

VYSERTE SE NA KALORIE a další kacířské myšlenky ohledně stravování

Krista Scott-Dixon
stumptuous.com

NEUCTIVÝ, SPROSTÝ a přesto překvapivě UŽITEČNÝ NÁVOD na používání ústního otvoru. URČITĚ URAZÍ, PŘEKVAPÍ a POTĚŠÍ.*

** Výsledky se mohou lišit. V Litvě je tento text nelegální.*

Řekla bych „před využíváním uvedených postupů vše konzultujte se svým lékařem“, ale právě dobrými úmysly vedení, leč neinformovaní a popletení „odborníci“ mohou z poloviny za to, že jsme tam, kde jsme.

Takže se raději poradte se svým žaludkem.

Jo jo, znám vás, jak sedíte u Wikipedie, posloucháte rock, máte dlouhé vlasy a legrační kalhoty, a moc rádi používáte ctrl C a ctrl V.

Za mých mladých let jsme tomu říkali plagiátorství. My jsme akorát měli knížky, díky čemuž to bylo snadnější, protože profesori si naši hloupost nemohli jen tak vygooglit. Ha ha!

Ať tak, či onak.

Nebud'te paka a nekrad'te.

Už vidím, jak ty klávesy mačkáte. Nedělejte to.

Můžete ale tento e-book, který je zdarma, sdílet se svými kamarády, členy rodiny, spolupracovníky, přáteli na Facebooku, se kterými jste se třeba někdy vyspali nebo nevyspali, neznámými lidmi na autobusové zastávce, atd.

Jako ve školce – sdílení je zábava.

Pokud jste opravdu líní, tak si přečtěte tohle.

Už ani, do prdele, nevíte, co jíst?
Tak to nejste sami.

Vyserte se na kalorie.

Všechno, co víte ohledně toho, jak se stravovat, jsou pravděpodobně blbosti.

Nemyslete na své jídlo.

Jak jíte je o hodně důležitější, než co jíte.

Jezte pomalu. P-o-m-a-l-u.

Nedívejte se při jídle na televizi. Nejezte u pracovního stolu. Nejezte, když řídíte.

Pokud jste velicí, používejte velký talíř. Pokud jste menší, používejte malý talíř.

Jezte skutečná jídla.

Čtěte etikety.

Kupujte to nejlepší, co si můžete dovolit.

Bud'te tvořiví. Strategičtí. Učte se.

To, co jíte, není vždycky to, co dostanete.

Pomozte jídlu, aby fungovalo.

Zašpiňte se.

Vyserte se na vitamíny.

Pomerančový džus není skutečné jídlo.

„Obohacené“ znamená „vzali jsme z toho to dobré, abychom to tam zase museli vrátit.“

Některé věci nechtějí být snědeny.

Jezte duhu.

Jezte voňavé.

Jen do toho, dejte si do kávy opravdovou smetanu.

A když už jste v tom, tak si dejte i avokádo.

Tučné ze steaku byste měli odkrájet. Ale ne z toho důvodu, co myslíte.

Cukr zahod'te.

Cukr je cukr je cukr.

Rostlinné oleje nejsou skutečné jídlo.

Snídani vynechejte.

Pokud se tedy nechcete večer přejídat.

Hledejte výživu. Hledejte podporu.

Jde o ~~ekonomiku~~ vaše vztahy, vy pitomci.

Nikdo vám nepomůže.

Přestaňte se učit a snažit se všechno vědět. Začněte konat.

Řekněte si svůj příběh jídla.

Pak si ten příběh jídla přepište.

Vyserte na „silnou vůli.“

Nemůžete „spravit“ své tělo, protože není rozbité.

Nepotřebujete mě ... ani žádného jiného „odborníka“.

Zodpovídáte se jen *sami sobě*.

Položte si jednu těžkou otázku.

Bud'te soucitní.

Bud'te větší, ne menší.

Jak žijete, tak jíte.

Už ani, do prdele, nevíte, co jíst?
Tak to nejste sami.

Odkdy je jídlo tak komplikované a stresující?

Proč jsme odpovědnost a kuchařskou čepici předali do rukou velikých korporací a „odborníků“?

Odkdy je jídlo otrava?

A kam zmizely naše pupíky?

To je fuk. Teď se dozvíte, co s tím uděláme.

Začněte tím, že řeknete *seru na kalorie*.

Jo.

Vyserte se na kalorie.

Chcete snad tu kravinu počítat navždycky?

Bud'te si kalorií **vědomi** – jinými slovy, vězte, které potraviny mají vysokou energetickou hodnotu (např. ořechy, sýr Brie, smažené coca-cola kuličky) a které nemají (např. špenát, krevety, cukety). Ale nebud'te z kalorií **paranoidní**.

Kalorie jsou jen měrnou jednotkou potenciální energie – jak jasným plamenem potravina bude hořet, když ji zapálíme. (Což je v případě fast foodu a junk foodu pravděpodobně lepší, než je jíst.)

Vaše tělo je daleko víc, než jen nějaká mechanická pec.

Energii, kterou z jídla můžete dostat, ovlivňuje celá řada faktorů – půda, na které rostlo, zpracování, způsob, jakým s ním vaše tělo nakládá, zdraví vašich střevních bakterií, ...

Samotný údaj o kalorickém obsahu vašeho jídla na etiketě může být třeba i několik stovek kalorií mimo.

Tucty dalších faktorů ovlivňují, jak s tou energií naložíte: vaše hormony, vaše denní aktivita, váš věk, vaše zdraví, hustota vašich kostí, ...

Takže nikdy s jistotou nevíte, co jde dovnitř a co ven.

Když se budete soustředit pouze na kalorie, můžete se dostat k chybným závěrům, jako třeba neměla jsem snídani, takže si v klidu můžu dát ten zákusek nebo tenhle kousek slazeného vosku má jenom 100 kalorií, tak si ho můžu dát.

Nedělejte z jídla účetnictví. A nesnažte se se svým tělem provádět nějaké finanční machinace.

Počítání kalorií si ze svého seznamu vyškrtněte. Není to úleva?

Všechno, co víte pohledně toho, jak se stravovat, jsou pravděpodobně blbosti.

Pokud nepocházíte z oblasti, kde se lidé stále stravují jako vaši prapraprapraprapředci, tak pravděpodobně jejich tradiční znalosti týkající se zdravého stravování neznáte.

Kde dnes informace získáváte?

V médiích?

Redaktoři jsou většinou vědecky negramotní a mají rádi senzace. *Brokolice léčí rakovinu* je daleko výraznější, než *Jedna složka, pokud je izolovaná z nezralé Brassica oleracea na konci letního období, lehce omezuje růst nádorových buněk in vitro*. Ani jim to nemůžete mít za zlé.

V publikovaných výzkumech?

Jóó, myslíte takové ty studie na ovocných muškách? Studie publikované, aby bylo možné tomu a tomu profesorovi prodloužit funkční období? Studie, které sledují jeden jediný izolovaný nutrient – nejspíš v Petriho misce, a nikoli v lidském žaludku? Studie, které vykazují „laboratorně významnou hodnotu“, ale nikoli „životně významnou“, skutečně mající vliv na lidi? Studie s čísly a postupy natolik ujetými, že ilegální hra mahjongu vedle nich vypadá jako soudní učení? ¹⁾

U členů vaší rodiny, vašich spolupracovníků, kamarádů?

Řekněte mi, vypadají skutečně jako vzorky zdravých a zdatných lidí?

Vidíte? Samé kecy.

Ale to není špatná zpráva. Je dobrá. Vlastně vynikající.

Znamená to, že můžete začít s nepopsaným listem papíru. Od začátku. Nyní začnete naslouchat jinému „odborníkovi“ – tomu, co má milión let zkušeností.

