto způsobu výživy podařil. Věřím, že nepotrvá dlouho a budeš milovat sebe, svůj život a tuto knihu :)

Její příběh ale ještě nekončí. Nyní se pojďme podívat do světa receptů.





## Recepty:

Tyto recepty ti mohou posloužit jako poctivý základ tvého nového jídelníčku. V členské sekci na milujihubnuti.cz najdeš ukázkový jídelníček na dva týdny, který ti může dát nějakou základní inspiraci. Je levný a jednoduchý.

Tímto jídelníčkem to ale nekončí. Internet dnes totiž nabízí téměř nekonečnou databázi receptů, a tak spíše než vytvářet nějaký konkrétní seznam jídel mi přijde rozumnější tě naučit hledat správné recepty.

Než abych ti dal rybu, naučím tě radši rybařit :)

### Jaké recepty chceš najít :

Chceš najít jídla, která neobsahují živočišné produkty. To je snadné. Nejlépe se ale chceš vyhnout i bílé mouce, bílému cukru a oleji. To ti spoustu zdrojů receptů vyfiltruje, ale i tak jich spoustu najdeš, potažmo si můžeš recepty upravit tím, že tam jednotlivé potraviny prostě nedáš.

Nejprve zde vložím typy pro ty, kdo rozumí anglicky, protože ti to budou mít značně jednodušší. I pokud nerozumíš anglicky, tak si však následující sekci přečti, protože v ní jsou obecné tipy, doporučené knihy v češtině, aj.

### Pro anglicky mluvící:

Ten nejlepší způsob výživy, který bych ti doporučil, má totiž i pojmenování: **SOS free whole-food plant-based diet**. V překladu to znamená: Rostlinná strava bez průmyslově upravených potravin a bez sacharidů, olejů a soli (SOS – sugar, oil, salt). Najdeš hromadu receptů, které ti mohou posloužit jako skvělá inspirace.

Můžeš vyhledávat i **whole-food plant based diet**, což ti najde statisíce receptů, tam však nejspíš nebude brán zřetel na množství oleje, soli, sladidel...

Další skvělou frází na vyhledávání jsou **Nutritarian recipes**. Tento přístup k výživě – „nutritariánství“ jsem poznal od Joela Fuhrmana. Má knihy i v češtině, např. o tom, jak se dá léčit diabetes. Najdeš tam i recepty. Nutritariánské recepty jsou zaměřeny na vysoký obsah živin. V recepty se staví na těch nejvíce živinově hustých potravinách, většinou s nízkým obsahem kalorií. Můžeš se naučit dělat třeba lahodné saláty, dressingy atd.

Hledat můžeš na google, youtube, instagramu...

## Pro česky mluvící

I pokud nerozumíš anglicky, můžeš najít tisíce receptů na českém internetu.

Začni s vyhledáváním **rostlinná strava recepty**. Můžeš najít spoustu stránek se spoustou receptů. Vyhledávání můžeš rozšířit na **veganské recepty** a poté už máš vystaráno do konce života.

U veganských receptů si ale doporučuji dát pozor na přidané oleje, bílý cukr, bílou mouku, aj. Mohou však posloužit jako dobrý zdroj inspirace.

**Příklad:** Vyhledám veganské recepty a kliknu na sedmý odkaz. Jdu to udělat právě teď, před pokračováním v knize.

Našlo mi to stránku Píďák.cz – o které jsem v životě neslyšel. Srandovní název. Dělá to maminka čtyř dětí.

OK, mám chuť na nějaké pěkné jídlo, jdu hledat...

Jsou tam recepty všeho druhu i s masem. Ty já ale nechci, nejsou pro lidské tělo. Naštěstí je tam sekce vegetariánských a veganských receptů. Jdu hledat tam.

Nacházím recept, který mě zaujal: plněné papriky s rajskou omáčkou.

Podívám se na suroviny, nelíbí se mi tam olej a bílá mouka, ale uvidím, na co je v receptu potřeba.

Olej je tam potřeba na osmahnutí cibulky – to už vím, že jde udělat na vodě. Bílá mouka je tam na vytvoření jíšky. Tu bych zkusil nahradit celozrnnou moukou, kterou mám doma. Možná by se to nefungovalo a vznikl by nějaký maglajz, tak bych se pro příště podíval na varianty, jak vytvořit jíšku.

Na oleji se v receptu ještě smaží náplň do paprik. Tak bych to prostě zkusil nesmažit, mám dobrou nepřilnavou pánev, nebo bych tam dal minimální množství oleje (spíš nedal, to je varianta pro vás, já už s olejem nepracuji, natož s připáleným – to mi dělá dost špatně).

Poté už je ale recept v pořádku. Naprosto udělatelný, hned bych si ho dal.

