

# OBSAH

ÚVOD .....	11
<i>Reset mysle: Osvojenie si postoja zameraného na rast .....</i>	18

## PRVÁ ČASŤ: STÁVKA


<b>1</b> ZMENA PARADIGMY ZAMERANEJ NA TUK .....	23
<i>Reset mysle: Ovládnite svoje myšlienky .....</i>	38
<b>2</b> ZABRÁŇTE CHOROBÁM .....	41
<i>Reset mysle: Nastavte si normy na dosiahnutie zdravia, ktoré si zaslúžite .....</i>	54
<b>3</b> OBRŇTE SVOJE MENIACE SA TELO, ABY MALO SILU V KAŽDOM VEKU .....	57
<i>Reset mysle: Prekonanie súčasných predsudkov .....</i>	77

## DRUHÁ ČASŤ: NAPLÁNUJTE SI CESTU K ÚSPECHU

<b>4</b> ÚSPECH VĎAKA VEDE O VÝŽIVE .....	83
<i>Reset mysle: Stanovenie (nie cieľov, ale...) zásad .....</i>	104
<b>5</b> BIELKOVINY: VIAC AKO LEN JEDEN MAKRONUTRIENT .....	109
<i>Reset mysle: Je to len ďalšie jedlo .....</i>	130
<b>6</b> SACHARIDY A TUKY V POTRAVE: DEMYSTIFIKÁCIA MILÁČIKOV VEDY O VÝŽIVE .....	133
<i>Reset mysle: Vezmite si späť svoje právo na zdravie .....</i>	148

## TRETIA ČASŤ: ZAČNITE KONAŤ: POČÚVAJTE LYONOVEJ HLAS

<b>7</b>	STRAVOVACÍ PLÁN PODĽA LYONOVEJ PROTOKOLU .....	153
	<i>Reset mysle: Mantinely, ktoré vedú k zodpovednosti</i> .....	183
<b>8</b>	ZÁKLADNÉ HODNOTENIE: KDE SA NACHÁDZATE? .....	185
	<i>Reset mysle: Prekonanie odporu</i> .....	208
<b>9</b>	TRÉNING: MINIMÁLNA ÚČINNÁ DÁVKA NA DOSIAHNUTIE MAXIMÁLNEHO VÝSLEDKU .....	213
	<i>Reset mysle: Päť základných vlastností</i> .....	246
<b>10</b>	TERAZ PREVEZMITE OPRATY VY .....	255
	POĎAKOVANIE .....	261
	PRÍLOHA .....	265
	POZNÁMKY .....	321
	REGISTER .....	337



Ked' sa na svojej ceste  
za zdravím zamierate na svaly,  
môžete si vytvoriť pozitívny  
prístup zameraný na to,  
čo máte **získať**, a nie na to,  
čoho sa musíte **zbaviť**.

## Úvod



**T**o, čo sa práve chystáte prečítať, má silu zmeniť váš život. Mojm cieľom v tejto knihe – a v celej mojej práci v rámci Medicíny zameranej na svalstvo® – je vyvrátiť všeobecne prijímaný názor na základy zdravia. Chcem vám pomôcť dostať sa ku koreňom toho, v čom spočíva sila vášho tela, aby ste mohli podniknúť rýchle a účinné kroky, vďaka ktorým sa budete cítiť silnejší, vyzerat' lepšie a žiť dlhšie.

Už ste počuli, že ak chcete žiť dlhšie, musíte sa správne stravovať, cvičiť a znížiť hladinu stresu, však? Prečo je teda také ťažké prijať aj tie najelementárnejšie záväzky vo vzťahu k zdravému životu? Som presvedčená, že zdravie sa začína tým najdôležitejším svalom zo všetkých: vašou myslou. Po ukončení štúdia na lekárskej fakulte som strávila dva roky na psychiatrii, kde som študovala, ako môžu ľudia dosiahnuť najlepšiu verziu seba samých. Vzorce myslenia a patológia mozgu, ktoré som študovala, sa odvtedy stali neoceniteľnými pre moju prácu, ktorá pomáha pacientom uzdraviť sa a dosiahnuť svoj plný potenciál. A predsa, keď som prešla k rodinnému lekárstvu, prichádzali ku mne pacienti v najlepších rokoch života, ktorí už vykazovali príznaky cukrovky 2. typu, kardiovaskulárnych ochorení a obezity. Napriek tomu sa zdalo, že okrem všeobecných odporúčaní – s obmedzeným účinkom – nie je priestor na debatu o prevencii. Možnosť poskytovať výživové poradenstvo v rámci mojej praktikantskej stáže, ktorá bola zameraná na obezitu a reguláciu hmotnosti, mi poskytla ďalší pohľad na bolestivé dôsledky škodlivých životných návykov. Veľa pacientov sa cítilo uväznených