Ne, nebude to váš mozek. Ve skutečnosti ...

Nemyslete na své jídlo.

Svému mozku nevěřte. Je to lhář.

Lesklé věci ho snadno napálí.

Jako třeba sladká vůně. Jasně barvy. Příjemné chutě.

A chemici a výrobci jídla tohle ví. To z toho důvodu nevypadá cukrová vata šedivě jako žmolky v prádle. To z toho důvodu skořicové rolinky tak ztraceně dobře voní.

(Bohužel ještě potravinářské společnosti nepřišly na to, jak udělat Taco Bell pohlednější, ale to jim nemůžete vyčítat – to je jako snažit se, aby chutně vypadaly dětské koláčky z plastelíny a bláta.)

Váš mozek si taky rád myslí, že všechno řídí on. Takže se snaží o věcech přemýšlet až příliš.

OK, tak už jsem docvičil, takže teď do sebe musím dostat sacharidy s vyšším glykemickým indexem, a podle tohoto vzorce by to mělo být v gramech 43.6 x moje štíhlá hmotnost v librách...ale moment, ještě jsem nevychládl, tak odečtu 12 % z celkového množství...ještě dopočítat rychlost větru...

Prosím tě, mozku, zklapni. Teď budou mluvit starší.

Váš mozek si myslí, že je chytrý. Ale někdy je spíš natvrdlý. Zvláště tehdy, když se jde o jídlo.

Místo něj důvěřujte svému tělu. To vám nikdy kecat nebude.

Tělo vám řekne, když nejíte správně. Je jako upřímný přítel, který vám řekne, že jste si zastrčila sukni za kalhotky.

Přestaňte teď číst a rychle se projed'te od hlavy po paty. Co cítíte, fyzicky?

Co dělá váš obličej? Co dělá váš palec? A co se jídla týče – co dělá váš žaludek? Naučte se tyto věci vnímat a znát.

Jak se vaše tělo cítí po jídle?

Unavené, ospalé? Těžké a malátné?
Nabuzené a čiperné? Neklidné a podrážděné?
Chce se vám kýchat? Bolí vás hlava? Pálí žába?
Cítíte se lehce? Překypujete energií a dobrou náladou?

To je náповěda těla.

Nemyslete na jídlo. Jídlo vnímejte. Nechte tělo, ať vše pohlídá.

Jak jíte je o hodně důležitější, než *co* jíte.

Začali jsme být až moc nervózní z toho, *co* jíme. (A hodně za to můžou odborníci na výživu.)

Kolik proteinů? Kolik tuků? Jsou vajíčka „špatná“? Měla bych si na snídani dát vločky?

Na to se vyserte. Pokud jíte jako zvíře, jako kompulzivně-obsesivní pako nebo jako zombie, tak je fuk, jestli si dáte mořské řasy nebo vepřovou.

Ano, kvalita jídla je hodně důležitá. (Pokračujte ve čtení. Ještě se k tomu dostanu.)

Ale *jak* jíte přetrufně to, *co* jíte.

Kde jíte? V autě? Sedíte u stolu? V restauraci?

S kým jíte? Sami? S jinými? S lidmi, kteří nedbají na zdravou stravu?

Jak rychle jíte? Jíst pomalu je to *nejlepší*, co pro své zdraví a obvod pasu můžete udělat.

Čeho si při jídle všímáte? Věnujete se jídlu – jeho chuti, vůni, tomu, jak se u něho cítíte? Vnímáte signály svého žaludku? Jak moc jste zrovna plní? Proveďte si tu tělesnou kontrolu, kterou jsem popsala na minulé stránce.

Jak si vybíráte, co si vezmete k jídlu? Jen tak něco popadnete za chůze? Vybíráte pečlivě? Co jí ostatní okolo vás? Ptáte se, odkud vaše jídlo pochází, kdo jej vypěstoval a jak se k vám dostalo?

Proč jíte? Protože zrovna máte hlad? Fyzický hlad? Nebo je za tím smutek, zlost, nuda nebo neklid?

Soustřed'te se na to *jak*, a to *co* se o sebe postará samo. Budeme hledat následující *jak*:

Vybírejte své jídlo uvědoměle, soustřed'te se na kvalitu jídla.

U jídla sed'te, uvolněně a bez rozptylování.

Co nejčastěji jezte ve společnosti ostatních – abyste sdíleli smysluplné vztahy, ne abyste podléhali špatným jídelním zvyklostem.

Věnujte pozornost svému jídlu. Važte si jej a mějte jej v úctě.

Věnujte pozornost svému tělu, především pocitům žaludku, ale i ostatním aktivitám vašeho těla.

Jezte uvědoměle a pomalu.

Jezte pomalu. P-o-m-a-l-u.

Já vím, že už jsem to říkala. Ale řeknu to ještě jednou:

Jezte pomalu.

Pokud byste si měli z přečtení této knížky odnést jedinou věc, ať je to tato.

Myslíte si, že pomalu jíte? Tak zpomalte ještě víc.

Kousejte. Ještě trochu kousejte. Polkněte. Uvědomte si chuť. A strukturu jídla.

Před dalším soustem si dejte pauzičku.

Když jíte pomalu, tak dorito chutná jako pěkný hnus. Ale čerstvé borůvky jsou pořád super.

Nastavte si hodinky. Pokud nejíte *alespoň* patnáct minut, tak to musíte kurva zpomalit.

Ksakra, docela jsem se u plotny zapotila, tak to nejmenší, co můžete udělat, je to jídlo si alespoň vychutnat.

A hele, víte co? Pomalým jídlem si umožníte vnímat, co po vás *tělo* – ne mozek, emoce a „nabitý program“ – chce.

Nedívejte se při jídle na televizi. Nejezte u pracovního stolu. Nejezte, když řídíte.

Propána, *dávejte pozor* na to, co si strkáte do pusy.

Skoro žádný člověk – vyjma doktorů na JIPce nebo vojáků v palební linii – není natolik zaneprázdněný, aby na 15-20 minut nemohl věnovat svoji plnou pozornost tomu, co jí.

Pokud jste velicí, používejte veliký talíř. Pokud jste menší, používejte malý talíř.

Za tenhle dar vděčím svému příteli a kolegovi dr. Johnu Berardimu. Bože, kdyby mi tak tohle řekl před dvaceti lety. Ušetřila bych si těch pětadvacet kilo.

Tenhle koncept je tak jednoduše prostý. Do prdele!

Tak ještě jednou, pokud vám ta jednoduchá rovnice náhodnou unikla:

Veliký člověk? Veliký talíř.

Malý člověk? Malý talíř.

A taky:

Chcete být menší? Malý talíř.

Chcete být větší? Veliký talíř.

Můžeme namítat, že jsme chytřejší. Nejsme. (Pamatujete? Zabedněný mozek. Mozek bulíkuje.)

Jíme (nebo nejíme) podle strukturálních ukazatelů. Jako třeba velikost talíře. Ano, záleží na tom.

Jo, a pokud pravidelně jíte z talířů, co jsou veliké jako talíře v amerických restauracích, tak to abyste raději měřili přes dva metry.

Jezte skutečná jídla.

Jste schopni říci, čím původně bylo to jídlo, co máte před sebou? Pokud ano, tak super. Jde pravděpodobně o skutečné jídlo. To jezte.

(Například jablka, ryby, cibule.)

Pokud to nevíte, tak se o skutečné jídlo nejedná. (Nebo si možná potřebujete oprášit svoji schopnost rozpoznávat zeleninu a navštívit masnu. Nápověda: ne všechna prsíčka a stehýnka jsou jenom k osahávání.)

Zeptejte se sami sebe, jako cestou se k vám vaše jídlo dostalo.

Pokud přijelo v krabici, tašce, nebo plastickém obalu, tak se nejspíš o skutečné jídlo nejedná.