A takto můžeš pokračovat, těch internetových stránek, blogerů, organizací je veliké množství. Najdi si svůj oblíbený zdroj receptů.

Tady máš třeba další ukázkový jídelníček na týden. Člověk, který tyto stránky dělá, se vyzná.

Recepty tedy vyhledat zvládneš. K dispozici jich máš spousty.

Budu ale čekat na ty tvoje! Rád bych vytvořil databázi super receptů, se kterými lidé mohou hubnutí milovat. Sám na to ale v současnou chvíli nestačím. Proto, pokud tě nějaký recept nadchne, neváhej mi ho poslat na email [podpora@milujihubnuti.cz](mailto:podpora@milujihubnuti.cz) nejlépe i s fotografií. Mohou být součástí tvého příběhu, o kterých se můžeš dočíst na dalších stránkách.

## Příběhy

Příběhy jednotlivých lidí jsou velikou inspirací pro ostatní. Pro začátek se mi podařilo obstarat pro vás dva příběhy: Jeden, kdy si slečna pomocí rostlinné stravy zlepšila postavu, sportovní výkony a dokonce i vyléčila anémii (kdy lékaři často anémii svádí na nedostatek masa, ale přitom je výskyt anémie stejný u lidí na rostlinné i při normální stravě).

A v druhém příběhu jdeme do opačného světa, kdy nám Jan ukáže, že je možné i slušně nabrat na rostlinné stravě. Že je možné si s váhou pěkně hrát.

Hlavně ale – tato sekce čeká na TEBE! Na tvůj příběh, na tvoji změnu. Ano – rád bych zde postupně budoval sekci příběhů lidí, kteří dosáhli díky této knize, díky větší či menší míře rostlinné stravy úspěchu. Může jich být klidně 50, protože každý příběh je originál.

Proto směle monitoruj svůj stav. Jakmile se sebou budeš spokojený/á, zašli mi svůj příběh na adresu [podpora@milujihubnuti.cz](mailto:podpora@milujihubnuti.cz)

Zařadím tvůj příběh do knihy a zároveň rozešlu emaily s tím, že byla kniha obohacena o nové informace, takže ani majitelé současné verze knihy o nic nepřijdou.

Do teď jsi mohl/a jít životem po cestě, která vytvářela obezitu či jiné problémy. Pojďme tuto cestu společně opustit a poté ji ukázat ostatním jako motivaci k lepšímu životu.

Teď už se pustíme do příběhů:

## Martina H. – Anémie, akné, energie, výkony

Na veganství jsem přešla přibližně před pěti lety, od 13 let jsem byla vegetariánka. Důvodem bylo to, že jsem se už nadále nechtěla podílet na utrpení zvířat a také to, že jsem již nechtěla do sebe cpát cholesterol a další nezdravé látky obsažené v živočišných produktech.

Hned pár týdnů po mém přechodu mi **zmizelo akné**, cítila jsem se daleko **lépe, lehká, měla jsem více energie**. Rovněž jsem byla **anemická a veganství mě z toho vyléčilo**.

Hubnout se mi taky podařilo, aniž bych nějak omezovala kalorie anebo porce (popravdě mám pocit, že jím daleko více). A především jsem začala mít daleko větší sílu, nikdy předtím jsem ve fitness nezvedala takové váhy. Rovněž běh – zde jsem jako vegetariánka léta běhala max. 3km, na veganské stravě jsem zvládla i 18 km za 2 hodiny (zatím můj rekord).

Nyní mám fyzicky namáhavou práci, nachodím i 30 km za směnu, pracuji 9 a více hodin denně 6 dní v týdnu, do práce jezdím 20 km na kole (10 km tam 10 km zpět) a mohu říci, že jsem unavená spíše psychicky. Stále chodím do posilovny cca 4-5 týdně na 1-2 hodiny.

Můj přítel miluje moje veganská jídla, jsem schopná udělat jakékoliv jídlo vegansky, mnohdy se i setkávám s názory, že moje jídlo chutná stejně nebo dokonce i lépe než to s živočišnými produkty.

Ted' se podívej na to, jak Martina vaří, vypadá to doopravdy chutně:



## Jan T. příběh o tom, „jak narůst“

Ještě před třemi lety než jsem začal seriózně posilovat, jsem měl 58 kg (výška něco přes 170 cm). V té době jsem asi po roce a půl vegetariánství přešel k veganství a dokonce chvíli laškoval i s raw stravou.

Téměř denně jsem cvičil s vlastní vahou a často jsem chodil běhat, neměl jsem v tom však žádný systém. Sice jsem chtěl být velký a silný, jenže jsem měl panickou hrůzu ze získání jakéhokoli tuku. Jedl jsem tedy velmi střídmě.

Asi po půl roce na čistě rostlinné stravě mi najednou docvaklo, že nikdy nenarostu, pokud nebudu pořádně jíst. Začal jsem tedy pořádně jíst a přestal se omezovat.