v škrečkovom kolese frustrácie. Ja som sa zas cítila frustrovaná z obmedzení, ktoré prinášal hlavný prúd medicíny.

Po skončení stáže som absolvovala kombinovaný výskumný a lekársky pobyt na Washingtonskej univerzite v oblasti geriatrickej a výživy. Zapojila som sa do pokročilého výskumu výživy v laboratóriu doktora Sama Kleina, známeho výskumom klinických a metabolických aspektov obezity a cukrovky 2. typu. Dva roky som viedla obezitologickú kliniku, kde som týždeň čo týždeň sedela s klientmi, zápasiacimi s problémami. Bola som svedkom bolesti ľudí, ktorí sa neúspešne snažili schudnúť, a tá ma prenasledovala: Prečo pri všetkých našich vedeckých poznatkoch sa stále nedokážeme zbaviť obezity?

Táto otázka sa mi zdala obzvlášť naliehavá, keď som sa venovala klinickým povinnostiam ako geriatrická pracovníčka poskytujúca pokrovkovú starostlivosť o starnúcich ľudí. Denne som bola svedkom skazy, ktorú spôsobila demencia pacientom aj ich rodinám. Dôsledky tohto problému na starnúcu populáciu ma sužovali, ale práca s týmito dvoma skupinami pacientov mi pomohla spojiť si súvislosti. Táto kombinácia povinností mi odhalila, aké následky mali rozhodnutia v oblasti výživy a cvičenia u tých, ktorí sa zmietali v problémoch na základe chybných odporúčaní. Ešte väčšie odhalenie som zažila, keď som zistila, že to, čo majú obe tieto skupiny spoločné, nie je „problém s hmotnosťou“, ale so svalmi.

Jedna štúdia, na ktorej som pracovala, skúmala súvislosti medzi telesnou hmotnosťou a funkciou mozgu a zistila súvislosť medzi širším pásom a menším objemom mozgu. Pracovným predpokladom bolo, že obezita spôsobuje inzulínovú rezistenciu v mozgu – akúsi „cukrovku 3. typu“ mozgovej hmoty, ktorá by mohla viesť k demencii. Náš výskum ukázal, že ľudia s obezitou majú často oslabené celkové kognitívne reakcie, ako napríklad kontrola pohybov, prepínanie úloh a iné mentálne problémy.<sup>1</sup> Naplno som sa pohrúžila do skúmania účastníkov štúdie, najmä Betsy, matky troch detí na začiatku päťdesiatky, ktorá vždy dávala na prvé miesto rodinu a ostatných. Betsy sa celé desaťročia snažila zhodiť tých istých sedem alebo desať kilogramov, ktoré nabrala počas svojho prvého tehotenstva. No nemali jej radiť, aby sa zamerala na zhadzovanie kilogramov. Skutočná hrozba spočívala v tom, čo sa jej nepodarilo vybudovať. Snímkovanie jej mozgu odhalilo jej budúcnosť – obrázky, ktoré som videla, vyzerali ako obrázky nie-

koho s Alzheimerovou chorobou. Vedela som, čo ju čaká v najbližších desaťročiach, a zdrvilo ma to. Mala som pocit, že som spolu s hlavným prúdom lekárskej komunity a spoločnosťou zlyhala. Pre mňa predstavovala desiatky pacientov, ktorých som videla v rovnakej situácii. Potom mi to došlo.