(Příklady: lentilky, corn dog, cereální kroužky Froot Loops, sýr nebo šlehačka ve spreji)

Čtěte etikety.

Pokud trváte na tom, že si budete kupovat zboží v krabicích a umělohmotných obalech, tak si alespoň čtěte etikety na nich.

Vše, co má více jak 2-3 složky, pravděpodobně není skutečné jídlo.

Vše, co má dlouhé názvy chemických sloučenin, pravděpodobně není skutečné jídlo.

Vše, co doporučuje nějaký maskot, pravděpodobně není skutečné jídlo.

Vše, na co je reklama, pravděpodobně není skutečné jídlo.

Vše, co obsahuje něco s koncovkou -óza (jako glukóza, fruktóza, sukralóza nebo celulóza) pravděpodobně není skutečné jídlo.

Čtěte – si – etikety.

A opravdu zaujatě.

Kupujte to nejlepší, co si můžete dovolit.

Nemyslím tím, abyste si kupovali kaviár. Nemám na mysli návštěvy načínčaných gurmánských restaurací a obchodů.

Myslím tím utratit raději o pár korun víc za skutečné, zdravé jídlo.

Myslím tím naučit se vařit z mála tak, abyste vaše těžce vydřené peníze na jídlo mohli dát za kvalitní ingredience, a ne abyste sponzorovali stravovací řetězce. Víte – jako kdysi naši předci v dobách krize – kteří tak říkajíc dokázali uvařit polévku z kamení, že chutnala jako z restaurace s pěti hvězdami od Michelina.

Mám tím na mysli, abyste si zašli popovídat za manažerem místní samoobsluhy a zeptali se ho, proč má v regálech ty pesticidy nacucaná jablka z Číny, když žijete tady a je podzim.

Mám tím na mysli, abyste si v sobotu dopoledne udělali čas a zašli si na farmářské trhy. Věnujte o trochu víc pozornosti tomu, co je místní a čerstvé. Podpoříte tím svoji společnost i malé rodiny farmářů. (Pak budou mít peníze na jídlo i oni.)

Bez ohledu na to, kolik na jídlo máte, dbejte, ať je utratíte dobře.

Nepovažujte jídlo za výdaj navíc. Jídlo vám udržuje tělo v chodu. Stojí za víc, než televize, měkký svetřík, nebo cokoli, co si můžete koupit někde v aukci na netu.

Jídlo je investice, ne výdaj.

Ale nedejte se zlákat slevami. Limonády ve slevě jsou pořád sračka, i když je to levná sračka.

Dávejte přednost *kvalitě* před *kvantitou*.

Ve srovnání se světem v Americe utrácíme ze svého příjmu za jídlo nejméně – okolo 10 %.

To znamená, že zbývajících 90 % jde na něco jiného. Něco, co možná ani *nepotřebujete*.

Pokud vám útrata za jídlo dělá vrásky, zkuste si týden zapisovat, za co utrácíte. Uvidíte, kam ty vaše peníze vlastně tečou.

Nemůžete někde pár korun alokovat a trochu si přilepšit?

Bud'te tvořiví. Strategičtí. Učte se.

Jo, říkala jsem, abyste nad jídlem příliš nedumali. Ale svůj mozek můžete také používat k dobrým věcem, nejen špatným.

Přemýšlivý mozek je fakt chytrý a dokáže na ledacos přijít. Hod'te mu problém a požádejte o odpověď.

Pokud chcete dobře jíst při omezeném rozpočtu, vytáhněte si tužku a papír a požádejte přemýšlivý mozek, ať vám pomůže nějaké peníze přeskupit.

Nebo si zjistěte, kde najít nějaké slevy. Nebo jak uvařit celé kuře, protože to je o hodně levnější, než když si koupíte prsíčka bez kůže. Nebo si kupte sezónní zeleninu a ovoce. Nebo zavolejte kamarádovi či kamarádce, se kterými se budete moci podělit o větší porci domácí vykrmeného masa.

Vidíte? Dala jsem svému mozku na psaní 45 vteřin, a on přišel s tímhle. (A to jsem se psaní na stroji učila v devítce, když jsme ještě opravdu psali na psacích strojích, a ne na klávesnicích.) Jen si představte, s jakými nápady váš mozek bude moci vyrukovat, když mu dáte třeba celé 3 minuty.

Pokud máte nějaké tvrdošíjné zlozvyky, požádejte svůj přemýšlivý mozek, aby vám nabídl nějakou náhradu nebo alternativu. Přemýšlivý mozek miluje plánování. (Nezapomeňte ale na to, aby přišel taky s nějakým návrhem na uskutečnění plánu B, jinak skončíte ve smyčce *já bych kdybych.*)

Začněte zvolna. *Velmi zvolna.* Tak zvolna, jak to jen půjde. Přemýšlivý mozek má tendence se do všeho pouštět s fanfárami a ve velkém.

Tak mu řekněte, ať se uklidní, srovná, a řekne vám, co *malého* můžete *dneska* udělat.

Používejte přemýšlivý mozek *jenom* na *plánování* a *provádění* rozumných věcí. Jakmile uvidíte, že váš mozek začne natahovat ruku po počítadlu kalorií nebo po Základní příručce pro okecávání zlozvyků, tak mu dejte facana.

Pak velení ohledně pozorování, analýz a posuzování předejte svému tělu.

To, co *jíte*, není vždycky to, co *dostanete*.

To, že nějaké jídlo *obsahuje* Látku A, neznamená, že taky Látku A *absorbujete* nebo *využijete*.

Například tráva obsahuje vitamín A. Ale pokud nejste dobytek, tak vás z trávy tak akorát bude bolet břicho.

Nutriční poradci nám lezou do prdele s doporučováním mléka. Musíte do sebe dostat ten vápník! Podle této logiky je zmrzlina fajn volba.

Jasně, mléčné výrobky *obsahují* vápník. Když se ale jedná o to, jak naše tělo tento *vápník skutečně využívá*, tak mléčné výrobky SELHÁVAJÍ.

Vápníkové VÍTĚZSTVÍ? Vařená kapusta.

Chcete vápníku ještě VÍC? Skutečné jídlo obsahující magnézium a další minerály. Vývar z kostí. Opalování. Hodně proteinů. Pořádný odpočinek a regenerace. Tuky v potravinách udržující vaše pohlavní hormony v pohodě. Zvedání činek, běh a skoky. Spousta zeleniny a ovoce – to vše pomáhá udržovat tělo v zásaditém stavu, takže pak tělo nemusí vycucávat minerály z vašich kostí, aby vyrovnávalo kyselost. Krmilo vaše střevní bakterie.

Všechny tyto věci pomáhají vašemu tělu využívat vápník – a další živiny – správně.

Pokud tělu poskytnete vápník, aniž mu dáte signál, aby jej začalo využívat, tak to je situace, jako kdybyste hodili hromadu klád na zem a čekali, že se z toho postaví dům. A přílišné přijímání jedné živiny způsobuje nevyrovnanost ostatních.

Pokud vám dělá hlavu hustota kostí, tak:

- jezte hodně barevné zeleniny (myslím tím HODNĚ), především zelené listové;
- jezte hodně proteiny (ano, kosti jsou z veliké části protein, ne kameny ve tvaru kostí);
- vyhýbejte se cukru;
- přijímejte hodně minerálů (nejenom vápník) ze skutečného jídla;
- jezte hodně přirozených nasycených tuků;
- dejte kostem nějakou aktivitu – naložte jim, skákejte, běhejte, boxujte!

Pomozte jídlu, aby fungovalo.

Jezte rozmanitou stravu. Živiny pracují synergicky – jako v týmu. Posilují se navzájem a dobře spolupracují.

