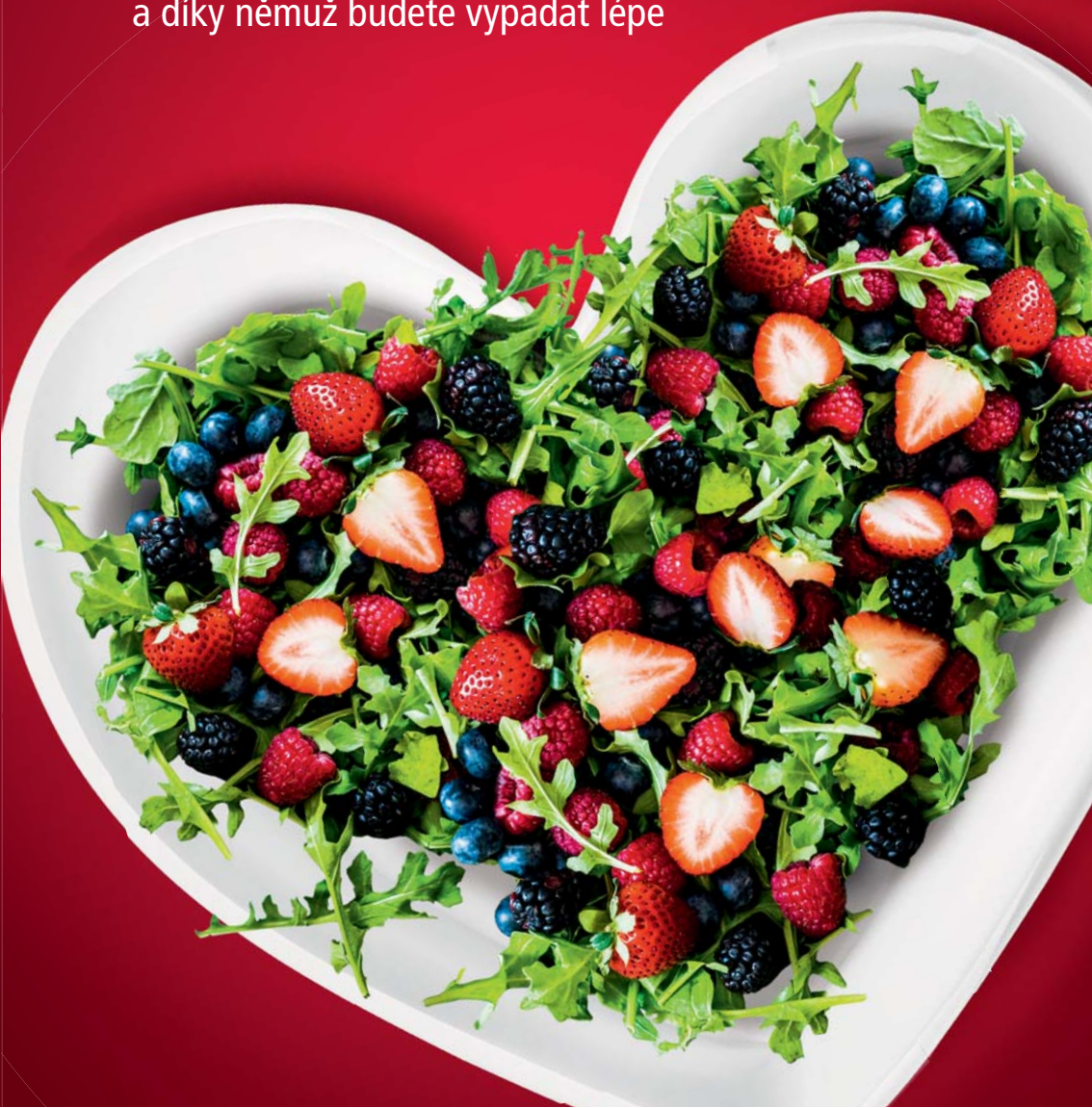


Connie Guttersen, R.D., Ph.D.  
Mark Dedomenico, M.D.

# Hubněte sebeláskou

Osvědčený, na míru šitý program Love Diet,  
který změní váš způsob vnímání sebe sama  
a díky němuž budete vypadat lépe



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Sedmistupňový plán, který tvoří *Love Diet*, nachází své využití při léčbě mnoha pacientů trpících obezitou a poruchami metabolismu a jinými vážnými nemocemi. Přestože tento program může využít téměř každý, je důležité poradit se s lékařem a ujistit se, že pro vás osobně nepředstavuje tento stravovací plán žádné riziko. Odborná konzultace vašeho lékaře je důležitá, zejména pokud v současné době užíváte léky na diabetes, vysoký cholesterol, vysoký krevní tlak nebo jakékoliv jiné metabolické poruchy. Je možné, že vám lékař před započítím programu upraví způsob užívání vašich léků.

Původně vyšlo jako *The Love Diet* po dohodě s nakladatelstvím HarperCollins Publisher, New York, USA.

© Connie Guttersen, R.D., Ph.D., a Mark Dedomenico, M.D., 2016

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Jana Hübschová, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-158-1

# Obsah



ÚVOD	7
ČÁST I: SEZNAMTE SE S <i>LOVE DIET</i> ZBRUSU NOVÝ POHLED NA HUBNUTÍ	15
Kapitola 1: Co s tím má společného láska?	16
Kapitola 2: Připravit, pozor, teď! Vytvoření a podpora vašeho spouštěcího bodu	30
Kapitola 3: „Pomoc – nedokážu přestat!“ Jak zastavit přejídání	47
ČÁST II: PŘIPRAVTE SE ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT	71
Kapitola 4: Pět základních tezí	72
Kapitola 5: Než začnete: Návyky, tipy a nástroje, které vám pomohou k tomu, aby <i>Love Diet</i> byla vaší poslední dietou	89
ČÁST III: 7 FÁZÍ A VÍCE	105
Kapitola 6: Fáze 1 – Detoxikace	108
Kapitola 7: Fáze 2 – Zeleninový „boom“	123
Kapitola 8: Fáze 3 – Mocné proteiny	137
Kapitola 9: Fáze 4 – Oblíbené ovoce	147
Kapitola 10: Fáze 5 – Mléčné potěšení	156

Kapitola 11: Fáze 6 – Milované luštěniny	164
Kapitola 12: Fáze 7 – Obiloviny a škrobová zelenina	171
Kapitola 13: Vítejte ve své budoucnosti – Udržování váhy a nového zdraví	184
ČÁST IV: KOŘENÍ, RECEPTY A STRAVOVACÍ PLÁNY	203
Kapitola 14: Čím si jídlo okořenit: Marinády a směsi koření na potírání	204
Kapitola 15: Recepty	219
Kapitola 16: Stravovací plán	274
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	307
PODĚKOVÁNÍ	317
REJSTŘÍK POJMŮ	319
REJSTŘÍK RECEPTŮ	324

# Úvod

Connie Guttersen, R.D., Ph.D.

---

**KDYŽ BUDETE STÁT V OBCHODĚ VE FRONTĚ U POKLADNY**, možná zrakem zavádíte o titulky časopisů, jež se snaží přilákat vaši pozornost hesly a slibují odhalení „tajemství“ úspěšné diety.

Jezte tuk, budete štíhlí.

Sacharidy jsou klíčem k dlouhodobému udržení hmotnosti.