Títo ľudia mali jedno spoločné: málo svalovej hmoty alebo nejakú formu oslabenia svalov. Všetci vykazovali nedostatok sily na vykonávanie určitých základných pohybov (ako sú tie, ktoré sú uvedené v 8. kapitole), prejavoval sa u nich nízky svalový tonus. Spolu s krvnými markermi to svedčilo o nezdravom svalstve. Uvedomila som si, že ich problémom nebol telesný tuk, ale chýbajúce dostatočné množstvo zdravého svalového tkaniva.

V medicíne aj v spoločnosti ľuďom už dlho hovoríme, aby schudli. No keďže sa Betsy zamerala na tuk, ona a mnohí ďalší nevyzdraveli, nech sa akokoľvek snažili. Uvedomila som si, že sme tento príbeh pochopili celkom neprávne, pričom dôsledky pre nespočetné množstvo individuálnych životov boli zničujúce.

Zúfalo som sa snažila napraviť to, čo som považovala za najväčšie zlyhanie lekárskej komunity. Mojm poslaním sa stala Medicína zameraná na svaly®. Som vďačná za možnosť podeliť sa s vami o prelomovú vedu, ktorá má moc zásadne zmeniť našu snahu o dlhovekosť pri plnom zdraví v každom veku.



Bojujete s neustálou chuťou na jedlo, nedostatkom energie, problémami s cukrom v krvi a so zmätkami v tom, čo jesť, ako cvičiť a prečo? Ak áno, nie ste sami. Ako mladšia som bola posadnutá jedlom a svojou telesnou hmotnosťou. Ustavične som pociťovala hlad a nevedela som udržať na uzde svoju chuť do jedla. Prešla som radom módných diét, od makrobiotickej, závislej od ročného obdobia, až po úplne bio, klíčkovú a vegetariánsku diétu. Vtedy, keďže som netušila, že existujú lepšie diéty, u mňa výrazne dominovala nevyvážená strava obsahujúca sacharidy, často považované za zdravé, celozrnné obilniny ako hnedá ryža, jačmeň, proso, ovos a kukurica. Jedla som lokálne vypestovanú zeleninu, bôby a produkty z nich (ako tofu, miso či tempeh) a morskú zeleninu (morské riasy, nori či agar). Hnala som sa za zvyšovaním energie, zdra-

via a športových výkonov, ale všetko moje starostlivé plánovanie vychádzalo z nesprávnych informácií.

Každý deň som hodiny venovala nakupovaniu potravín, posadnutá každým drobným detailom, aby som to „urobila správne“. Vyhýbala som sa večierkom alebo som si nosila vlastné občerstvenie. Cvičila som pokojne aj štrnásť hodín týždenne. Moje zameranie na stravu a cvičenie bolo do veľkej miery nezdravé najmä preto, lebo som si myslela, že dosiahnutie základného zdravého životného štýlu si vyžaduje stravovací a tréningový program, ktorý si zasa vyžaduje priveľa úsilia. Hoci moje zámery boli dobré, toto správanie, založené na mojom chybnom chápaní zdravia, mi zničilo telo aj myseľ.

Po dvoch rokoch som bola vyčerpaná a podvyživená. Jednoducho som si neúmyselne odopierala živiny, ktoré som potrebovala. Nakoniec moje telo zareagovalo na rastúci nedostatok tak, že som začala jesť nárazovo. Časom som si vytvorila neuveriteľne narušený vzťah k jedlu, ktorý pramenil z mojej neschopnosti regulovať hlad. Hoci som uprednostňovala nespracované potraviny, úplne som vynechala bielkoviny – rovnako ako mnoho iných ľudí, s ktorými som sa v priebehu rokov stretla. Dodržiavala som intenzívny cvičebný režim, ktorý pozostával z najmenej jednej hodiny kardio cvičení a jednej hodiny silového tréningu denne. Nedostatočný príjem bielkovín spôsoboval, že moje telo bolo hladné po ďalšom palive. Všetky sacharidy, ktoré som v tom čase jedla, vo mne udržiavali hlad a vydávali ma na milosť neustálym návalom a poklesom hladiny cukru v krvi. Keď som do svojho jedálnička pridala kvalitné, strategicky konzumované bielkoviny, moje utrpenie sa začalo zmiernovať. Nakoniec som znovu získala kontrolu nad svojím hladom. Správna výživa pomohla môjmu telu zotaviť sa z cvičení a podporila nový rast, takže som konečne mohla vidieť výsledky vynaloženého úsilia. Začali sa mi tvoriť svaly a celé moje telo sa zmenilo. Zmenil sa aj môj pohľad na svet a nakoniec aj môj život. Namiesto toho, aby som zo svojho života uberala potraviny a aktivity, začala som ich pridávať.