Jezte skutečné jídlo. Průmyslově zpracovávané potraviny (plné barviv, konzervačních látek a umělých sladidel) poškozují zdraví vnitřních orgánů a trávení. Skutečné jídlo je super-výživný balíček.

Jezte pomalu. Budete spokojeni s menším množstvím, více si pochutnáte, a váš trávicí systém bude moci jídlo strávit pořádně. Dobře při jídle kousejte. Nebo si snad myslíte, že váš žaludek stojí o to, aby se musel potýkat s celým kuřecím křídýlkem?

Jezte tuky. Bez nich nebudete schopni přijímat v tučích rozpustné vitamíny.

Jezte zdravé bakterie. Kvašená jídla, jako třeba kysané zelí a kimči, obsahují bakterie, které nám pomáhají dobře trávit. (Viz. další bod.)

Zašpiňte se.

Dneska je to kolem samý Lysol a antibiotika. A máme kolem sebe odolné bakterie, které to dokazují.

Omývat si ruce je chytrý nápad. Umývat před jídlem zeleninu, aby na ní nebyl hnůj a pesticidy – taky rozumný postup.

Ale nepřehánějte to. Dobré bakterie jsou, no, dobré.

Ve svých vnitřnostech máme na miliardy malých tvorečků, kteří tam tvrdě makají, abychom byli zdraví. Potřebujeme je, aby nám pomáhali s trávením. Potřebujeme je pro náš imunitní systém. Potřebujeme je – ať už tomu věříte, nebo ne – abychom byli duševně zdraví.

Bez nich bychom museli žít v bublině.

Svoje jídlo si desinfikovat nepotřebujete. Možná byste ani neměli.

Jednoduše si umyjte ruce běžným mýdlem (detergenty a trocha tření bakterie odežene – nepotřebujete na všechno jít hned s napalmem) a potraviny ukládejte v ledniče a dobře je vařte.

Některé dobré bakterie jezte záměrně.

Dejte si kysané zelí, kimči nebo cokoli kvašeného. Zeleninové bakterie jsou lepší než bakterie mléčné, ale normální, čistý bílý jogurt (ne ty slazené sračky, které jsou už spíš jako zmrzlina) je docela fajn.

Pokud kvašené a kysané věci nesnášíte, tak používejte dobrá multispektrální probiotika. Ale pamatujte, že babička je z toho smutná.

Občas můžete snít něco ze zahrady, aniž byste si to umyli. Naše těla tu a tam nějakou bakterii z hlíny ocení.

Jak říká moje babička: „Troška špíny nikoho nezabije.“

Je jí 85 a stále si své jídlo pěstuje, přičemž určitě občas nějakou tu hlínu sní. Takže něco musí dělat dobře.

Vyserte se na vitamíny.

Při pohledu na naše marné lidské pokusy nakopírovat její sílu do tabletek se sama příroda může smíchy potřhat.

Pokud máte kurděje nebo křivici a žijete na opuštěném skalisku uprostřed oceánu, tak OK, dejte si vitamínovou tabletu.

Ale vy ostatní: **Jezte opravdové jídlo.** (Je to jasný?)

Pomerančový džus není skutečné jídlo.

Je to výrobek určený pro válečné vojenské přiděly. Je to tak – jídlo, které si vojáci dávají ze zmrazených zásob.

Pomerančový džus je výrobek propagandy potravinářského průmyslu. Není „čerstvě vymačkaný“ nějakým usměvavým farmářem v montérkách. Je to výkal strojů v chemických laboratořích.

Vezměte si, sakra, obyčejný pomeranč.

„Obohacené“ znamená: „Vzali jsme z toho to dobré, abychom to tam zase museli vrátit.“

Ale to, co jsme do toho vrátili, je jen zřídka tak dobré jako to, co tam původně bylo.

Rozemelte vitamínovou tabletu a prášek smíchejte s pilinami. Bravo. Právě jste vyrobili „obohacené“ piliny. Nalejte na ně mléko a máte snídaňové cereálie.

Myslíte, že si dělám srandu? Do háje, dřevní buničina je pro vás pravděpodobně lepší volbou než většina cereálií.

Jen se podívejte na etikety svých oblíbených výrobků. Co ta celulóza? To jsou rozdrcené stromy, které najdete v různých vafkách, cereáliích, chlebech a bagetách, a ledasčem u McDonalda. Dokonce i ve zmrazených snídaních od Jimmyho Deana.

Pokud doma máte drtičku, můžete začít podnikat s cereáliemi.

Některé věci nechtějí být snědeny.

Příroda je krutá. Život požívá život. Je to realita, kterou přijímáme jako součást tohoto ekosystému. (Pokud byste se snad chtěli nějak vymanit, tak vám doporučím breathariánství, ale daleko se asi nedostanete.)

Donedávna jsme byli jenom jsme se dobře naučili zacházet se špičatými předměty a kameny.

Ale je jenom otázkou času, kdy se sem dostanou naši mimozemští nadvládcí a začnou si nás dělat jako popcorn. Nebo si váš pudlík pošmákne jako hladový vlk na vaší noze, až doma spadnete ze schodů.

(A konečně, nějaké bakterie zrovna teď požívají vaše odumřelé buňky, bastardi malí hladoví.)

Nedělejte si iluze, že stromy chtějí, abyste je objímali. Rostliny jsou pěkný kurvy. Nechtějí, abyste je jedli. Nebo jim kradli děti.

Protože se ale rostlinám nevyvinuly nohy, které by mohly použít k útěku, naperou do vás místo toho chemikálie.

Některé z nich sneseme. A některé jsou pro nás dokonce super. Jako třeba rostlinné pigmenty – ty, po kterých jsou zelenina a ovoce tak krásně barevné. (Viz. další bod.)

Jiné chemikálie nám dobře nedělají. Obzvláště rostliny nechtějí, abychom jedli jejich semena. Vždyť je, do prdele, potřebují pro své rozmnožování. Takže jako matka medvědice, která chrání své medvídky, rostliny se postarají o to, aby byla semena plná jedů, nebo aby vámi prošla nestrávená.

Obiloviny jsou semena – a jejich maminky, chemičky, si daly záležet na tom, abyste jejich konzumace litovali.

Obiloviny, zvláště pšenice, šíří své zlé kouzlo široko daleko, a začínají tím, že vám *ve střevech* udělají (druhý, třetí, šestitisící) řitní otvor, a pak nadělají paseku v celém zbytku těla.

Cítíte se nafouklí, oteklí, prdíte, krkáte, posmrkujete, bolí vás hlava, máte srajdu, uhry, jste sklerotičtí, marodní, něco vás svědí a vůbec jste takoví větší?

Vynechejte ze své stravy *všechny* obiloviny – ano, to znamená chleba, rohlíky, těstoviny, vločky, bagety, bagely, muffiny, kukuřici a všechny další darebnosti jako lepek v průmyslově zpracovávaných potravinách – na celý měsíc, a uvidíte, jestli se budete cítit lépe.

Nemáte zač.

Jezte duhu.

Rostliny nechtějí, aby jim někdo jedl děti. Ani nechtějí, aby je okusovali brouci, pálilo slunce, napadaly plísňe a ignorovaly včely.

Paranoia a snaha rostlin o přežití vám však také může prospět.

Pigmenty a chemikálie, které si rostliny vyvinuly pro svoji ochranu, jsou obvykle velmi výživné. S výjimkou dětiček trav (tedy obilovin) jsou pro nás barviva obsažené v rostlinách velmi zdravé.

Když si budete dělat zeleninu, udělejte si a snězte duhu:

Červená: papriky, rajčata, růžový grapefruit, meloun, jahody, atd.

Oranžová, žlutá: pomeranče, dýně, batáty, mrkev, meruňky, atd.

Zelená: listová zelenina, brokolice, fazolky, atd.

Modrá, fialová: borůvky, ostružiny, lilek, švestky, červené zelí, atd.