Půst je klíčem k tomu, jak zdravě shodit přebytečná kila.

A časopisy jsou pouhou špičkou ledovce. Televizní pořady a webové stránky se zaměřením na zdravotní problematiku předkládají údajně zaručené recepty na hubnutí v ještě rychlejším tempu. Dokonce ani setkání s přáteli a rodinou vás před ovlivňováním neochrání – jako by u každého stolu seděl misionář, který se vás snaží obrátit na víru nejnovějšího dietního trendu.

I navzdory zdánlivě nekonečnému množství údajů o výživě jsou však poskytované informace stále dost nepřehledné a na nízké úrovni. Věřte, že pokud jste z rozporuplných rad poněkud zmateni nebo máte potíže rozpoznat, která výživová doporučení jsou k docílení dobrého zdravotního stavu ta nejlepší, nejste v tom sami.

Výsledkem je krize sebejistoty. Pravděpodobně již nevěříte bláznivým dietním výstřelkům a slibům samozvaných guruů a – co je nejhorší – ani sami sobě. Dáváte si za vinu, že jste přestali držet dietu? To byste neměli – není to vaše chyba!

Ztrácíte-li se v množství informací, ne vždycky se vám podaří najít tu správnou cestu. Nevíte-li si rady s tím, co byste měli jíst, velmi pravděpodobně se dostáváte na scestí. Držíte-li dietu, která nefunguje, nezabýváte se problémů s poslední miskou zelné polévky nebo poslední lžičkou másla, které přidáte do své ranní kávy. Ve skutečnosti je to naopak – problémy vám právě začaly. Neúspěšnými pokusy s dietami se dostáváte do začarovaného kruhu, který je psychicky i fyzicky zničující. Na psychické úrovni jste plni pocitů hanby a viny ze svého selhání, po fyzické stránce se vaše tělo posouvá do chemické nerovnováhy. A kam se díky tomu dostanete? Ztratíte důvěru v sebe sama a systém diet obecně.

Systém, který produkuje diety pro širokou veřejnost, je velmi problematický. Zaprvé, jak již bylo řečeno, většina diet je často v rozporu, zadruhé, renomé mnoha tzv. odborníků je přinejmenším diskutabilní, stejně jako základy, na nichž staví svůj program, které málokdy vycházejí z klinických údajů, a zatřetí, většina diet neprošla řádnými testy na dostatečném počtu běžné populace – lidí, jako jste vy. To jsou tedy některé podstatné nedostatky. Ale co když vám řeknu, že žádný z nich se nedotýká samotného jádra problému většiny diet? Co když vám povím, že zde chybí jiný základní prvek, který vám brání udržet si ideální hmotnost?

Možná tomu nebudete věřit, ale chybějícím článkem všech takovýchto dietních programů, které jste kdy vyzkoušeli, je sebeúcta a sebeláska. Ano, je to tak. Naučit se mít rád sám sebe je klíčem k osvobození se od frustrujícího cyklu studu, viny a opakovaného nárůstu hmotnosti.

Není to jen tak nějaké „plácání do větru“, abyste se cítili lépe. Je to svatá pravda prověřená prací s více než jedenácti tisíci lidmi. Je to pravda, kterou jsem odhalila při spolupráci s doktorem Markem Dedomenicem, průkopníkem kardiovaskulární chirurgie, uznávaným zakladatelem programu *20/20 LifeStyles* a také spoluautorem této knihy. V rámci našeho rozsáhlého klinického výzkumu jsme zjistili, že sebepřijetí, sebeúcta a sebeláska jsou nezbytné k úspěšnému a trvalému udržení ideální hmotnosti.

Je prokázáno, že u lidí, kteří mají problémy s váhou, může dojít k rozvoji negativního vnímání sebe sama. Často si říkají věty typu: „Nemůžu se vystát“, „Jsem si odporný/á“, „Jsem k ničemu“, „Nechci se ukazovat na veřejnosti“, „Nedokážu si udržet normální váhu“ ... apod. Tento druh negativního myšlení však bude nejen sabotovat vaše snahy o snížení hmotnosti, ale ve skutečnosti bude i příčinou jejího nárůstu.

Když budete ke snižování hmotnosti přistupovat s láskou, budete moci – možná poprvé v životě – ze sebe setřást velké břemeno viny a studu, které kvůli své váze cítíte. Jakmile se od těchto pocitů osvobodíte, budete se moci plně a bez omezení soustředit na zdraví – dar, kterým se sami obdarujete.

## JAK DOŠLO KE VZNIKU *LOVE DIET*

Mým cílem z pozice registrovaného dietetika s doktorátem v oblasti výživy a dvacetiletou praxí z Culinary Institute of America vždy bylo otevřít svým čtenářům oči, aby spatřili tu záplavu skvělých zdravých potravin, které lze využít k vytváření rozmanitých jídel a na podporu hubnutí. V knize *The Sonoma Diet* (můj, podle *New York Times*, bestseller, který poprvé vyšel v roce 2005 a byl aktualizován v roce 2010 – česky dosud nevyšlo) jsem představila úspěšný program na snižování hmotnosti, který přináší nový pohled na jídlo a chuť. Ale teprve když jsem začala pracovat na této knize, setkala jsem se tváří v tvář s dalšími závažnými faktory, které přispívají k epidemii nadváhy, faktory, které se více než samotné stravy týkají spíše zdravotní a psychologické stránky věci. A o tom také pojednává průkopnická práce doktora Dedomenica na klinice *20/20 LifeStyles* – jeho komplexní přístup k hubnutí zohledňuje všechny tyto faktory a má prokazatelně bezkonkurenční úspěch.

S doktorem Dedomenicem a jeho profesionálním týmem lékařů, akreditovaných dietetiků, profesionálních trenérů s certifikací a psychologů spolupracuji již 20 let. Během této doby zaznamenala klinika *20/20 LifeStyles* tisíce úspěšných příběhů o redukci hmotnosti. Mnoho z těchto lidí se vám podobalo – několik let zápasili s matoucími dietami a nedokonalým



## CESTA LÁSKY

Když jste četli Donnin příběh, objevili jste v něm něco, co by se podobalo vašemu životu? Nemusíte mít za sebou zklamání z nepovedeného rande, abyste věděli, jak chutná odmítnutí nebo pocít nízkeho sebevědomí. Nemusíte být od puberty na dietách, abyste dokázali pochopit frustraci spojenou s neúspěchem při hubnutí, ani nemusíte zažít pocít ztráty důvěry v jakýkoliv program, který slibuje úspěch. Důležité je, že se nemusíte ztotožňovat s Donnou, abyste její úspěch převedli do svého života.

Ale je možné, že se s ní budete ztotožňovat, ať už si toho budete vědomi, nebo ne. A je pravděpodobné, že stejně jako Donna a tisíce jí podobných, s nimiž jsme pracovali, i vy zjistíte, že vám v životě něco chybí, přestože to nedokážete pojmenovat. Něco tak hlubokého, že je kvůli tomu, jakákoliv snaha o změnu směrem ke zdravým návykům a k celkovému ozdravení

### **Jak souvisí Love Diet s 20/20 LifeStyles**

Principy stravovacího programu *Love Diet* v podstatě vycházejí ze zásad, které se používají v programu *20/20 LifeStyles* velmi úspěšné kliniky na snižování hmotnosti se sídlem v Bellevue, ve Washingtonu. Klinika založená v roce 1992 doktorem Dedomenicem od té doby pomohla již tisícům lidí změnit jejich špatné stravovací návyky a nasměrovat je na cestu dlouhodobého snižování hmotnosti a jejího trvalého udržení. Na lékařské bázi založený program pomáhá obnovit metabolickou rovnováhu, která hraje zásadní roli při snižování hmotnosti a pomáhá zvrátit riziko takových onemocnění, jako je diabetes 2. typu a srdeční choroby.