Boj s tým, ako nastaviť fungovanie môjho vlastného tela, vo mne vyvolával hlad – nielen po jedle, ale aj po porozumení. Keď som začala sledovať diskusie o sacharidoch, tukoch a bielkovinách, rýchlo som zistila, že oblasť výživy vie vyvolať vášne aj zmätok. Zdalo sa, že takmer každý človek, ktorého som stretla, mal svoje vlastné presvedčenie o vede o potravinách, nejaký osobný boj s výživou a celkovo ťaživý dlhodobý vzťah

k stravovaniu, ktorý vydržal dlhšie než akýkoľvek romantický vzťah, ktorý kedy mal.

Pri hľadaní odpovedí v akademickom prostredí som si všimla, že mnohí z mojich spolužiakov prišli študovať výživu z dôvodu vlastnej frustrácie spojenej s jedlom a diétou. Ako sa z výživy stala taká chúlостivá téma? Prečo ľudia jedia to, čo jedia? Prečo niektorí ľudia celý život bojujú s posadnutosťou hmotnosťou a jedlom a dosahujú len malé pokroky?

Tieto počiatkové otázky ma priviedli k tomu, že som život zasvätila liečbe ľudí, ako ste vy. Teraz som tu, aby som sa podelila o všetko, čo som sa naučila. Mojou najväčšou túžbou je pomôcť vám nájsť slobodu, ktorú hľadáte, rovnako ako som to pred rokmi robila ja.

## LYONOVEJ PROTOKOL FUNGUJE

Podpora svalového zdravia je hnacou silou, ktorá stojí za Lyonovej protokolom (viac na strane 153). Protokol je kombináciou výživových a tréningových pokynov s operačnými postupmi, vďaka ktorým nájdete silu dosiahnuť skutočné, trvalé zlepšenia zloženia stavby svojho tela a celkového zdravia. Medicína zameraná na svaly® a jej životný štýl zameraný na podporu bielkovín a silový tréning všetko zmenia. Neuveriteľné úspechy mojich pacientov dokazujú, ako dobre tieto trvalé a dlhodobé stratégie fungujú.

Do jedného mesiaca od osvojenia si môjho programu a zmeny vášho chápania a prístupu z dôrazu sa na tuky na dôraz na svaly pravdepodobne naberiete svaly, stratíte telesný tuk a budete mať viac energie. Len čo vás naučím, ako zostaviť výživový plán zameraný na bielkoviny, ako sústrediť tréning na zdravé svalové tkanivo a ako si stanoviť zásady pre výkon a dôslednosť, začnete sa okamžite cítiť lepšie. A potom, v ďalšom období, budete profitovať zo zlepšenej kvality života a dlhšej životnosti.

Nespočetne ráz som pozorovala, ako rýchlo sa u mojich pacientov zlepšuje úroveň energie, miznú žiadostivosti a zmierňujú sa obavy. A čo je najdôležitejšie, po tom, ako sa Lyonovej protokol stal súčasťou ich bežnej praxe, takmer okamžite nadobudli pocit vnútornej slobody. Prax mi ukázala, že **keď moji pacienti dajú kostrové svalstvo ako orgán na prvé miesto, získajú celkom nový pocit fyzickej pohody.**

Mojím cieľom je pomôcť vám dosiahnuť výnimočné zdravie. Hoci udržiavanie svalovej hmoty si vyžaduje rôzne stratégie pre každú veko-



vú skupinu a rôznu úroveň aktivít, vaša schopnosť prežiť a prospievať – bez ohľadu na váš vek – priamo súvisí so zdravím svalového tkaniva. Medicína zameraná na svaly®, ktorá uznáva svaly ako orgán dlhovekosti, je budúcnosťou zdravia. Teraz máte šancu zmeniť svoj život a prepísať svoju budúcnosť.