Jen pro úplnost: když si budete připravovat maso, tak duhu *nejezte*.

Po modrém kuřeti, co bylo úplně vzadu v mrazáku, se pravděpodobně lépe cítit nebudete, i když by vám mohlo pomoci zbavit se 10 kilogramů nehezkého střevního obsahu.

Jezte voňavé.

Vedle barevné duhy jezte také potraviny s výraznou vůní.

Vonné oleje rostlin, stejně jako jejich pigmenty, rostliny ochraňují před nemocemi a škůdci. A my sklízíme chuť a zdraví. Mňam!

Třeba:

- čerstvé bylinky, jako bazalka, petrželka a tymián
- česnek, cibule, pórek, pažitka, atd.
- koření jako skořice, kurkuma, pepř a muškátový oříšek

Všechny obsahují složky nápomocné v boji s chorobami, stárnutím, záněty, bakteriemi, viry, ... a dokonce komáry!

Šušká se, že česnek také napomáhá prokrvení pohlavních orgánů. To jen tak na okraj.

Pokud máte rádi sýry, zkuste jako pochoutku nějaké domácí sýry z nepasterizovaného mléka. Stačí jen málo, a je to znát. Průmyslově vyráběné sýry vypadají vedle opravdových, živými bakteriemi fermentovaných sýrů jako obarvený vosk. (Čímž také ve skutečnosti jsou.)

Na kvašené, fermentované věci tedy nezapomínejte. Celé tělo vám rozhýbou a bakterie ve vašich bříšcích budou tančit kimči čaču.

Jen do toho, dejte si do kávy opravdovou smetanu.

Po lžici smetany denně ještě nikdo neztloustnul, a možná, že vám pomůže se vyhnout pozdějšímu přejídání.

Ale nejprve, jak jsem říkala, si přečtěte etiketu.

Budete překvapeni, jak často smetana smetanou ... není. Je to znehodnocený hybrid mléka a emulgátorů.

A "kávová příchut'"? Frappuchino? Prosím vás. Afričtí pastevci koz dávnověku neobjevili a nezdokonalili šřávu z úžasných kávových bobů proto, abyste si do ní mohli házet cukr a nějakou chemickou sračku.

Najděte si nějakou skutečně dobrou smetanu v bio kvalitě s 33 % tuku – opravdovou smetanu – a trošku jí dejte do kávy. Vaše chuťové pohárky vám poděkují.

A když už jste v tom, tak si dejte i avokádo.

Avokáda jsou plné cenné vlákniny, vitamínu E a dobrých tuků. Mono-nesaturované tuky v nich zvyšují sytost.

Dejte si je samotné, nebo v guacamole.

Zkuste si dát k snídani celé avokádo a několik vajec smažených na skutečném másle. Dva dny nebudete vědět, co je to hlad, a z tajemného pocitu spokojenosti se budete křenit jako blázni.²⁾

²⁾ Několik z vás možná má tu smůlu, že avokáda dobře netrávíte, ať už z důvodu relativně běžné intolerance, nebo přítomnosti FODMAP – fermentovaných oligo di- a mono-sacharidů a polyolů. Upřímně s vámi soucítím.

Tučné ze steaku byste měli odkrájet. Ale ne z toho důvodu, co myslíte.

Tuk je skladiště přírody. Vše, čím jsou zvířata krmena, se ukládá do tuku.

Pokud nejde o maso zvířat chovaných na otevřených pastvinách, pak váš steak (a vaše vepřové a kuřecí) vyrostl v uzavřených výkrmnách na zrní a lécích. Takže tento živočišný tuk obsahuje všechny ty hnusy, které ve svém těle nechcete – včetně hormonů, pesticidů, antibiotik a příliš mnoho omega-6 mastných kyselin.

Přírozeně se vyskytující živočišné tuky *nejsou* „špatné“. Jsou důležitou součástí naší stravy. Kvůli nim se nesvalíte se srdečním onemocněním. (V tom mají prsty cukry. Viz. dále.)

Naši předci jedli všechny zvířecí části, i ty tučné. *Především* ty tučné. Po tučných kouscích roste mozek a hormony jsou šťastné. Tučné je na chytrost. Tučné je sexy.

Tuky jsou „špatné“ jenom když jsou nacpané odpadem. Nebo když jsou vyrobené lidmi. Nebo kombinované s cukrem.

Kupujte organické máslo, mléko a maso ze zvířat z pastvin. Kupujte lovené tučné ryby, nejlépe z udržitelných zdrojů, jako třeba lososy a makrely.

A pak si ten tuk skutečně vychutnejte. I vaše srdíčko je se saturevanými tuky docela spokojené.

A jestli nejíte maso, tak sáhněte po kokosovém ořechu.

Cukr zahod'te.

Někteří lidé tvrdí, že „žádné potraviny nejsou špatné“, protože jsou poserové a odkojení průmyslově vyráběnými potravinami.

Já nejsem ani jedno z toho, takže s nimi nesouhlasím. Špatné potraviny *existují*.

A jednou z nich je cukr.

Cukr se v potravě lidí na západě objevil na konci 18. století. Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy se objevil v polovině 20. století.

Máme těla stará milióny let. S novotářskými sračkami se vypořádat nedokáží. Tak tak je snesou. Ale jen dočasně.

Víte, jak je cukr lepkavý a jak karamelizuje, když s ním vaříte? Přesně to se s ním děje ve vašem těle.

85-90 % cukrovky je druhého typu. Na rozdíl od zásahu pokladnou vypadlou z okna se této cukrovce lze předem vyhnout.

Přečtěte si to ještě jednou: *85 až 90 procent diabetiků trpí něčím, k čemu nemuselo dojít.* Z téhle informace mi docela běhá mráz po zádech.

To stejné platí o srdečních onemocněních. Nebo o tukem zalitých játrech. Anebo dalších tuctech jiných problémů, které všechny vznikají kvůli příliš velkému množství cukru a jeho nohsledů – příliš velkému množství inzulínu, volných triglyceridů a chemikálií způsobujících záněty.

Pokud chcete nějaký bláhovější důvod, tak cukr způsobuje vrásky. Vykašlete se na něj a přivítejte své mladší a zářivější já.

Ano, já vím, že je to dobrota. To stejné si kočky myslí o nemrznoucí směsi do auta.

Nemusíte si dělat hlavu s nějakým moralizováním, nebo kvůli své oblibě sladkého procházet seabemrškačským obdobím. Prostě to omezte. Překalibrujte si chuťové buňky.

Hodně pomáhá, když jíme pomalu. (Nezmiňovala jsem se už o tom?) Použijte svůj přemýšlivý mozek – ať se vytrasí s nějakým řešením.

Cukr je cukr je cukr.

Ať už se jedná o běžný bílý cukr, nebo kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, med, sirup z agáve, molasu, třtinový cukr, nebo jakékoli jiné „přírodní“ sladidlo ...

Skoro vše, co končí na „-óza“, je cukr.

Vše, co se jmenuje cukr (třeba kokosový nebo datlový cukr), je cukr.

Vše, čemu se říká sirup (třeba javorový nebo rýžový), je cukr.

Jakákoli potravina, jejíž jedinou funkcí je dělat sladkou chuť, je cukr. Nebo umělé sladidlo.

Promiňte. Já si zákonitosti organické chemie nevymyslela.

Rostlinné oleje nejsou skutečné jídlo.

Nazývejte mne třeba gurmánským snobem, ale podle mne vše, co je vyráběné pomocí ředidel, bělidel nebo těžkých kovů, by nemělo být považované za skutečné jídlo.

Můžete si udělat svoje vlastní máslo, ale nemůžete si sami udělat trvanlivý řepkový nebo slunečnicový olej. Zamyslete se nad tím.