Zhruba v té době jsem začal navštěvovat i posilovnu a během čtyř měsíců jsem nabral 15 kg v podstatě jenom svalů. Pak jsem ovšem promarnil více než rok, kdy jsem jedl pořád stejně, zatímco jsem potřeboval více kalorií než před 15 kily. Navíc jsem i v posilovně nadělal spoustu chyb, jako třeba příliš častý trénink a k tomu ještě dosti nevhodným způsobem (bro-split). Progres byl velmi pomalý, téměř žádný a až po roce jsem si uvědomil, že je s tím potřeba něco dělat.

Bohužel můj metabolismus nebyl z nejpomalejších a chtěl-li jsem přibrat, musel jsem zvýšit denní příjem kalorií nad 5000.

To při čistém stravování a mém apetitu nebylo nic příjemného a musel jsem se hodně přemáhat. Nicméně jsem za léto nabral asi 7 kg (tentokrát včetně trošky tuku).

Na podzim jsem pak nastoupil na vysokou a dost jsem vypustil množství jídla a zhubnul jsem nějakých 5 kilo. Na jaře dalšího roku jsem opět začal dbát na přísun potravy a pozvolna nabíral ztracenou váhu.



S rychlostí jsem však nebyl spokojený a v létě nastal velký zlom, kdy jsem přestal jíst zcela čistě a začal do jídelníčku zařazovat nezdravé potraviny (zejména sušenky (samozřejmě veganské) a přidával jsem olej kam to jen šlo). V té době jsem už také měl daleko lépe sestavený cvičební plán. Pokrok byl neuvěřitelný, síla šla raketově nahoru. Teď už mi je celkem jedno kolik procent podkožního tuku mám, jediné co mě teď zajímá je síla a objem.

Do začátku zimy jsem tak dosáhl 90 kg, přičemž když dobře hledám, ještě stále najdu své břišní svaly. Díky získané síle a mohutnější postavě jsem se nikdy necítil lépe, toto je ovšem teprve začátek.

Základy mého nynějšího jídelníčku jsou:

Těstoviny (většinou ne celozrnné, neboť jich tak můžu sníst víc), celozrnný chléb (většinou toustový) a vícezrnné pečivo, ovesné vločky, arašídové máslo, ostatní ořechy, čočka, fazole, tofu a tempeh, ohromné smoothies (banány, berries, datle, semínka, občas špenát), pečená zelenina všeho druhu (s olejem kvůli kaloriím), domácí štrůdl a sojové mléko, a co se týče vyložene nezdravých potravin, tak sušenky a chipsy (ovšem ne každý den).

K tomu tak jednou týdně navštívím nějaké veganské bistro.

Kdybych chtěl někdy shodit přebytečný tuk, tak jen omezím přísun oleje, sušenek a necelozrnné potraviny nahradím celozrnnými, případně zmenším velikost porcí.

Na závěr mohu ještě podotknout, že do posilovny chodím 2-3x týdně full body, neužívám žádné nesmyslné fitness doplňky ani protein, doplňuji pouze B12.

A jestli můžu doporučit jeden YouTube kanál, který mě naučil nejvíc a v podstatě změnil život, tak je to AlphaDestiny (IG: outalpha).

## Bill Clinton - bývalý americký prezident

Tak jako spoustě dalším lidem z naší společnosti, kteří jedí *normálním* způsobem výživy, se i bývalému americkému prezidentovi ucpaly cévy. V roce 2004 absolvoval čtyřnásobný srdeční bypass (přemostili mu ucpané cévy pomocí cév vyříznutých odněkud jinud z jeho těla). Nic však neudělal s příčinou problému, a tak se mu cévy ucpávaly nadále.

V roce 2010 mu byl do cév vložen stent - trubička, která se roztáhne a cévy zprůchodní. V tu chvíli se však pozastavil nad příčinou problému a začal hledat cestu, jak toto ucpávání cév zastavit.

To ho dovedlo k objevení stejných lékařů, od kterých čerpám a předávám vám informace i já: Dean Ornish, Dean Esselstyn, a další.

Jak již víte: tito lékaři jsou zatím jediní, kdo dokázal potvrdit schopnost těla redukovat nánosy plaku v cévách. Nástroj, který k tomu používají, je velice nízko-tučná strava. Rostlinná strava.

Bill Clinton tento životní styl adaptoval. Následuje etapa mnohých [rozhovorů](#), ve kterých si nemůže vynachválit to, **jak se cítí, jak zhubl („vážím stejně jako na střední“)**, atd...

A přesně tak to má být. Přesně toho byste měli dosáhnout i vy.