Klinika nabízí jeden z nejúspěšnějších programů na snižování hmotnosti v Americe – po mnoho let byl náš pohled na úspěch při držení diety k dispozici pouze těm, kteří byli ochotni přijet do Bellevue. Když jsme uvažovali nad nárůstem nemocí, které souvisí s přebytkými kily, a nad neuvěřitelným počtem lidí, kteří se potýkají s nadváhou, uvědomili jsme si, že nyní je ten správný čas, abychom principy našeho programu přetavili do psané podoby a zpřístupnili je všem, a výsledkem je kniha, kterou právě teď čtete. Je načase zažít úspěch!



života marná (protože bez toho nikdy nebudete mít pocit, že si zasloužíte odměnu). To něco je láska, samozřejmě. Teprve až se Donně podařilo vybudovat si láskyplný vztah sama k sobě, mohla kolem něj vystavět zbytek svého snu. *Love Diet* vás nasměruje na tutéž cestu.

V tuto chvíli můžete jen těžko pochopit, jak láska souvisí s hubnutím – to je v pořádku. Cílem této knihy je nejen pomoci vám pochopit, jak láska ovlivňuje vaši motivaci starat se o sebe, ale také pomoci vám objevit mnoho aspektů vašeho života, které se budou podílet na vašem úspěchu při dodržování programu na snižování hmotnosti (nebo při jakémkoliv úsilí o dosažení jiných cílů). Naučit se milovat sám sebe je proces, který vyžaduje podívat se s odstupem na aspekty, které jsou ve hře – vina, stud, odsouzení, stravovací návyky z dětství, genetika, rodinná dynamika a další faktory mohou ovlivňovat vaši schopnost zhubnout. Nemusíte si vůbec být vědomi toho, jak mocné některé z těchto sil ve vašem životě jsou, ale jsou tady a mohou být mnohem destruktivnější, než si myslíte. Když si posvítíte na vzorce viny, studu a dalších skrytých ovlivňujících činitelů, pomůže vám to nalézt cestu k lásce. Pojďme se na to podívat blíže.

## JÍDLO NENÍ LÁSKA – PROLOMENÍ CYKLU HANBY

Už jste někdy cítili vinu a stud kvůli tomu, že jste se přejedli, a pak jste zjistili, že toho chcete sníst ještě víc, abyste se těchto pocitů zbavili? Ale místo toho, abyste se po jídle cítili lépe, jste cítili ještě hlubší pocity viny a studu, a dokonce jste začali pociťovat depresi? Pokud ano, dostali jste se do cyklu studu, záchvatů přejídání a emocí, které vás časem mohou dovést až k sebeobviňování, dlouhodobým depresím a beznaději. Tento cyklus je vnitřně poháněn biochemickými změnami, ke kterým dochází, když začnete být v depresi, konkrétně při zvýšení hladiny kortizolu, což

## MYSL NASTAVENÁ NA ZHUBNUTÍ

Při naší práci na klinice *20/20 LifeStyles* jsme si ověřili, že vinu a stud je možné odstranit pouze skrze sebezpřijetí, které vede k úctě a lásce k sobě samému. Láska k sobě samému je cílovou metou. Když se budete mít rádi, snadno a přirozeně budete dělat změny, které vám budou prospívat a pro vaše tělo budou tím nejlepším řešením. Začnete se o sebe starat s úctou, kterou si zasloužíte. Když se o sebe budete dostatečně starat a péče o vaše „já“ se vám bude dařit, bude to znamenat, že jste si úspěšně osvojili *slimming mindset*, tj. nastavení mysli na zhubnutí. Osvojení tohoto způsobu myšlení vyžaduje následující kroky:

ODSTRANĚNÍ VINY A STUDU



SEBEPŘIJETÍ



SEBEÚCTA



SEBELÁSKA



ÚCTA K VLASTNÍMU TĚLU

Ukázali jsme si, že sebeúcta a sebeláska může vzniknout, pouze pokud sami sebe přijímáte a respektujete takové, jací jste. Sebeláska se nemůže probudit u někoho, kdo cítí vinu nebo stud. Proto je prvním krokem na cestě k sebelásce vyřešení pocitů viny a studu.

Dozvěděli jste se, že zásadním krokem k tomu, abyste se zbavili pocitů viny a studu, je přestat se obviňovat. Je načase, abyste k sobě přestali být kritičtí a krutě se odsuzovali za to, že se přejídáte, nabíráte váhu nebo že se svou nadváhou nic neděláte – není to ani produktivní, ani prospěšné, ba naopak vám to nadále bude bránit v dosažení vašich cílů. Dokonce i to

Je třeba, aby věděli, jak je důležité nemít doma nic jiného než zdravé potraviny – hlavně na začátku, kdy mohou nezvladatelné chutě nebo slabé chvílky odolávání nezdravému jídlu ztížit.

Zpočátku pro vás bude snazší plán dodržet, když budete pobývat a stravovat se především doma. Rodině můžete říct, že během prvních několika týdnů nebudete chtít příliš cestovat, stravovat se v restauracích nebo chodit ven za zábavou. Dodržováním 7 fází nebudete omezeni ve svých aktivitách, ale tato úvodní fáze bude vyžadovat disciplínu a změnu vašich priorit. Uvažujte o sobě jako o sportovci/sportovkyni, profesionálním tanečnickovi/tanečnici, celebritě nebo rockové hvězdě, který/á se připravuje na tuto velkou příležitost – připravujete se na to, že budete vypadat a cítit se úžasně!

Zatímco některé aktivity a potraviny bude třeba uložit k ledu (některé jen dočasně), na scéně se objeví nové. Vyhledávejte nové aktivity a zájmy, které nejsou spojené s jídlem a vyžadují více fyzické aktivity. Zamyslete se nad tím, že byste si se svými dětmi mohli jít zahrát minigolf nebo s rodinou či přáteli vyrazit na túru. Navštivte muzeum nebo kupte nové hry, které byste si mohli společně zahrát. A požádejte rodinu, aby se nebránila vyzkoušet nové zdravější potraviny a restaurace – pokud se změní vaše zdraví a hmotnost, musí se změnit i vaše stravovací návyky a fyzická aktivita. To je nepopiratelný fakt.

## JÁ, JENOM JÁ JSEM ZODPOVĚDNÝ ZA KVALITU SVÉHO ŽIVOTA

Zatímco lidé, kteří vás obklopují, vás mohou při provádění změn ve vašem životě inspirovat nebo odrazovat, nemají poslední slovo ohledně vašeho způsobu života, to máte vy. Je nezbytné, abyste přišli na to, stejně jako Diana, že jste zodpovědní za kvalitu svého života. Myslete na to, když budete usilovat o podporu ve vašem okolí – a pokud se vám nedostane takové odezvy, v jakou jste původně doufali, zaměřte se s ještě větším odhodláním na lásku a oddanost sobě samému.