Mezi vámi a lahví kuchyňského oleje je strašná spousta kanystrů, potrubí a inženýrů v kombinézách.

Buňky vašeho těla ten rozdíl poznají.

Snídani vynechejte.

Nebo jakékoli jídlo chcete.

Pokud nemáte skutečný fyzický hlad, tak nejezte.

Jasně, jasně, studie ukazují, že „snídaně je nejdůležitější jídlo dne“, že?

Zamysleli jste se někdy nad tím, kdo podobné studie financuje? Ti stejní lidé, kteří vám prodávají oplatky s nadrceným dřevem.

Neposlouchejte ty rádoby-experty na stravu, kteří doporučují, aby člověk celý den něco žvýkal jako přežvýkavec. Naši předci si dobře vystačili s jedním pořádným jídlem denně. Nebo za několik dní.

Neříkám, abyste se trápili hladem. Říkám, abyste **jedli jenom tehdy, když máte opravdu fyzický hlad.**

(Ne *psychologický* hlad. Ne, když máte na něco chuť. Ne „Tý jo, teď bych si dal ...“ Myslím fyzický hlad, když vám kručí v žaludku.)

Pokud se tedy večer nechcete přejídat.

V takovém případě si dejte pořádnou snídani a normální oběd, a večer pak už nic.

Mohu vám nabídnout krásně barevnou zeleninu, avokádo a domácí uzené?

Hledejte výživu. Hledejte podporu.

Jídlo by nás mělo vyživovat – opravdu vyživovat – ve všech významech toho slova.

Vyživuje vaše jídlo ...

... vaše tělo?

... vaši mysl?

... vaše propojení s ostatními?

... vaše aktivity?

... váš život?

Jídlo by nás rovněž mělo podporovat. Podporovat znamená dlouhodobě udržovat v dobrém stavu a v růstu.

Udržuje vaše jídlo ...

... vaši duši?

... vaši komunitu?

... vaše tradice a dědictví?

... vaše prostředí?

Jde o ekonomiku vaše vztahy, vy pitomci.

U 90 % mých klientek je za jejich problémy se stravováním ukryt problém se vztahy.

U vás, pánové, žádné číslo v ruce nemám, ale počítám, že vás taky nebude málo, i když se snažíte vypadat jako tvrd'áci. (Vím, že jste na omak drsní, ale uvnitř měkounčí, vy slad'oušci.)

Pokud máte s jídlem a stravováním problémy, tak je velmi pravděpodobné, že nejde jenom o problém s jídlem. Máte problém ve vztazích.

Možná, že se trápíte nějakou ztrátou.

Možná, že si nedokážete o něco říci.

Možná, že byste měli častěji říkat „ne.“ Anebo „ano.“

Možná že jste sami – vedle někoho.

Možná, že nedokážete najít slova pro to, co chcete říci.

Možná, že chcete někam utéci, ale nevíte kam, a cítíte se zaseklí, jako ve špatném snu.

Ať už jde o vztah s vaším partnerem, partnerkou, rodinou, přáteli, kolegy v práci, nadřízeným, pošťačkou nebo obsluhou v kavárně, anebo s tou nejdůležitější osobou – se *sebou* – vaše problémy s jídlem a stravováním ukazují právě na tento vztah či vztahy.

Dejte do pořádku své vztahy a uvidíte, jak se vám srovná jídlo.

Nikdo vám nepomůže.

Tento bod pochází z prohlášení, které jedné noci napsal na lavičce v parku můj kolega, autor knížky *Z hubeňoura vazba*, kouč Paul Viliulis.

Jde o opravdu skvělou myšlenku, a ne jako ty ptákoviny, které obvykle v takových chvílích vznikají (jako „Všechno je hořčice, čéče“ nebo „By mě zajímalo, jestli by šlo udělat harpunu z řepy a starého spodního prádla“).

Paul měl na mysli mezilidské vztahy. (Dámy, brzděte. Tímhle směrem žádný princ na bílém koni není. Jen se hezky držte toho svého.)

Ale platí to i pro stravování.

Neexistuje jídlo, kombinace živin, žádný doplněk stravy, žádná „dieta“ (he), žádný magický rituál, který by vás jednou provždy zbavil hladu nebo zlepšil váš život.

Nepohodlí a utrpení lidského života nic neodstraní. Hlad – ať už psychický, nebo existencionální – je nevyhnutelný. Život je úžasná nedokonalost.

Já to vím. Hledala jsem celé roky.

Nakonec mi to došlo: je v pořádku mít hlad, někdy. Je v pořádku chtít věci a nemít je, někdy. Je v pořádku být v nepohodlí, někdy. Je v pořádku být rozzlobená, smutná, unuděná, neklidná nebo taková prázdná, někdy.

Ke spasení nepotřebuji jídlo.

Už jste někdy měli hlad, nebo ne? Pořádný? Jako vlk? Možná jste byli někde, kde zrovna neměli vaši oblíbenou dobrůtku. Přežili jste to?

No, o moc horší to už nebude.

Už víte, jaké to je, cítit se nepohodlně. Neutíkejte před tím. Postavte se tomu čelem a vstupte do nepohodlí.

Změna svědčí. Přímo škrábe.

Pokud chcete změnit své stravování, tak s trochou svědění počítejte.

Na druhou stranu je fajn, že už nemusíte sedět a čekat, až se ozve dusot kopyt.

Přestaňte se učit a snažit se všechno vědět. Začněte konat.

Učit se je dobré. Mohu to dokázat hromadou PHD komixů a nepřečtených článků v časopisech.

Ale v určitý okamžik **je potřeba zvednou prdel a začít něco dělat**. Ted'.

Přestaňte číst blogy. Přestaňte se rýpat v detailech. Přestaňte dumat, jestli je X gramů tohoto lepší než Y gramů tamtoho. Přestaňte se hádat na internetových fórech. Především si přestaňte číst články o stravování v denním tisku a populárních časopisech. (Viz. kapitola „Všechno, co víte ohledně toho, jak se stravovat, jsou pravděpodobně blbosti“ výše.)

Dejte přemýšlivému mozku volno (pokud se dá tvrdit, že se do internetových diskuzí zapojuje přemýšlivý mozek, což je diskutabilní...ha, diskutabilní. Dochází vám to?) Ať otěže převezme tělo. Vaše tělo miluje aktivitu.

Pokud chcete zlepšit své stravování, tak teď přestaňte číst. (Za tři minuty se zase vraťte.)

V příštích třech minutách – ano, v těch co teď budou následovat – udělejte něco pro zlepšení svého stravování.

I kdyby to mělo být sepsání nákupního lístku nebo zrušení objednávky pizzy, kterou jste před chvílí učinili. I kdybyste se měli jenom poplácat po břiše a zkontrolovat si, jestli máte skutečně hlad. I kdybyste se měli jenom napít vody. I kdyby to mělo být jenom vyplivnutí toho posledního ožuzlaného kousku gumového medvídka.

Je mi fuk, co to bude. Prostě *něco udělejte*.

Změnu přináší činnost.

Využití znalostí vašeho těla a jejich uvedení do praxe. Nejenom záměr. Nejenom myšlenky.

Vybudujte si lepší stravovací zkušenost každodenní praxí. Tak, že se naučíte rozumět svému tělu. A začnete jednat.

Nastavte si na svůj mobil nebo počítač připomínku. Můžete jí říkat Tříminutová akce.

Kdykoli pípne, proveďte svoji tříminutovou akci. A pak se poplácejte po rameni.

PARÁDA, KÁMO.

Řekněte si svůj příběh jídla.

Když máte konzultaci s výživovým poradcem, tak často první věcí, kterou po vás chce, je to, abyste si zapisovali, co jste snědli, se spoustou čísel a měření, jako třeba:

Pondělí: šálek ovesných lupínků se sedmnácti rozinkami, 1/2 šálku odtučněného mléka, 1.5 šálku jablečného džusu, 7 g kávy se lžící smetany.