## POHĽAD DOPREDU

Na nasledujúcich stranách poukážem na to, ako sme sa stali slepými voči niektorým kľúčovým výživovým skutočnostiam, ktoré bránia šíreniu zdravého životného štýlu. Preskúname pochybné vedecké poznatky, ktoré stoja za všeobecne uznávanými zásadami výživy, a hlboko zavádzajúci „všeobecne prijímaný názor“, ktorý mnohých ľudí vedie k zlým zdravotným výsledkom. Rozoberiem nekompromisné biologické čísla, ktoré určujú hodnotu rôznych makro- a mikronutrientov, a vysvetlím, čo, kedy a ako ješť a trénovať s cieľom nadobudnúť maximálne zdravie.

Spoločne si povieme, ako môžete pomocou vlastných meraní (vrátane obvodu pásu, triglyceridov v krvi, lipoproteínov s vysokou hustotou a cukru v krvi nalačno) urobiť jednoduché, konkrétne kroky na optimalizáciu metabolizmu, reguláciu hmotnosti a korekciu zloženia svojho tela, inými slovami ako posilniť svaly, aby ste prirodzene spaľovali nadbytočné kalórie, a zároveň ochrániť telo pred zápalmi a chorobami.

## ÁNO, TÁTO KNIHA JE PRE VÁS

Znie vám niečo z toho povedome?

- 1 Dodržiavali ste každý program, kúpili ste si každú knihu o diétach a cieľavedome a premyslene ste plnili každý plán, len aby ste zistili, že schudnúť nie je možné?
- 2 Ste vysoko motivovaní a kreatívni a ste majstri v získavaní informácií – toľkých informácií, že neviete, ako s nimi naložiť?
- 3 Prešli ste rôznymi šťavovými očistnými programami a nahromaždili ste si toľko výživových doplnkov, že by ste si mohli otvoriť lekárňu?

- 4 Jedného dňa ste sa zobudili a zistili ste, že sa pýtate: *Čo sa stalo s mojím telom? Čo sa stalo s mojím zdravím?* Dovršili ste štyridsiatku a po dvoch deťoch a kariére plnej stresu ste sotva poznali osobu, ktorá sa na vás pozerá v zrkadle?
- 5 Trpíte emočným jedením? Skĺzavate neustále na staré chodníčky namiesto toho, aby ste dosahovali svoje zdravotné ciele?
- 6 Máte problém zmeniť nezdravú telesnú stavbu? („Mám len ťažké kosti.“ alebo „Mám pomalý metabolizmus.“ alebo „Cvičenie a tréning so závažím mi jednoducho neprinášajú nijakú zmenu.“)
- 7 Sledovali ste, ako vaši rodičia starnú a stávajú sa neschopnými pohybu, a cítili ste, že ich nedokážete ochrániť alebo im poskytnúť lepšiu stratégiu?
- 8 Trápi vás zoznam ochorení, ktoré vám podľa lekára hrozia, vrátane obezity, osteoporózy, gastrointestinálnych problémov, oslabených kognitívnych funkcií, cukrovky, rakoviny a dokonca Alzheimerovej choroby? Vidíte svoju vlastnú budúcnosť v ošemetnej situácii svojich rodičov a niekde vo vnútri viete, že musí existovať lepší spôsob?
- 9 Ste takí zaneprázdnení riadením všetkých a všetkého vo svojom živote, že nedokážete uprednostniť svoje vlastné zdravotné potreby?
- 10 Uspokojujete sa so súčasným stavom, presviedčate sa, že vám je dobre tam, kde ste, bez toho, aby ste si uvedomili, že by ste sa mohli cítiť oveľa lepšie?

Či už zamýšľate maximalizovať svoje chudnutie a výkonnosť, alebo dobre zostarnúť, kniha *Navždy silní* vám ukáže, prečo, kedy a čo vykonať, aby ste dosiahli skutočné zmeny vo svojom tele a v živote.