Můžete také hledat podporu mimo váš domov a vaši nejbližší rodinu (to platí i pro lidi, kteří žijí sami). Pouvažujte o rodinných příslušnících, přátelích nebo spolupracovnících jako o potenciálních souputnících při dodržování diety, zejména v těch, kteří by také mohli mít zájem na řešení svých problémů s nadváhou nebo metabolismem. Nebo jestli znáte někoho, kdo úspěšně zhubnul a udržel si novou hmotnost, nestyďte se ho požádat o podporu nebo o mentorství – lidé, kterým se podařilo trvale zhubnout, obvykle s nadšením sdílí své zkušenosti a dokáží povzbudit.

Není pravdou, že by vám nedokázali poskytnout podporu lidé, kteří nikdy neměli problémy s váhou, ale vaše zkušenost má odlišné aspekty, které nikdy nemohou plně pochopit. Nejspíš nikdy nezažili ten druh metabolické nerovnováhy, která je příčinou nezvladatelných chutí, jež člověka přivádějí k šílenství a nutí ho přejídat se. Také není moc pravděpodobné, že porozumí pocitům člověka, který se kvůli své hmotnosti a přejídání neustále obviňuje, stydí a snaží se tento stav změnit.

Když k sobě hledáte kompatibilního partnera nebo mentora, který by vás dokázal podpořit, je nejdůležitější být procesu získávání druhých pro váš cíl otevření a plni očekávání. Možná by byl nejvhodnější někdo, kdo je vám velmi blízký, třeba sourozenec nebo jiný příbuzný, nebo možná kolega z práce, někdo, koho znáte ze své církevní komunity, klubu čtenářů či sportovního klubu. Možná že by se někdo takový chtěl nalodit na palubu s vámi. Ať tak, či onak, nejlepší by pro vás byl někdo, kdo už dietu držel nebo ji drží zrovna teď, ale úspěšně!

Když máte parťáka, který vás podporuje, snáze si udržíte zodpovědný přístup, budete mít společnost a celý proces vás bude víc bavit. Bude pro vás snazší cvičit i ve dnech, kdy se vám do toho nebude moc chtít. A po skončení plánu můžete dál společně cvičit, vzájemně se podporovat a rozšiřovat své znalosti o výživě. Společně můžete trénovat a snažit se dosáhnout takových cílů jako je maraton, chození po horách či cyklistika. Zjistili jsme, že mnoho našich navzájem se podporujících partnerů dělá spoustu aktivit společně – sdílejí recepty, chodí spolu nakupovat, tráví společně víkendy na horách nebo na kolech a chodí na večere. A taková partnerství dobře fungují jak u žen, tak u mužů, přičemž jsme si všimli, že ve většině případů to nejlépe funguje tehdy, když je podporující osoba stejného

## „Pomoc – nedokážu přestat!“ Jak zastavit přejídání

**CÍTÍTE SE POŘÁD HLADOVÍ?** Snědli jste někdy na posezení celou krabici nebo tašku plnou jídla a uvědomili si to, až když všechno zmizelo ve vašem břichu? Přemýšleli jste někdy nad tím, proč nemůžete přestat jíst ani tehdy, když chcete?

Pokud na některou z těchto otázek odpovíte ano, nejste sami. Přejídání se stalo všeobecně rozšířenou praxí, přičemž si většina lidí vůbec neuvědomuje, do jaké míry se přejídá. Téměř každý, kdo naši kliniku navštívil, musel v první řadě řešit problém přejídání. Ať už se jednalo o emocionální či bezduché jedení nebo přejídání, pomohli jsme jim to překonat. V této kapitole vám ukážeme, jak dát tomuto zlovyku sbohem.

Dostat se až k jádru zlovyku přejídání se je nezbytnou součástí procesu trvalého úbytku hmotnosti. Existuje mnoho faktorů, které se na tomto zlovyku podílejí, a v některých případech se mohou navzájem překrývat, čímž se problém ještě více komplikuje. Můžete být například náchylnější k emocionálnímu přejídání – což může vést k příjmu nadbytečných kalorií, když budete pociťovat stres, smutek nebo zlost, ale také můžete konzumovat stravu s vysokým obsahem cukru, tuku a soli, protože všechny

## Rozlučte se s kocovinou z přejídání

Mnozí z nás jí potraviny, které mají rádi, jako odměnu, a potom se cítí mizerně, což nedává moc smysl. Přesto to však pořád děláme. Proč se přejídáme potravinami, které jsou plné cukru, tuku a soli, a pak v důsledku fyzické nepohody vzdycháme a zapřísaháváme se, že už to nikdy neuděláme... dokud to o několik dnů, či dokonce hodin později nezopakujeme?

Jedním z možných vysvětlení je skutečnost, že okamžitý přívál příjemných emocí, které se díky konzumaci potravin obsahujících cukr, tuk a sůl dostaví, má na vaše chování mnohem silnější vliv než utrpení, které se dostaví později. Potraviny jako chipsy, zmrzlina, pizza a hranolky přinášejí okamžitou stimulaci centra potěšení v mozku. Trest – když se ráno probudíte unavení a nafouklí a máte zažívací potíže – přichází s takovým zpožděním, že si ho už nespojujete s jídlem, které je jeho příčinou, protože spojitost mezi jídlem a následnou fyzickou nepohodou se časem oslabí.

Ke stejnému vzorci chování dochází v případě konzumace dalších návykových látek, například alkoholu a drog. Je tomu tak proto, že všechny tyto látky podněcují centrum odměny v mozku, spouští uvolňování serotoninu, endorfinů a dopaminu a přechodně vytváří euforické stavy, které netrvají dlouho, ale navzdory negativním dopadům jich chcete stále více. Je to začarovaný kruh! Jediným způsobem, jak překonat závislost na nezdravých potravinách, je vyřazení pokrmů rychlého občerstvení a dalších průmyslově zpracovaných potravin ze stravy. Přestože zpočátku můžete cítit deprivaci, dlouhodobá odměna bude mnohem úžasnější než přechodné potěšení, kterého jste se vzdali – budete si užívat osvobození od nevladatelných chutí, větší váhový úbytek, více energie a nikdy už nezažijete kocovinu z jídla.

tyto složky aktivují vaše centrum odměn a nutí vás jíst daleko za hranice plnosti. Jsou-li tyto faktory přejídání ve hře a zvláště pak překrývají-li se, máte zaručeno, že přiberete. Je to tím, že nemusíte sníst o moc víc kalorií, než vaše tělo potřebuje, abyste přibrali – pouhých 50 kalorií (půlka krajíčku chleba) nad rámec vaší denní potřeby může vést k nárůstu hmotnosti o více než 2 kg za rok nebo přes 20 kg za deset let.

jejich konzumace vždy samozřejmostí (ledaže byste trpěli nesnášenlivostí lepku). Mnoho průmyslově vyráběných potravin lepek neobsahuje. Cukr, kukuřičný sirup a řepkový olej jsou bez lepku. I Snickers je bez lepku a rozhodně to neznamená, že je zdravý/á.

Velkou otázkou ale zůstává, proč konzumace těchto potravin přináší vždy problémy? Důležité je pozorně číst etikety a nevěřit něčemu, co se zdá být až moc dobré na to, aby to byla pravda. V *Love Diet* vás nasměrujeme ke stravě plné potravin, kterým můžete důvěřovat a které vám pomohou obnovit zdraví, nikoliv vám ho zničit. S tímto vědomím se přesuneme k programu 7 fází.