Nasrat. Kdo kurva myslí na jídlo takhle? No, jasně – akorát výživoví poradci. Tak to dopadá, když za volantem sedí přemýšlivý mozek.

Umíte si vůbec představit, jak „šálek ovesných lupínků se sedmnácti rozinkami a 1/2 šálku mléka“ vypadá? Samozřejmě, že neumíte. Většina lidí si z jídla dělá příběhy, ne obrázky. (Nebo někdy písničky, jako je třeba ta od Raffiho „Peanut butter sendvič s marmeládou“ [co si dám teď spolu s Láďou]. Doufám, že následuje další jeho hit „Vyčisti si zuby.“)

Když jíte jídlo, jíte příběhy. Zrovna teď si vyprávíte příběh, který vypadá asi takhle:

Ovesné lupínky. Tuhle modrou misku miluju. [zpěv] “2 odměrky rozinek v balení Kelloggových rozinkových lupínků!” Kolik jsou dvě odměrky? To by mě zajímalo. Eh, to nízkotučné mléko ale chutná vodově. Ale udělá mi dobře. Nebo ne? Krista říká, abychom jedli pomalu. No teda, když jím pomalu, tak ty lupínky chutnají jako kousičky lepenky. Z toho se dělají piňaty. Jím piňaty. A bez sladkostí.

A tak dále.

Je dobré si zaznamenávat, co jíte, především když se snažíte své stravování změnit nebo zlepšit. Pořizováním záznamů posilujete svoji upřímnost. Lidé jsou velmi dobří ve lhaní sami sobě. Už jsme holt takoví.

Ale **nikdy nic nepotřebujete takovým způsobem měřit**. Nikdy. Vyserte se na kalorie. Vážně – vyserte se na ně.

Vyzkoušejte tento nový (a zábavnější) způsob. Vezměte si foťák nebo mobil a lepíky. Udělejte si dvě fotografie na každé jídlo.

Prvním snímkem bude jídlo samotné. Na lepík si napište, co si myslíte nebo co cítíte, ještě než začnete jíst. Nalepte lepík vedle talíře nebo misky a celé to vyfoťte.

Druhým snímkem bude jídlo po jídle. A s lepíkem udělejte to stejné. Napište na něj, jak se cítíte *teď*. Vyfoťte.

Na konci každého dne se podívejte na své fotografie. Jaký je příběh vašeho jídla? Co vám říká?

Pak si ten příběh jídla přepište.

Pokud chcete své jídlo změnit, řekněte si nový příběh. Koneckonců, vy jste autoři vašich životů.

Najděte si obrázek jídla, které byste si chtěli dát. Jídlo, po kterém se bude cítit dobře jak vaše tělo, tak i mysl a duše – štíhle, lehce, energicky, plné aktivity a plni dobrého pocitu z toho, jak se o sebe dobře staráte.

Zamyslete se nad tím, jaký příběh toto jídlo vypráví. Jací lidé toto jídlo jí? Jak se po jídle cítí? Čím se stanou? Jaké jsou jejich životy?

Je to takový život, jaký opravdu chcete? Jsou to lidé, jakými se sami skutečně chcete stát?

Pokud ano, tak o ten život, o tu identitu usilujte. Začněte si psát vlastní příběh.

Dejte si ten obrázek vedle obrázků vlastních jídel. Jak se z místa, kde zrovna jste, můžete dostat tam, kam chcete?

Budete muset začít myslet jinak? (Pravděpodobně ano.)

Budete muset jednat jinak? (Velmi pravděpodobně.)

Budete muset trochu plánovat? (Obvykle.)

To je zábavná hra! (Určitě zábavnější, než odměřování šálků vloček.)

Neděste se, pokud se „to místo“ zdá být nyní moc daleko. Stačí jen vykročit a udělat malý krůček.

Na dokončení cesty máte celý svůj život. A cestou potkáte celou spoustu dobrodružství a zážitků s jídlem. Jupí!

Zeptejte se sami sebe: **Kterou JEDNU malou věc mohu udělat, která by mne dostala blíž k tomu novému příběhu jídla?**

Pak tu jednu malou věc udělejte. Dneska. Ted'.

Zítra udělejte zase nějakou drobnost.

Pokračujte ve fotografování a psaní si poznámek. Nikdy nevíte – jednou z toho třeba bude film.

Vyserte se na „silnou vůli“.

Pokud vám dělá problémy se ohledně jídla „udržet se na uzdě“, tak nejste líní; to váš racionální mozek je přetížený. Vaše sebekontrolní funkce jsou vytížené tím, jak vás chrání před tím, abyste neubodali svého šéfa, nekradli v obchodech a nejezdili na červenou.

Takže s jídlem nám „silná vůle“ moc nepomůže. To je přečerpaný bankovní účet.

Použijte silnější nástroje: plánování, uspořádání, společenskou podporu, prostor, systémy a strategie.

Naplánujte si čas na nákup a přípravu jídla. Pak jej budete mít po ruce, až budete chtít a potřebovat. (Pokud potřebujete trochu víc času, tak zkuste vypustit Facebook, pročítání bulvárního tisku a vysedávání u televize.)

Uspořádejte si svůj život tak, aby bylo zdravé jedení snadnější, a nezdravé obtížnější. Ať je vaše zdravější stravování zábavnější, jednoduché a utvrzující. (Například se naučte vařit, abyste si mohli užívat přípravu chutných a zdravých jídel – a abyste to zvládali snadno.) Ať je jedení nezdravých, hnusných věcí nepohodlné a nesnadné.

Společenská podpora je pro to vhodným nástrojem. Buďte s lidmi, kteří se stravují zdravě a vyhýbejte se otravným a nezdravě se stravujícím lidem. Vybírejte si takové aktivity, které vás rozhýbávají a smysluplně spojují s ostatními lidmi. (Tancování a opíjení se na zábavách se nepočítá.)

Urovnejte si **prostor** s potravinami tak, že z něj vyhodíte nezdravé, a naplníte jej zdravými potravinami. Vyčistěte si ledničku a spíž od toho, co je „e-e“.

Myslíte si, že vás „silná vůle“ udrží, abyste po dni, kdy jste dokázali neubodat svého šéfa, nesáhli po tom balíčku bramborových lupínků? Ha! Raději se ujistěte, že žádné bramborové lupínky doma *nemáte*, že doma *máte* nějakou dobrou křupavou zeleninu, a že se tedy pak nebudete muset nijak složitě rozhodovat.

Přátele si držte u těla, nepřátele od něj, a nezdravé jídlo tak daleko, jak jen to jen půjde.

Pro zjednodušení vašeho zdravého stravování používejte vhodné **systémy**, jako pravidelné nakupování, dobu přípravy jídla, nákup opláchnuté zeleniny a ovoce, nebo mějte připravenou sbírku jednoduchých a rychlých receptů a podobně. Snažte se účinnost a účelnost.

Zvolte si svoji **strategii** a přemýšlejte dopředu. Večeři si promyslete okolo snídaně nebo oběda, a ne v 19:15, když se hladoví vrátíte domů připravení slupnout rozmrazenou pizzu.

Pak je rozhodnuto.

A vaše sebeovládání se může vrátit zpět a vy si můžete vybrat, zda si na sebe vezmete spodní prádlo.

Nemůžete „spravit“ své tělo, protože není rozbité.

Vaše tělo funguje správně. Jinak byste nebyli naživu.

Ve skutečnosti funguje úžasně. Máte štěstí, že je tak zatraceně chytré.

Pokud se vám nelíbí, co vám tělo poskytuje, tak změňte to, co poskytujete vy jemu. To znamená všechno: jídlo, myšlení, pocity a celý svůj život.