Billovu etapu rostlinné stravy však ukončily zprávy o změně jeho výživy zpět k masu. Jeho manželka začala pracovat s novým lékařem, který říká, že je rostlinná strava nevhodná kvůli „nedostatku kvalitních bílkovin a příliš mnoho škrobových potravin.“

Ujal se ho propagátor nízko-sacharidové, paleo stravy a odvedl ho tak pryč od výživy, která má nejlepší BMI, lidé se pomocí ní dožívají nejvyšších věků na planetě a jako jediná má potvrzenou schopnost léčit jeho problém. To je rozumné, že?

## Další zdroje ke studiu:

Doufám že tě téma rostlinné stravy zaujalo a chtěl/a by ses vzdělávat dál. Kam se vydat?

Josef Laštovička – ZacitZivot.cz | CRS Klub.cz

Ještě teda než se dostanu k těm světovým kapacitám, zmíním sebe. Můžete se vzdělávat na stránkách zacitzivot.cz – které jsem založil před několika lety a zejména na jejich facebookové stránce často publikuji příspěvky ze světa výživy, zdraví, ekologie, zkrátka informace, které nám pomohou opravdu Začít Život a udržet to tak co nejdéle.

Pokud máš zájem o detailnější online-kurz, navštiv stránky CRSKlub.cz. Se slevovým kódem ZDRAVADOBA máš slevu 500 Kč. Otevírá se ti spousta možností, např. i finančního výdělků, pokud si rostlinnou stravu osvojíte.

Na stránkách ZacitZivot.cz nalezneš i případnou možnost zúčastnit se pobytů, kde se můžeš naučit jíst tímto způsobem během pár dní.

Michael Greger – Nutritionfacts.org

Doktor Greger vede projekt nevídaných rozměrů: Dobrovolnickou stránku oproštěnou od komerčních vlivů, která s týmem vědců prochází veškeré výživové studie, které se publikují (ne-li sto tisíc ročně) a následně to nejzajímavější dávají do krátkých videí, která můžeš na Youtube nalézt – v poslední době i s českými titulky.

Michael Greger má knihu **Jak nezemřít**, kterou bych doporučil každému, kdo se zajímá o vliv výživy na zdraví na vědecké úrovni.

Na internetu má i přednášku, kterou jsem kdysi nadaboval do češtiny: [Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí](#).

## Neal Barnard – PCRM

PCRM je organizace lékařů a vědců. Jsou značným hybatelem ve světě výživy, soudí se s vládou např. kvůli zásahům průmyslu do výživových doporučení (to by bylo potřeba i v ČR). Posouvají výživu a nauku o ní k čisté formě.

Neal Barnard má spoustu knih i v češtině, je to světový řečník. Hovoří hodně na téma cukrovky, obezity a má knihu např. i o tom, jak se zbavit bolestí.

## Další doktoři a vědci:

Zmíněný **Caldwell Esselstyn** by měl být povinnou četbou pro anglicky mluvící lékaře.

**Dean Ornish** a např. jeho kniha **Mějte znovu zdravé srdce**.

**Rich Roll** a jeho kniha **Hledání ultra** může být inspirací (nejen) pro současné obézní alkoholiky, kteří chtějí začít běhat stovky kilometrů a u toho jíst rostlinnou stravu a naprosto změnit svůj život.

Na internetu můžeš hledat i přednášky lékařů, jako je **Garth Davis**, **Milton Mills** pak udělal dokonalou přednášku, kde řeší jestli je člověk všežravec (boužel jen v angličtině).

**John McDougall**, **Michael Klapper** rozhodně nejsou ztráta času.

**T. Campbell** a jeho **Čínská studie**.

Můžeš začít tak jako já, knihami od **Hanse Diehla** – autora zmiňovaného programu chiphealth.com kde jsem byl na stáži.

Skvělé dokumenty : **Raději vidličky než nože, K čertu se zdravím** (What the health).

Spoustu informací publikuje i **Soucitně.cz** – překládají zajímavé přednášky, jen jejich recepty jsou postavené na cukru, bílé mouce a oleji, takže ty bych úplně nedoporučoval, nicméně informace ano.

*Hezčí uspořádání zdrojů ke studiu a odkazů nalezněš v členské sekci na milujithubnuti.cz*

## Závěr:

Doporučil bych si pořídit alespoň jednu knihu, podívat se na jeden dokument a začít co nejrychleji vařit nová jídla.. Opust' to, co tě naučila tahle korporátní společnost a vrať se k přírodě, k přirozené výživě. K surovinám, které bys jedl/a i kdyby tady nebyl žádný oštěp, nůž, pistol, či chemická laboratoř.

Příjemnou cestu ke změně! Miluj ji. Čeká tě lahodný svět, který si brzy budeš moci vychutnávat díky principům, které jsi se naučil/a v této knize.

Díky za pozornost a brzy čau !

Pepa