## 7 FÁZÍ – ZBĚŽNÝ POHLED

Až se v další části knihy dostanete k 7 fázím, zjistíte, že je v nich obsaženo našich pět základních tezí. Klademe důraz na sníženou konzumaci jednoduchých sacharidů, zvýšený příjem bílkovin a zeleniny, vyloučení alkoholu apod. – nejsou to však jediné principy diety utvářející strukturu a strategii stravy, s nimiž se ve stravovacím plánu seznámíte. Pečlivě rozvinout každý prvek ve výživě a při kontrole hmotnosti nám umožňují nejnovější vědecké technologické postupy v oblasti výživy. Každý detail stravovacího plánu byl opakovaně testován, abychom nabyli jistotu, že bude tím pravým ukazatelem na vaší cestě k trvalé ztrátě hmotnosti a zlepšení zdraví. Teď si můžete přečíst, co vás v jednotlivých fázích čeká.

### FÁZE 1 – DETOXIKACE

V této fázi budete jíst pouze čistý protein, bobule a některé zdravé tuky. Bobule vám poskytnou potřebné sacharidy, aniž byste pociťovali hlad a nezvladatelné chutě. Tato fáze trvá pouze 1 týden a je určena k detoxikaci organismu a vybalancování metabolismu. Potraviny a pokrmy, které budete tento týden konzumovat, obnoví rovnováhu cukru v krvi a váš organismus začne přecházet z ukládání tuku k jeho spalování.



## FÁZE 2 – ZELENINOVÝ „BOOM“

Fáze 2 bude přehlídkou chutí a barev. V jejím průběhu zařadíte do stravy neškrobovou zeleninu, tj. listovou zeleninu, zelené fazolky, chřest, brokolici, mrkev, červenou řepu, květák a další. Mnozí z vás budou chtít v této fázi vytrvat až 2 týdny. Tato fáze je vaší bezpečnou zónou, kdy hmotnost rapidně klesá a nemáte hlad ani nezvladatelné chutě. Je to rovněž fáze, do níž se můžete vrátit kdykoliv v průběhu pozdějších fází, pokud se vám bude zdát, že se váš proces hubnutí zpomaluje nebo se vrací hlad.

## FÁZE 3 – SÍLA PROTEINŮ

V této fázi vrátíme zpět do stravy některé potraviny s vysokým obsahem bílkovin a mléčné výrobky, jako jsou například nízkotučný sýr, nízkotučný nebo netučný sýr cottage a netučný bílý řecký jogurt. Tyto potraviny přispívají k naplnění denní potřeby bílkovin, ale nenahrazují porci čistého proteinu v jídle. Tímto způsobem zvýšíte množství potravin, které můžete v průběhu celého dne konzumovat, abyste dosáhli požadovaného množství bílkovin. Pamatujte, že potraviny bohaté na bílkoviny vás zasytí na delší dobu. Takové jídlo vás uspokojí a pomůže udržovat optimální metabolické funkce, což znamená, že vaše tělo bude setrvávat v zóně spalování tuků!

## FÁZE 4 – OBLÍBENÉ OVOCE

Ve 4. fázi svou stravu obohatíte o všechny druhy ovoce. Bobulovité ovoce uvádíme jako zvláštní kategorii, protože obsahuje více vlákniny a méně cukru než ostatní ovoce. V této fázi je klíčová kontrola velikosti porcí. Zatímco budete moci sníst plný hrnek bobulí, ostatní ovoce bude omezeno na poloviční porce. Je to proto, že ovoce je bohaté na jednoduché sacharidy a přestože obsahuje hodně vitamínů a minerálů, tělo je velmi rychle absorbuje. Ovoce je vynikajícím zdrojem rychlé energie, ale nezasytí vás na dlouhou dobu.

## FÁZE 5 – MLÉČNÉ POTĚŠENÍ

V 5. fázi zařadíte zpět do stravy všechny mléčné výrobky včetně ovocných jogurtů a mléka. Mléčné výrobky mohou způsobovat zažívací potíže, zvyšovat pocit hladu nebo nezvladatelných chutí, zpomalit nebo zcela zastavit proces hubnutí, je tedy důležité věnovat pozornost tomu, jak se během této fáze cítíte. Zaznamenáte-li jakékoliv negativní účinky vyvolané některými konkrétními potravinami, jednoduše je na nějakou dobu vyloučte ze stravy a dále sledujte své pocity.

## FÁZE 6 – MILOVANÉ LUŠTĚNINY

V 6. fázi vrátíte do stravy luštěniny. To znamená fazole, čočku a hrách. Z rodiny luštěnin jsou nejčastěji konzumovanou potravinou fazole, které obsahují jen malé množství bílkovin, ale protože obsahují dvakrát až třikrát více sacharidů než bílkovin, považují se za sacharidy. Během této fáze si můžete pochutnat na potravinách, jako je chilli, hummus (vynikající na svačinu!) a na některých z vašich oblíbených luštěnin – ledvinovitých, černých nebo pinto fazolích. Přidáváme návod na snížení množství sodíku v kupovaných fazolích (předejdete tím nadýmání a zadržování vody).

## FÁZE 7 – OBILOVINY A ŠKROBOVÁ ZELENINA

Toto je závěrečná fáze programu. V této chvíli jsou všechny skupiny potravin opět součástí vaší stravy. Opět můžete jíst celozrnné obiloviny, což platí pro všechny potraviny tohoto druhu, tj. chléb, rýži, těstoviny a cereální svačinky v podobě preclíků a krekrů. Ve vašem jídelníčku bude zpět také škrobová zelenina, tedy potraviny, jako je kukuřice, hrášek, brambory, batáty a cukety.

Podobně jako ostatní, kteří vyhledali pomoc na naší klinice *20/20 Life-Styles*, možná i vy zjistíte, že s navrácením obilnin do stravy se vrátí i váš zlovyk přejídání nebo zažívací potíže. Je jen na vás – a naprosto v pořádku a zdravé – zda je znovu ze stravy vyloučíte. Obiloviny nejsou nezbytné pro udržení dobrého zdravotního stavu a mnoho lidí zjišťuje, že se

Část III

## 7 fází a více

**JSTE OFICIÁLNĚ PŘIPRAVENI ZAČÍT PROCHÁZET 7 FÁZEMI.** Gratulujeme! V následujících kapitolách vás budeme provázet stravovacím plánem, který vám postupně pomůže změnit vaše tělo. Fázi 1 využijeme ke zjednodušení vaší stravy tak, aby zahrnovala pouze vybranou skupinu metabolicky vyvážených potravin. Během této fáze zažijete hloubkový reset vašeho metabolického systému, který řídí váš hlad, chutě a metabolismus. Pokud jste nějakou dobu bojovali s nadváhou, bude tento metabolický restart pro váš úspěch rozhodující, protože vám pomůže vyrovnat jakoukoliv skrytou metabolickou nerovnováhu.