Vaše tělo je chytřejší než vy. Má za sebou milióny let zkušeností se zvládním vašich kravin. Tak ho nechte dělat jeho práci.

A pokud vám říká, že potřebuje pomoci, nebo že děláte nějakou blbost, tak poslouvejte.

Vaše tělo neumí mluvit, tak se musíte naučit jeho řeč. Bolest je řeč. Jídlo a stravování je řeč. Strach, obavy a neklid jsou řeč. Nemoci jsou řeč.

Poslouvejte, co vám tělo říká.

Základní předpoklad je ten, že tělo o vás dbá, i když se třeba může zdát, že jeho reakce jsou mimo. Vždycky má pro své jednání nějaký důvod. Pochopte jeho logiku a budete vědět, co se sebou udělat.

Bud'te se svými těly kamarádi.

Chce vás držet naživu a chce, abyste ho měli rádi.

Nepotřebujete mě ... ani žádného jiného „odborníka“.

Nepotřebujete, aby nám někdo z nás říkal, co máte jíst.

Pokud bych vás požádala, abyste mi řekli deset způsobů, jak jíst zdravě, tak byste mi je sepsali v klidu ještě před přečtením této knížky.

Nejspíš by to bylo něco jako:

1. Jíst čerstvou zeleninu a ovoce.
2. Jíst plnohodnotné jídlo, a ne průmyslově zpracovávané.
3. Číst pozorně etikety. A nebo ještě lépe, nekupovat nic baleného.
4. Nepřejídat se.
5. Pít vodu místo limonád.

Kruci, vždyť jich ani není potřeba deset.

Potřebujete být k sobě upřímní, soucitní, důvěřovat si a být k *sobě* ohleduplní. Ke *svému* tělu.

Však víte, jaké kraviny děláte.

Nepotřebujete, abych vám to říkala.

Zodpovídáte se jen *sami sobě*.

A svému tělu.

Ať je tou nejvyšší autoritou vaše tělo.

Pokud je vaše tělo nešťastné, tak to berte vážně. Udělejte, co je ve vašich silách, abyste to zlepšili.

Účty skládáte *jenom sami sobě*. Ne mně. Ne vaší matce. Žádnému „odborníkovi“. Vám. Vašemu tělu.

Vaše tělo k vám je vždy upřímné. Vraťte mu tu laskavost.

Položte si jednu těžkou otázku.

Můj kolega dr. John Berardi rád nedůvěřivým lidem klade tuhle úžasně jednoduchou, nepohodlnou otázku:

Jak ti to funguje?

Jinými slovy: jakou pravdu vám ukazuje vaše vlastní zkušenost? Umožňují vám vaše volby a chování dosáhnout cílů, které byste chtěli?

Slyšel jsem, že po šesté hodině večer už by se nemělo jíst. *Jak ti to funguje?*

Jím jenom syrovou stravu. *Jak ti to funguje?*

Právě jsem si stáhnul novou aplikaci na počítání kroků a kalorií, která zohledňuje cílovou tepovou frekvenci a moji DNA. *Jak ti to funguje?*

Jedinou správnou odpovědí na tuto otázku je: „Skvěle!“ („Super!“ taky.)

Pokud odpovíte nějak jinak, tak je třeba s tím něco dělat.

Bud'te soucitní.

Vaše tělo dělá, co může.

Soucit neznámá „vše je tak akorát.“ Není to lhaní si do vlastní kapsy, že je všechno v pořádku.

Ale ani to neznámá být tvrdák s koženou tváří. Bohužel pro mnohé středověké kajícíky, cestou k osvícení není sebekritika a sebemrškačství.

Pokud by averze vůči sobě sama skutečně fungovala, tak jsme všichni milionáři a hudební géniové.

Zbavte se takové sebekritiky současně s cukrem.

Soucit znamená být upřímný. Vidět jasně. A přitom laskavě.

Latinský kořen slova soucit (v angličtině „compassion“) je složenina *com + pati*, což znamená „trpět společně“. Soucit je aktivní touha zmírnit utrpení společným procítěním zážitku.

Vy a vaše tělo – to je tým.

Touto cestou jdete spolu.

Proč se tedy přitom nedržet za ruce?

Bud'te větší, ne menší.

Vyserte se na detaily. Však nejíte jenom sacharidy, nebo proteiny, nebo antioxidanty.

Serte na kalorie. Přesně tak.

Jíte *jídlo*. V nějakém kontextu.

Svět jídla je větší. Vy *sami* jste větší.

Začněte s detaily a postupně se vzdělávejte. Krátce se zaměřte na nuance. Čtete si etikety. Bud'te z počátku při svém experimentování trochu vybíraví.

Ale *neskončete* u toho.

Mějte sami sebe rádi a ptejte se, jak můžete život, který chcete, vnést do způsobu svého stravování.

Zlepšujte **kvalitu jídla**.

Zlepšujte své vztahy. Mezi vámi a vaším tělem. (Ve skutečnosti tu žádný vztah není – vy *jste* své tělo.)

Mezi vámi a vším jídlem. Mezi vámi a vašimi blízkými, se kterými jídlo sdílíte.

Mezi vámi a vaší identitou, hodnotami a potřebami – při průběžném definování sebe sama a toho, co potřebujete a chcete. Žádejte upřímně.

Mezi vámi a vaší rodinnou tradicí a historií. Vámi a vaší komunitou. Vámi a lidskýma rukama, které pěstují, sbírají a dopravují jídlo k vám. Vámi a vaší zemí.

Myslete v širších termínech, než jsou jenom „kalorie“ a „živiny“ – myslete na to, že jste daleko větší bytosti (samozřejmě metaforicky) v ještě větším vesmíru.

Tento postup soustředění se na detaily používejte jenom abyste si urovnali vztah se svým tělem, a pak už dejte přednost praxi. Praxi úžasné, šťavnaté a syrové.

Upřímnost, soucit, propojení a láska k sobě samému je vynikající koktejl.

Jak žijete, tak jíte.

Tady jsou závěrečné myšlenky. Nejtajnější tajemství.

Váš vztah k jídlu a jedení je vztahem k vašemu životu.

Pokud s jídlem spěcháte, spěcháte pravděpodobně i v životě.

Pokud jíte potají a stydíte se u toho, tak máte asi nějaká svá další tajemství.

Pokud je pro vás jídlo uvolněním, tak jste možná moc přetažení nebo jsou na vás někde kladeny přílišné požadavky.

Pokud se bojíte nedostatku, tak možná potřebujete víc nadbytku.

S tím vším se dá něco dělat. Můžete to změnit.

Začněte nějakými otázkami.

Kdo jste a o co vám jde?

Co je pro vás důležité – *opravdu* důležité – právě teď?

Jak žijete svůj život?

Jak *chcete* žít svůj život? (A teď se nezamýšlejte nad tím, jestli je to „možné“.)

Přemýšlejte o těchto otázkách a pociťujte a vnímejte náповědu svého těla. Hrejte hru „přihořívá – hoří“.

Vyhňte se

Hodnotám, lidem a věcem, na které se díváte úkosem, nebo ze kterých skřípete zuby, ze kterých je vám těsno u srdce, kvůli kterým krčíte ramena a ze kterých máte v břiše černou díru se vyhýbejte.

Buďte nablízku hodnotám, lidem a věcem, díky kterým se vám koutky roztahují do vytlemeného úsměvu, ze kterých se cítíte lehouncí, ze kterých vás jemně lechtá a hřeje pokožka a nohy vám samy chtějí tančit.

Když narazíte na myšlenky a pocity, ze kterých je vaše tělo hluboce radostné, tak je následujte.

Když žijete radostně, tak i radostně jíte.

Jakmile od radostného těla dostanete rozkaz k pochodu ...

... jděte do akce.