Během následujících fází postupně zařadíte zpět do stravy ostatní druhy potravin, jako jsou zelenina, vybrané druhy mléčných výrobků, ovoce a další. Přitom bude důležité si všimnout, jak na každou z těchto potravin reaguje vaše tělo. Budete-li mít po zařazení některé z potravin problémy, jako je nadýmání, přibývání na váze nebo zažívací potíže, měli byste zvážit její opětovné dočasné vyloučení ze stravy (nebo napořád,

jako Kim, která úplně přestala jíst obiloviny, viz str. 77). To vám nakonec umožní vytvořit si svou vlastní dietu, která bude pro vaše tělo nejlepší. Většina lidí své problémové potraviny neodhalí za celý svůj život, ale to neznamená, že mezi ně musíte patřit i vy – díky 7 fázím se stanete řidičem své osudové diety.

Každá ze 7 fází bude zaměřena na jeden druh jídla, ovšem to nebude všechno, co budete jíst – nejedná se o dietu, kdy se jí jen zelná polévka! Vaše pokrmy budou složeny ze strategicky vybraných potravin, které pomohou urychlit hubnutí a zároveň vás zasytí. Při plnění programu můžete čerpat z kapitoly Stravovací plán. V každé z fází najdete jídla na 3 dny.

## RYCHLÁ POZNÁMKA NA ZAČÁTEK

Pokud jste si nepřečetli předchozí kapitoly, důrazně doporučujeme, abyste se vrátili a udělali to. Dočtete se tam, jak životně důležité je na vaší cestě shazování přebytečných kilogramů sebeláska a mysl nastavená na hubnutí – to jsou opravdu velmi důležité prvky pro dosažení trvalého úspěchu. Poskytnou vám emoční základnu, kterou potřebujete, abyste byli schopni učinit závazek a dodržet ho prostřednictvím změny stravovacích návyků, na kterou se chystáte.

Najdete zde také některé příběhy s dobrým koncem, díky nimž se budete moci inspirovat, jakým směrem se může váš život vyvíjet po ukončení programu 7 fází. Jaká neuvěřitelná dobrodružství a příležitosti na vás čekají? Když budete postupovat po jednotlivých fázích a znovu se naučíte mít se rádi, budete mít šanci cítit se a vypadat o deset let mladší, stejně jako Donna, která říká, že se nikdy necítila tak mladě ani nevypadala lépe než po ukončení programu. Také se od hmotnosti 140 kg můžete prostřednictvím 7 fází propracovat až na vrchol čtyřtisícovky, což po skončení programu dokázal Kurt. Nebo se můžete podobně jako Evan od celoživotních diet s následným jo-jo efektem dostat k tomu, že přes počáteční malé změny nakonec zhubnete 45 kg. Nebo můžete zjistit, jak mohou některé konkrétní potraviny ovlivňovat to, jak se cítíte, abyste, podobně jako Kim,

**3. stupeň, vysoká úroveň fyzické kondice** – běh po dobu 30 minut, nejméně 5 dnů v týdnu. Snažte se dosáhnout tepové frekvence v optimálním rozmezí. Pokud toho děláte více, pokračujte v tom.

**Pro všechny stupně** – každý den u sebe noste krokoměr (sundávejte ho na cvičení) a snažte se denně ujít nejméně 5 000 kroků vyjma cvičení.

## Často kladená otázka

### – Mohu tento týden večeřet v restauraci?

Prvních sedm dnů programu je velmi důležitých pro vyvážení hladiny krevního cukru a obnovení metabolických systémů. Tato fáze je tak důležitá, že v této době nedoporučujeme večeřet v restauraci – je tam příliš mnoho lákadel a ztratíte kontrolu nad složením jídla. Samozřejmě, že jsme si vědomi toho, že někteří z vás se restauracím nemohou tak úplně vyhnout. Pro případ, že byste museli večeřet v restauraci, uvádíme několik tipů, jak se navečeřet, abyste nemuseli porušit stravovací plán:

**Ohlíďte si, abyste ten den dostatečně jedli.** Jít na večeři vyhladovělí je velmi špatný nápad a extrémní hlad je velmi špatný rádce. Víte-li předem, že později ten den budete jíst v restauraci, snažte se před tím sníst všechna jídla 1. fáze v odpovídajících časech.

**Před plánovaným jídlem v restauraci byste měli vědět,** že skladba vašeho jídla by se kvůli tomu, že ten den budete jíst v restauraci, neměla měnit – pořád budete jíst čistý nebo extra čistý protein s jednou porcí zdravého tuku a jednou porcí bobulí. Abyste si to zbytečně nekomplikovali, objednejte si 110 až 140 g filetu ze zadní svíčkové (mignon, sirloin, flatiron nebo flank steak) nebo 110 až 140 g filetu z lososa nebo jiné ryby. Požádejte, aby vám jídlo připravili bez másla, oleje nebo omáček. Pokud si objednáte čistý protein (ve srovnání s extra čistým proteinem), bude vaše jídlo obsahovat proteiny i zdravý tuk, který rovněž potřebujete. Pamatujte si, že porce masa nebo ryby by měla velikostí odpovídat balíčku karet nebo dlaně vaší

## Fáze 2 – výživová specifika

Ženy: 1 100 až 1 400 kalorií denně

Muži: 1 300 až 1 700 kalorií denně

<b>SNÍDANĚ</b>	<b>KALORIE</b>	<b>TUKY (g)</b>
110 g extra čistého proteinu	140	0–4
2 porce zdravého tuku (str. 112)	90	10
1 hrnek bobulí	80	0
<i>nebo</i> koktejl 20/20 LifeStyles s vysokým obsahem proteinu (směs) připravený s 1 hrnkem bobulí a 1 lžičkou ořechového másla	360	10
<i>nebo</i> koktejl 20/20 LifeStyles s vysokým obsahem proteinu (nápoj) připravený s 1 hrnkem bobulí a 1 lžičkou ořechového másla	309	14

<b>OBĚD</b>	<b>KALORIE</b>	<b>TUKY (g)</b>
<b>Ženy:</b> 110 g extra čistého / čistého proteinu	140–220	0–12
<b>Muži:</b> 180 g extra čistého / čistého proteinu	210–330	0–18
1 porce zdravého tuku (pouze pro extra čistý protein)	45	5
3 nebo více porcí neškrobové zeleniny	45	0
1 hrnek bobulí	80	0

<b>VEČEŘE</b>	<b>KALORIE</b>	<b>TUKY (g)</b>
<b>Ženy:</b> 180 g extra čistého / čistého proteinu	210–330	0–18
<b>Muži:</b> 230 g extra čistého / čistého proteinu	280–440	0–24
1 porce zdravého tuku (pouze pro extra čistý protein)	45	5
3 nebo více porcí neškrobové zeleniny	45	0
1 hrnek bobulí	80	0

## SVAČINA

**Ženy:** 1× denně – mezi obědem a večeří

**Muži:** 2× denně – 1 mezi snídaní a obědem a 1 mezi obědem a večeří

Cvičení pro 3. fázi:

**1. stupeň, nízká úroveň fyzické kondice** – středně rychlá až rychlá chůze po dobu 45 minut, nejméně 5 dnů v týdnu. Snažte se dosáhnout a udržet svou minimální optimální tepovou frekvenci (65 % vašeho maxima).

**2. stupeň, střední úroveň fyzické kondice** – velmi rychlá chůze 30 minut, běh 15 minut, nejméně 5 dnů v týdnu. Pokud je pro vás běh obtížný, pokračujte dalších 15 minut v rychlé chůzi, přednostně v pozvolně stoupajícím terénu, aby se vaše tepová frekvence postupně zvyšovala. Udržujte intenzitu, která vám umožní dosáhnout optimální tepové frekvence (mezi 65 a 85 % vašeho maxima).

**3. stupeň, vysoká úroveň fyzické kondice** – běh po dobu 45 minut, nejméně 5 dnů v týdnu. Běhejte v mírně stoupajícím terénu, abyste zvýšili intenzitu. Snažte se udržet svou optimální tepovou frekvenci (mezi 65 a 85 % vašeho maxima).

**Pro všechny stupně** – Ujděte nejméně 6 000 kroků denně, vyjma doby cvičení.

## FÁZE 3 – PLÁN ŽIVOTNÍHO STYLU KONTROLA SPÁNKU A STRESU

Během této fáze doporučujeme, abyste věnovali zvláštní pozornost tomu, jak reagujete na stres a jak dlouho spíte (ideální je 7 a půl až 8 a půl hodiny denně). I když si myslíte, že jste vůči dopadům nedostatečného spánku nebo stresu imunní, doporučujeme vám, abyste si dobu spánku a úroveň stresu zaznamenávali, abyste viděli, jaký mají vliv na vaše výsledky a na celkovou kvalitu vašeho života. Často k nám na kliniku přicházejí lidé, kteří si nejsou vědomi nebo popírají, že ve svém životě platí daň za nekvalitní spánek nebo dlouhodobý nadměrný stres. Když se však pokusí spánek prodloužit nebo zlepšit jeho kvalitu a lépe zvládat stres, vstoupí jim do života mnohem větší pohoda, zažívají nárůst energie a rychleji hubnou. To platilo zejména v případě Artura, který přišel k nám



pozornost zejména tomu, s čím ji kombinujete. Například kombinací cereálií s mlékem spojíte dvě sacharidové potraviny a taková kombinace vás velmi pravděpodobně nezasytí, naopak vám ve skutečnosti může přivodit ještě větší hlad. Namísto cereálií s mlékem zkuste porci řeckého jogurtu s malým množstvím cereálií – tím získáte i proteiny, které vás lépe zasytí.

## ŠTÍHLÝ TALÍŘ

V 7. fázi vám představíme nový koncept, který jsme nazvali „štíhlý talíř“. Štíhlý talíř je velmi jednoduchý nástroj, který vám pomůže naučit se plánovat svá jídla tím, že vám názorně ukáže, jak by měl váš talíř vypadat. Porozumíte-li uspořádání jídla na tomto talíři, pomůže vám to zejména z hlediska dlouhodobého způsobu stravování.

Jednu třetinu štíhlého talíře by měly tvořit bílkoviny, druhou třetinu porce neškrobové zeleniny a poslední třetina by měla být sacharidovou variantou. Když budete jíst podle tohoto modelu talíře, zajistíte si vyvážený příjem proteinů, zeleniny a sacharidů. Jak má takový štíhlý talíř vypadat vidíte na schématu na následující straně (více se o tomto modelu talíře dozvíte v udržovací kapitole 13).

Jedním tipem, jak udržet své porce vyvážené, je používat talíře o průměru 24 cm. Talíře však bývají často mnohem větší a mohou mít průměr až 36 cm. Větší talíř svádí k tomu, abyste na něj naložili větší porce, než potřebujete. Oproti tomu na menší talíře se vejde právě tolik jídla, kolik potřebujete, a budou vypadat plnější. Tento vizuální trik pomůže zvýšit uspokojení z jídla a snadněji si zvyknout na velikosti porcí.



## PŘÍBĚH CELOZRNNÝCH POTRAVIN – VARIACE A VELIKOSTI PORCÍ

Všechny potraviny, které můžete do své stravy v této fázi přidat, patří mezi sacharidy, na kterých si můžete pochutnat k snídani, obědu nebo večeři. Ale pamatujte si, že denně je z kategorie celozrnných potravin doporučena pouze jedna porce, nejlépe s jedním z hlavních jídel, ne jako svačina.

Nabídka celozrnných produktů v této fázi je následující – celozrnný chléb, vařené celozrnné obiloviny, celozrnné cereálie a krekry. Velikosti porcí se budou lišit v závislosti na volbě jídla, ale vždy by se měly vejít do rozmezí 60 až 100 kalorií.

Níže uvádíme konkrétní pokyny, velikosti porcí a doporučení na nákup různých druhů celozrnných potravin, na kterých si během této fáze můžete pochutnat (pokud je na obalu potraviny štítek s nutričními hodnotami, přečtěte si ho, prosím, abyste získali přesnější výživové hodnoty).

V míse smíchejte všechny ingredience a šlehejte tak dlouho, dokud se nespojí.

Marinádu můžete použít na rybí steaky, kuřecí nebo krůtí prsní řízky, hovězí steaky nebo vykostěné vepřové kotlety, které vložíte do uzavíratelného sáčku a směsí je přelijete. Sáček uzavřete a maso marinádu krásně natáhne. Nechte odležet v lednici 8 až 24 hodin.

Marinované maso grilujte nebo orestujte.

### MARINÁDA Z PAPIŘEK CHIPOTLE A LIMETKY

**Doba přípravy:** 15 minut + 1 hodina na marinování

**Množství masa:** 450 g kuřecího, hovězího nebo vepřového masa

**Množství marinády:** ¾ hrnku

¼ hrnku limetkové šťávy

2 lžíce papriček Chipotle v omáče Adobo (z konzervy)

1 lžíce mletého koriandru

špetka celého kmínu

4 lžičky extra panenského olivového oleje

⅛ lžičky košer soli

Všechny ingredience smíchejte dohromady a rozmixujte dohladka v mixéru.

Maso vložte do uzavíratelného sáčku a přelijte marinádou. Sáček uzavřete a na 1 hodinu dejte odležet do lednice.

Vepřové nebo hovězí maso grilujte nebo opečte, kuřecí grilujte nebo orestujte.

**Kulinářský tip** – pokud chcete mít marinádu ostřejší, použijte větší množství papriček Chipotle.

### MARINÁDA ZE STŘEDOMOŘSKÝCH BYLINEK

**Doba přípravy:** 20 minut + 4 až 24 hodin na marinování

**Množství masa:** 450 g vepřového nebo kuřecího masa nebo lososa

**Množství marinády:** ¾ hrnku

¼ lžičky čerstvě mletého černého pepře  
špetka košer soli

Na přípravu salátu smíchejte ve velké míse prvních jedenáct ingrediencí.  
Ingredience na dresink vyšlehejte metličkou.

Těsně před podáváním salát postříkejte dresinkem a zlehka promíchejte.

## „STARODÁVNÝ“ KUŘECÍ SALÁT

**Doba přípravy:** 35 minut

**Množství:** 6 porcí

**Fáze:** 4 až 7

**Nutriční hodnoty v jedné porci:** kalorie 200, tuky 10 g, sacharidy 11 g, proteiny 26 g, sodík 288 mg

450 g vařených kuřecích prsních řízků, nakrájených na kostičky

2 jablka, zbavená jadřince a nakrájená na kostičky

1 hrnek oloupaného a nakrájeného celeru

½ hrnku nakrájené jarní cibulky

2 lžice nasekané čerstvé petrželky

¼ hrnku netučného bílého jogurtu

¼ hrnku bílého vinného octa

3 lžice nízkotučné nebo netučné majonézy

špetka košer soli

¼ lžičky čerstvě mletého černého pepře

¼ hrnku nasekaných orestovaných mandlí

6 hrnků mixu natrhaných salátových listů

Ve velké míse smíchejte kuřecí maso, jablka, celer, jarní cibulku a petrželku.

V malé misce smíchejte jogurt, bílý vinný ocet, majonézu, sůl a pepř.

Přidejte ke kuřecí směsi. Vmíchejte nasekané mandle.

Mix salátových listů rozdělte na 6 servírovacích talířů a navrch navrstvěte kuřecí směs.

**Nutriční hodnoty v jedné porci:** kalorie 86, tuky 1 g, sacharidy 1 g, proteiny 17 g, sodík 100 mg

450 g filetu z tresky  
1½ lžíce nízkotučné majonézy  
½ lžičky papriky  
½ lžičky sušeného česneku  
½ lžičky sušené cibule  
¼ lžičky pepře  
⅛ lžičky oregana  
⅛ lžičky mletého tymiánu  
1 lžíce citronové šťávy

Pokud je ryba zmrazená, nechte ji rozmrazit.

Troubu předehřejte na 175 °C. Rybí filety položte do pekáče.

V misce smíchejte koření a majonézu a rybu směsí rovnoměrně potřete.

Pečte, dokud rybí maso nepůjde zlehka oddělovat na plátky, přibližně 20 až 25 minut.

## STEAK ZE SICILSKÉHO TUŇÁKA

**Doba přípravy:** 45 minut

**Množství:** 4 porce

**Fáze:** 2 až 7

**Nutriční hodnoty v jedné porci:** kalorie 233, tuky 6 g, sacharidy 12 g, proteiny 29 g, sodík 377 mg

450 g čerstvého nebo zmrazeného steaku z tuňáka o tloušťce 2,5 cm  
1 malá nadrobno nakrájená cibule  
2 prolisované stroužky česneku  
1 lžíce extra panenského olivového oleje  
900 g římských rajčat, zbavených semínek a nakrájených, nebo 1 konzerva okapaných, nakrájených rajčat  
½ hrnku kuřecího vývaru s nízkým obsahem sodíku  
¼ až ½ lžičky drceného červeného pepře  
¼ hrnku vypeckovaných zralých oliv

# Stravovací plán



Jednou z výzev v začátcích nového stravovacího plánu je naučit se správně jíst v průběhu dne. Do této kapitoly jsme zařadili příklady jídelníčků pro muže a ženy na 3 dny pro každou fázi – pomohou vám rozvinout cit pro správné plánování vašich každodenních jídel a svačin. Použijte je ze začátku jako návod a později, až si budete programem jistější, se nebojte experimentovat a přidávat další recepty a potraviny.

## FÁZE 1 – ŽENY

1 100 až 1 400 kalorií denně

### DEN 1

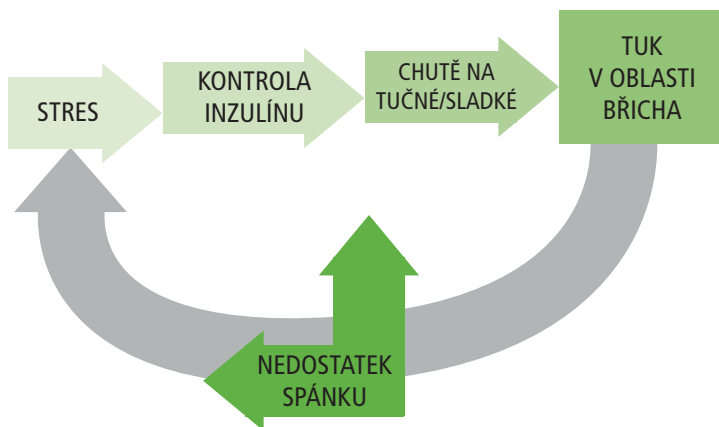
#### SNÍDANĚ

1 hrnek míchaných vaječných bílků připravených na oleji ve spreji, se špetkou papriky a černého pepře (rychlý a snadný způsob zvýraznění chuti)

1 hrnek bobulovitého ovoce

1 lžice ořechového másla

ovlivňujících metabolismus, energii, náladu, imunitní systém a chuť. Chronický stres také spouští pradávnou reakci, která váš organismus nabádá k vyhledávání a ukládání nadbytečných kalorií ve formě tuku.



Stresovým hormonem, který nás nejvíc zajímá, je kortizol, o němž jste pravděpodobně slyšeli, že je velmi škodlivý, ale možná si už nejste vědomi toho, jak vážné dopady může mít na vaše zdraví a vaši hmotnost. S přemírou kortizolu se velmi rychle dostaví inzulínová rezistence, která zvýší ukládání tuku ve vašich buňkách a zvyšování obvodu v oblasti břicha. S větším ukládáním tuku na břicho stoupá riziko rozvoje vážné metabolické nerovnováhy, která předchází vzniku diabetu 2. typu. Kortizol také zvyšuje pocit hladu a podněcuje chuť na sladká a tučná jídla (viz graf – nedostatek spánku celý stav ještě zhoršuje, k čemuž se dostaneme v následující části).

Podle čeho poznáte, že dobře zvládáte stres? Podívejte se na obvod svého pasu. Nárůst množství tuku v oblasti břicha a zvětšující se obvod pasu jsou ukazatelé toho, jak dobře ve svém životě zvládáte stres – stres zvyšuje ukládání tuku v břiše! A stres je nakažlivý.

Abyste mohli snížit produkci kortizolu na minimum, musíte se nejprve podívat na to, co ji spouští – stres. Možná stres nemůžete ze svého života úplně odstranit, ale můžete si osvojit techniky, které vedou k uklidnění



## Pečujte o své tělo tak, jako by patřilo někomu, koho milujete.

Naučit se rozpoznat svou cenu je prvním krokem k získání štíhlého pasu – a k životu, který si zasloužíte. Connie Guttersen a Mark Dedomenico vyvinuli na základě nejnovějších vědeckých poznatků z oblasti výživy a hubnutí program, který nazvali *Love Diet* – srozumitelný, praktický a prověřený plán k proměně vašeho těla na všech úrovních – emocionální, psychické a fyzické – zevnitř ven. Tajemstvím úspěšně shozených kilogramů není HDL, LDL nebo DNA. Je to SEBELÁSKA.

Vystupte ze začarovaného kruhu neúspěšných diet, skončujte s emocionální vazbou na jídlo a destruktivními nezdravými návyky pomocí prověřených výživových strategií.

Knihla obsahuje:

- ověřené chutné, výživné a snadné recepty,
- stravovací plán, který lze upravit podle individuálních potřeb vašeho těla,
- jídelníčky na 21 dní s využitím osvědčených výživových strategií, zvláště pro muže a pro ženy.

CONNIE GUTTERSEN, R.D., Ph.D., je akreditovaná dietoložka a výživová poradkyně ve světově proslulém *Culinary Institute of America*.

MARK DEDOMENICO, M.D., je zakladatelem a hlavním autorem proslulého dietního programu *20/20 LifeStyles*. Bývalý kardiovaskulární chirurg vedl rozsáhlý výzkum v oblasti kontroly metabolických chorob a kontroly hmotnosti za účelem odstranění metabolických poruch bez použití léků.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY