THE L.A. SHAPE DIET

David Heber, M.D., Ph.D., Susan Bowerman, M.S., R.D.

ÚVOD

Moje poslední kniha, "Jakou má vaše dieta barvu?", byla o tom, jaký vztah má sedm základních barev k desítkám z tisíců proměnných substancí v ovoci a zelenině, které konzumované denně přináší tělu zdraví – od prevence proti oslepnutí ve stáří a mentální dysfunkci až po prevenci nemocí srdce a rakoviny. Tato kniha je o tvaru – nikoli ale o tvaru ovoce a zeleniny.

L.A. Shape Diet je o tvaru vašeho těla a o jeho změně. Dejte mi jeden týden abychom začali a dva týdny abyste se cítili štíhlejší a zdravější než kdy předtím. Využitím posledních poznatků o tom jak funguje lidské tělo a jaká by měla vaše dieta být, začnete svou vlastní cestu k lepšímu tvaru vašeho těla a vašeho zdraví. Tato personalizace tvoří knihu odlišnou od všech které jste možná o dietách četli – tato kniha je o vás, o tvaru vašeho těla, o vaší dietě a o vašem životním stylu. L.A. Shape Diet je pro vás – berte to osobně!

Filozofii a znalosti které tato kniha obsahuje jsem získal díky práci s tisíci pacienty v průběhu dvaceti let v Los Angeles. L.A. je město kde je postava důležitá – pro studenty UCLA (University of California in Los Angeles), Hollywoodské herce i pro běžné lidi kteří se jdou koupat na pláž. Každý chce vypadat co nejlépe, a já vás naučím jak změnit tvar vašeho těla v jednoduchém, čtrnáctidenním plánu obsahujícím jídelníček, recepty, a to, čemu říkám – posilňující koktejl - nápoj který si vy připravíte a kterým budete kontrolovat svůj hlad každý den.

Tvar vašeho těla má co dělat s tukem ve vašem těle, a to, kde se tento tuk nachází ovlivňuje jak se tohoto tuku musíte zbavit a jaké nejlepší postavy můžete dosáhnout. Každý z nás má dvě postavy. Postavu, kterou máme, a postavu, kterou chceme mít. Porozumění postavě kterou máte je prvním krokem k získání kontroly nad vaší snahou zhubnout. Tuk v dolní polovině těla je samostatnou jednotkou, a jeho tvar je dán hladinou ženských hormonů ve vašem těle. Ale jen vy můžete kontrolovat kolik tuku se usadí v dolní polovině vašeho těla právě díky vašemu životnímu stylu a vaší životosprávě. Průzkumy ukazují, že mladé ženy mají často nereálné požadavky na snížení váhy. Zkouší jednu dietu za druhou bez úspěchu. Neexistuje nic jako bodová dieta, ale můžete přizpůsobit vaši dietu a plán cvičení tomu abyste dosáhli co nejlepšího výsledku.

Tuk uprostřed vašeho těla je také zvláštní. Tento tuk je uskladněnou energií pro nouzové případy v souvislosti se stresovými hormony, pomáhají vám přizpůsobit se hladovění, kontrolují váš pocit hladu a chrání vás před infekcemi které zabíjejí hladovějící lidi. Pokud máte nadváhu a tuk ve vašem těle je uložen v těchto místech, vede to k cukrovce a zvyšuje riziko srdečních onemocnění a rakoviny. Mnoho žen a mužů ignoruje svou postavu a jednoduše si kupují větší a větší oblečení. Před pár lety jsem udělal stejnou chybu. Ale tuk okolo vašich vnitřností, zejména střev, vás vystavuje riziku vážného onemocnění, takže musíte udělat víc než si koupit větší oblečení. Dozvíte se jak je důležité zmenšit obvod kolem pasu sejně jako vaši váhu, takže tuk uprostřed vašeho těla pracuje tak jak má.Ukážu vám jak se tisíce pacientů, včetně mě, naučilo kontrolovat svou váhu v průběhu posledních dvaceti let.

Tvar vašeho těla má co dělat s tukem ve vašem těle, ale potřebujete vědět víc. Potřebujete vědět, kolik bílkovin je ve vašem těle a kolik bílkovin musí obsahovat vaše dieta. Většina doktorů neměří obsah bílkovin ve vašem těle nebo je nezohledňuje když vám sestavují dietu. Je logické, že čím více bílkovin je ve vašem těle, tím více bílkovin bude potřeba abyste zajistili výživu pro vaše svaly a důležité orgány. Nadváha je příznakem toho, že vaše strava neobsahuje dostatek bílkovin, takže se vaše zásoby bílkovin ztenčují. Někteří lidé se vyhýbají tmavým masům, protože si myslí že přiberou, ale já vám ukážu jak jíst dostatek zdravých bílkovin, zbavit se hladu díky nevhodným svačinám a udržet si energii po celý den i když hubnete. Možná budete překvapeni že budete hubnout bez hladovění, poprvé v životě.

Ženy mají tuk buď v horní nebo dolní polovině těla, nebo obojí, a potřebují jiné množství bílkovin při hubnutí než muži. Tyto ženy s tukem v horní polovině těla se štíhlými stehny mají vyšší hladinu mužských hormonů a větší objem svalové hmoty než ženy, které mají tuk ve spodní polovině těla nebo ženy které mají tuk jak v horní, tak v dolní polovině těla. Důsledkem toho je, že tyto ženy potřebují více bílkovin, aby jich měly dostatek pro svaly. Je důležité, aby to tyto ženy věděly. Když těmto ženám měřím poměr svalů a tuků a řeknu jim, že jejich ideální váha bude větší než je průměr, jsou často

překvapené ale oddechnou si. Často slýchávám, že jsem první doktor, který jim řekl, že jejich ideální váha je o 10kg výš než je hodnota uvedená v tabulkách na základě jejich výšky a váhy. Ostatní ženy které mají tuk ve spodní polovině těla nebo rovnoměrně rozložený, mohou při hubnutí ztratit svalovou hmotu. Vypadají sice hubeně, ale přesto mají mnoho tuku. Současně mají pomalý metabolismus, protože jak se dozvíte později, objem svalové hmoty určuje počet kalorií které spálíte v klidu, bez pohybu. Často jediná možnost která těmto ženám pomůže je kombinace cvičení, zvýšený přísun bílkovin a snížení podílu cukrů a škrobů.

Tolik obecná fakta. V této knize se dozvíte jak tyto informace využít pro sebe odhadnutím kolik máte svalové hmoty a tuku pomocí tabulek v této knize, nebo přesnějším měřením bioelektrické impedance. Jako doktor vím, že pokud vám řeknu kolik máte cholesterolu a jaký máte krevní tlak, nebo v tomto případě, jaká má být vaše optimální váha a kolik máte mít v jídle proteinu a kolik kalorií, bude to mít na vaše chování mnohem větší vliv, než když vám řeknu jen že byste měli jíst víc toho a méně onoho.

Před sedmi lety jsem napsal vědeckou studii o důležitosti odhadování poměru tuku a svalové hmoty pomocí jednoduchého zařízení, které se nazývá „měřič bioelektrické impedance", sloužící k určení typu a stupně obezity, definované ne jako nadváha, ale jako nadměrné množství tuku. Tak jsem přišel na termín „sarkopenická obezita" (sarcopenic obesity – sarcosis, česky sarkóza, je abnormální tvoření tukové tkáně, pozn. překladatele). Sarkopenie znamená ztráta svalů (atrofie, pozn. překladatele). Žena s tímto typem obezity nemá nadváhu, takže její BMI (Body Mass Index – Index Tělesné Hmotnosti, definovaný jako poměr váhy a výšky, pozn. překladatele), může být třeba jen 23, což je v normě, ale hladina tuku může dosahovat 32 – 35 procent. (Normální hladina tuku u ženy je v rozmezí 22 – 28 procent, a u mladé ženy která cvičí (atletka), je v rozmezí 15 – 20 procent). Tyto ženy zřejmě během své kalorické diety nemají dostatek bílkovin. Důsledek toho je, že jejich těla spotřebovávají bílkoviny ze svalů, čímž jim ubývá svalové hmoty a zpomaluje se jim metabolismus.

Druhou stranou mince jsou ženy s mohutnou postavou, o kterých by každý řekl že mají nadváhu. V mnoha případech mají tyto ženy více svalové hmoty než jiné ženy jejich výšky. Jestliže nemají při hubnutí dostatečnou dávku bílkovin, mají hlad a mohou rychle ztratit motivaci. V jiných případech zhubnou správné množství tuku a zachovají si svalovou hmotu, ale stále váží víc než je uvedeno v tabulkách. Ženy které zkoušely diety z reklam jako Weight Watchers, tento program přestaly dodržovat když nemohly zhubnout za určitou hranici, kterou dosáhly. Vyplynulo z toho, že touto hranicí byla určitá váha, a že tabulky byly špatné.

To stejné se může stát také u mužů. V minulosti jsem viděl armádní důstojníky, kteří byli označeni za obézní a bylo jim doporučeno zhubnout, přestože měli správnou váhu dle procentuální hladiny tuků. Musel jsem napsat dopis velícímu důstojníkovi a věc mu objasnit. Muži kteří mají více svalové hmoty než ženy obvykle nemají s hubnutím problémy. Hubnou až příliš lehce – prostě si dají jen půlku svého řízku. To je vede k myšlence, že mohou zhubnout kdykoli chtějí – pokaždé když je třeba. Naneštěstí si to myslí do té doby, než mají svůj první infarkt nebo rakovinu prostaty. L.A. Shape Diet řekne mužům, kolik mají jíst bílkovin v souladu s posledními poznatky vědy o moderních technikách budování svalové hmoty. Faktem je, že většina diet pro muže nejsou dost vhodné, protože neobsahují dostatek bílkovin, aby se muži necítili hladoví. Atkinsova dieta byla pro muže populární z tohoto jediného důvodu. Průměrný muž potřebuje 150 gramů bílkovin denně a vy musíte toto množství mít bez všech těch nasycených tuků Atkinsovy diety. Takže jestli jste unaveni neustálým hubnutím a následným přibíráním aniž byste dosáhli postavy jaké chcete – tohle je kniha pro vás.

K vybudování svalové hmoty u lidí se sarkopenickou obezitou, a ovládnutí chutí v případě sarkopenické i svalové nadváhy, doporučuji svým pacientům v posledních pěti letech jíst 1 gram bílkovin na 1 libru váhy. (1g / 450g) Toto množství bílkovin je dvakrát více ,než je nyní doporučeno vládními dozorčími útvary a rovná se 100 gramům bílkovin pro průměrnou ženu a 150 gramům bílkovin pro průměrného muže denně. Nejen že dodáte dostatek bílkovin svým svalům, ale je zde i vědecký poznatek, že toto množství sníží vaši chuť k jídlu a tím zlehčí vaše hubnutí. Měření 3500 lidí mě umožnilo sestavovat programy k regulaci váhy šité na míru. Další pomůckou pro usnadnění vašeho hubnutí jsou různé náhražky jídla a lehce zapamatovatelné dávky jídla ze zdravých mas a ryb.

Sestavení ideální diety pro vás začíná ideální snídání, které říkám posilňující koktejl. Tento koktejl obsahuje 25 až 30 gramů bílkovin, zdravých uhlovodanů (karbohydrátů), vlákninu, vitamíny a minerály, upřímně, je to ta nejlepší snídaně kterou můžete mít. Pro zajímavost si nalistujte dodatek, ve kterém porovnávám výživu obsaženou v posilňujícím koktejlu s cereáliemi, které snídají miliony lidí každý den.

První týden doporučuji dva bílkovinné koktejly denně a jedno zdravé jídlo k odstartování vašeho hubnutí. S těmito koktejly které doporučuji, budete mít nejen energii navíc, ale budete schopni kontrolovat svůj hlad jako nikdy.

Druhá část vaší diety bude sestávat z barevného ovoce a zeleniny o kterém jsem psal v mé poslední knize Jakou má vaše dieta barvu? Barva ovoce nebo zeleniny není náhoda. Všech sedm barev které jsem doporučil představuje rodinu fytochemikálií, které mohou ovlivnit funkci buněk ve vašem těle různými způsoby. Zeleno-žlutá barva, kterou má například špenát nebo avokádo představuje rodinu luteinu (lutein – žlutý pigment, například ve žloutku nebo tukových buňkách, pozn. překladatele), který je shromážděn v jedné části sítnice vašeho oka, kam dopadá nejvíce světla. Tím chrání oko před degeneracemi slepé skvrny, která je hlavní příčinou oslepnutí v pokročilém věku. Červená, červeno – fialová, oranžová, zelená, bílo – zelená a oranžovo – žlutá barviva reprezentují každé jednu rodinu složek nazývaných anthokyaniny (heterocyklické glykosidy tvořené cukrem a barevnou složkou, pozn. překladatele), karoteny, glukosinoláty (typ oligosacharidů, pozn. překladatele), allylové sulfidy a flavonidy (rostlinné nedusíkaté barvivo, většina barviv obsahuje dusíkaté heterocykly, v jejichž středu je atom kovu, který činí toto barvivo necitlivým na určité záření, které určuje barvu kterou my vnímáme. Např. chlorofyl obsahuje atom hořčíku, zatímco hemoglobin obsahuje atom železa ve formě dvou iontů, které vytvářejí žlutou a rezavou barvu, pozn. překladatele). Všechno jsou to antioxidanty, které ovlivňují funkci mozku, vidění, detoxikaci a pomáhají jako prevence proti různým formám rakoviny. Tyto jídla mají také hodně vlákniny, které vám pomohou dostat do sebe oněch 25 gramů denně které doporučuji.

Také objasním zmatek kolem karbohydrátů, o kterých si lidé myslí že jsou špatné. Naučíte se používat glykemický index a jak určit dávku kalorií na porci jídla, abyste se mohli rozhodnout které karbohydráty do vaší diety patří a které ne, jestliže jsou pro vás spouštěcími mechanismy vašich chutí. Povíme si o jídlech kterých se obvykle pacienti přejídají, protože spouští jejich chutě k jídlu.

Žádná ideální dieta není kompletní bez vitamínů a minerálů. Řeknu vám o nejdůležitějších podpůrných prostředcích současnosti, a řeknu vám něco o novodobých vitamínech které poskytují fytochemikálie v ovoci a zelenině, ale které lze najít v koncentrovaném množství jen v tabletách a želatinových kapslích. Jsou to důležité doplňky diety, protože ovoce a zelenina ne vždy dodávají optimální množství těchto důležitých látek, a může být těžké sníst sedm porcí které doporučuji.

Hubnutí je jako výlet autem. Potřebujete vědět kam jedete a jak tam dojedete. Kromě informací o výživě podám informace o chování, cvičení, budování svalové hmoty, duchovnu a vnitřní vizi a o bylinných doplňcích které vám pomohou dostat se přes zátarasy na vaší cestě.Avšak je nutné mít na vědomí, že neexistují žádné kouzelné pilulky, které vám dovolí jíst cokoli a přesto pořád hubnout. Na druhou stranu to není věda pro raketové konstruktéry. Věřím že vás naučím jak zhubnout stejně jako tisíce pacientů za posledních dvacet let.

Jsem doktor a profesor medicíny a zdravotnictví. Slovo „doktor" má původ v latinském slově učitel, takže jsem vlastně dvojnásobný učitel. Také jsem dvojnásobným doktorem, mám doktorát z medicíny a filozofie (M.D. a Ph.D.) ve fyziologii. Setkávám se s pacienty v průběhu týdne a někdy i v Sobotu, dohlížím na velkou skupinu sedmi profesorů, sedmi členů a 35 členný kolektiv Katedry Pro Lidskou Výživu na UCLA (University of California in Los Angeles), kterou jsem založil v roce 1996. Také řídím jeden z největších a nejvíce úspěšných programů k regulaci váhy v oblasti, Kliniku Obezity na UCLA (Risc Factor Obesity Clinic). Tento program pomohl a pomáhá tisícům pacientů ovlivnil bezpočet životů. Jednou z mých největších odměn je, že jsem změnil životy svých pacientů – pomohl jsem jim zhubnout a udržet si novou váhu. Mám pacienty z různých oborů, továrníky, baviče, profesory, zdravotní sestry, ostatní doktory, architekty, psychology a psychiatry. Program v této knize je založen jak na mém výzkumu, tak na mé každodenní praxi s pacienty.

Nedávno jsem se stal předsedou Výboru pro Vědu a Medicínu společnosti Herbalife International, která má přes jeden milión distributorů v 59 zemích světa. K mým dalším kolegům zabývajících se dietou se přidal Dr. Louis Ignarro, první nositel Nobelovy ceny na UCLA a je také členem Výboru pro Vědu a Medicínu společnosti Herbalife International. Společnost Herbalife převzala mnoho principů z této knihy, včetně uzpůsobení programu pro regulaci váhy založeného na výživě a typu postavy, a já jsem jí nesmírně vděčný že mě poskytla příležitost podělit se o své poznatky s desítkami miliónů lidí na celém světě.

Jestliže držíte tuto knihu a dá-li vám něco, prosím podělte s o to se svými přáteli. Obezita je celosvětovým problémem který vyžaduje celosvětové řešení. Prosím buďte jeho součástí.

David Heber, M.D., Ph.D.

Los Angeles, California
Listopad 2003

ZMĚNA VAŠÍ POSTAVY

Víte sami jak se cítíte když je vaše postava v „pohodě" – váš pas je výraznější a vaše svaly vypracovanější. Popravdě, sval váží více než tuk na jednotku objemu (má větší hustotu, pozn. překladatele), takže je možné zbavit se tuku ale vážit stejně, jestliže dodržujete dietní program který zahrnuje i cvičení.

Pro některé lidi není hubnutí tím největším problémem, ale bývá součástí nějakého problému. Tito lidé potřebují hlavně změnit postavu tím, že nabudou svalovou hmotu a zbaví se tuku. Povím vám osobní zkušenost. Kdybyste mě potkali před třemi lety, neřekli byste že bych byl obézní. Tehdy jsem měl 5 stop a 11 palců (asi 178 cm) a vážil jsem 192 liber (asi 87.3 kg) , kolem pasu jsem měřil 36 palců (asi 91.5 cm). Věděl jsem že nemám nejlepší postavu. Nikdo jiný nevěděl že jsem byl tlustý. Snažil jsem se toho zbavit, ale měl jsem hodně tuku na hrudníku, kolem krku a ve tváři. Vzpomínal jsem na léta na kolejích, kdy jsem zhubl ze 192 liber na 172 liber (asi 78.2 kg) když jsem jedl sýr a bulky s karbanátkem. To mě bylo osmnáct, ale teď je mi 54, tuk se vytváří na jiných místech a je těžší se ho zbavit.

Hubnul jsem úspěšně do té doby, než jsem jel do Denveru v Coloradu na schůzku v hotelu The Brown Palace Hotel. Tento hotel měl pokoj ve starším křídle, ve kterém jste museli z nějakého důvodu jít po schůdcích nahoru abyste se dostali do koupelny. Dal jsem si pozor při vstupu do koupelny, ale už ne cestou zpět! Vytočil jsem si pravé koleno udeřil jsem se o stěnu vzdálenou asi jednu stopu (asi 30 cm) od dveří. Koleno mě bolelo celou noc a řadu týdnů poté. Snažil jsem se co nejvíce odpočívat a ulevit si tak od bolesti, díky tomu jsem přibral 24 liber (asi 12 kg). Přes pas jsem měl 38 palců (asi 96.5 cm) a musel jsem si koupit nějaké nové kalhoty.

O dva měsíce později, po dlouhém letu do Holandska jsem si šel zacvičit na rotoped do posilovny, když jsem náhle ucítil prudkou bolest v tom samém koleni co jsem si zranil v Denveru. Bylo to opravdu vážné, takže jsem po cestě zpět volal z letadla svému ortopedovi abych si domluvil schůzku v den kdy dorazím domů. Doporučil mě chirurgický zákrok, ale já jsem měl v plánu let do Japonska a chtěl jsem si domluvit ještě jednu rehabilitační schůzku. Takže jsem podstoupil program na hubnutí o kterém se dočtete v této knize, koktejl s vysokým obsahem bílkovin, denním cvičením, s ovocem a zeleninou. Hladina tělesného tuku klesla z 21 procent na 17 procent, a pře pas jsem zhubl z 38 palců na 34 palců (asi 86.4 cm). Ale ztratil jsem 24 liber (asi 11 kg), z 204 liber (asi 92.7 kg) na 180 liber (asi 81.8 kg). Co však bylo nejvíce podstatné, změnila se má postava. Zhubnul jsem přes pas a přibral jsem na objemu svalů na pažích. Cítil jsem se lépe a vyhnul jsem se operaci kolene.

Nepopisuji tento příběh kvůli tomu abych se chlubil kolik jsem zhubnul, protože jsem nezhubnul zase tolik. Mnohem podstatnější je to kde jsem zhubnul. Zhubnul jsem přes břicho a nabral svaly na pažích. Moje zdraví vzrostlo nehledě na to kolik jsem zhubnul.

Jako někdo kdo učí doktory i širokou veřejnost o obezitě, věřím že hubnutí je přeceňováno a množství tělesného tuku podceňováno. Možná už jste četli o Indexu Tělesné Hmotnosti, což je vlastně poměr váhy k výšce. Jestliže je vaše BMI větší než 25, máte v USA nadváhu, a jestliže je vaše BMI větší než 30, jste obézní. (Můžete si zjistit vaše BMI dle tabulky na straně 47). Tento poměr je významným údajem pro vědce, kteří sbírají fakta o obezitě a jejím dopadu na zdraví a choroby. Ale jakmile se tento údaj dostane k vám jako k jedinci, může být zavádějící.

Fotbalový hráč (americký fotbal, pozn. překladatele) může mít nadváhu na stupnici BMI a ne příliš tuku, jestliže váha navíc kterou má je tvořena svaly, ne tukem. Hubená žena může mít BMI v normě a může mít nadváhu. Potkal jsem spoustu mladých žen v naší klinice na UCLA, které měly BMI 23 (což je v normě) s vysokou hladinou tuku, okolo 32 procent. Postava může klamat, ale pro vás by měl být nejdůležitější poměr svalů a tuků.

Postavy můžeme rozdělit na dva typy: na postavu kterou můžete změnit a na postavu kterou nemůžete změnit. Samozřejmě je důležité vědět jaký je rozdíl mezi postavou kterou můžete změnit změnou šatníku a přístupem k životu s postavou kterou nemůžete změnit. Jsem velmi nakloněn pacientům s nadváhou, ale nemohu se vás neptat na vaši nezdravou hladinu tuku jen proto, abych pacienty s nadváhou chránil před zesměšněním. Jinými slovy nemohu říci že nadváha je hezká. Můžu říct že oceňuji postavy různých lidí, kteří mají zdravou váhu se zdravým množstvím tuku.

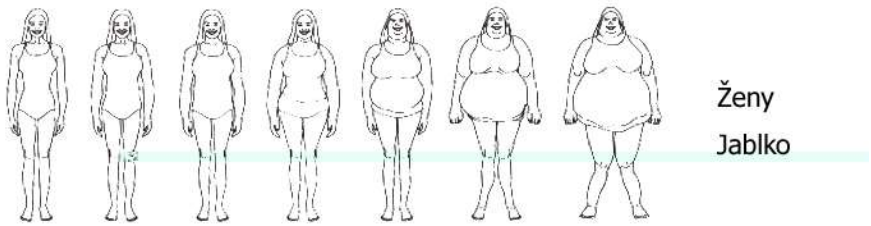
Prostředky ke Změně Vaší Postavy

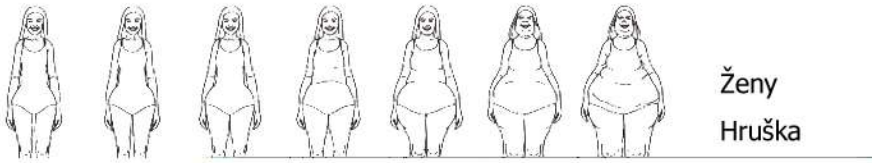
Většina knih o dietách má svoje „velké" tajemství, jako vynechání téměř všech karbohydrátů nebo tuků z diety. Slib zní, když uděláte tuto jednu jednoduchou věc, zhubnete a budete moci jíst většinu věcí jako jste jedli doteď bez toho aniž byste museli vynechat vaše oblíbená jídla. Jestliže se vám ale vaše postava nelíbí, jedna jediná věc tuto věc nezmění. Víc věcí je špatných, jak ve vaší dietě, tak v životním stylu.

Vše co potřebujete je osobní plán. Jedna velikost nesedí všem lidem s nadváhou; lidé mají různé postavy a různé velikosti. A dokud přesně nepopíšete jakou máte postavu, nejste připraveni udělat si svůj osobní plán na zhubnutí a udržení váhy. Takže, jaká je vaše postava? Jste jablko nebo hruška? Jste velcí nebo malí? Jste tlustí nebo štíhlí?

Najděte Svoji Postavu

Podívejte se na postavy dole a vyberte si postavu nejbližší té vaší.





Proč Tvar Znamená Rozdíl

Lidé s postavou tvaru jablka mají tuk v horní polovině těla. Tukové buňky v této části , včetně tváře, krku, hrudníku a pasu, se chovají jinak než tukové buňky ve stehnech a bocích. Tukové buňky v horní části těla pomáhají jak mužům, tak i ženám přestát období hladovění, které bylo součástí života dříve. Tukové buňky ve spodní polovině těla pomáhají ženám ukládat zásoby tuku v období těhotenství, aby měly dostatek kalorií k poskytnutí v průměru 500 kalorií denně ve formě mateřského mléka pro dítě. Donedávna ženy trávily většinu života vychováváním dětí, takže tyto zásoby tuku měly své výhody, spolu s tukem v horní části těla.
Tuk v horní polovině těla se drží okolo střev, což se navenek projevuje zvětšením pasu (a zevnitř to můžeme objevit pomocí rentgenového vyšetření kterému se říká CT sken). Tento tuk ovlivňuje mastné kyseliny v játrech a provádí změny hladiny inzulinu, který ovlivňuje kolik tuku tělo uloží a kolik spálí. Když je tohoto tuku v těle příliš, může způsobit zánět v různých tkáních, včetně srdce. Úbytek váhy kolem krku, v tváři, hrudníku a pasu jde obvykle ruku v ruce s úbytkem tuku uvnitř. Čím tedy vypadáte lépe, tím jste také zdravější.
Ale tyto zvláštní tukové buňky nemůžete odstranit dietou, která může způsobit nejen ztrátu těchto nežádoucích tukových buněk, ale i důležité svalové hmoty. Musíte tedy změnit svůj životní styl a cvičit abyste si vybudovali svalovou hmotu, která změní poměr tukové a svalové tkáně ve vašem těle.
Ženy s postavou tvaru hrušky mají tuk ve spodní polovině těla, kolem kyčlí a stehen. Muži mohou být silnější nebo pevnější v oblasti kyčlí a stehen, ale většinou u nich tento typ tuku nenajdete, dokud nejsou staří nebo mají nízkou hladinu mužských hormonů kvůli nemoci nebo lékům. Tento tuk není z medicínského hlediska nebezpečný, ale od dob kdy se světu představila modelka Twiggy, cítí se ženy hůře. Tyto tukové buňky zcela odolávají jakýmkoli dietám a cvičení. Jestliže mají ženy pomalejší metabolismus, nebudou schopny zhubnout když tělu odeberou další kalorie. Musíte dodržet zvláštní postup aby vaše tělo mělo dostatek proteinu a kontrolovalo své chutě, včetně budování svalové hmoty. Takže, hubnutí je těžší máte-li tuk ve spodní polovině těla, než když ho máte v horní polovině, ale když se zbavíte tuku v horní polovině těla, budete zdravější. Naštěstí když se zbavíte tohoto tuku, zbavíte se tuku i ve spodní polovině těla.

Naučím vás jak se dostat se svou váhou a hladinou tuku kam chcete, a pak můžete posoudit jak se cítíte ve svém novém těle. To, že dosáhnete pro vás správného tvaru těla, vám dovolí přestat s věčnými dietami vedoucími k neustálému hubnutí a přibírání a udržet si správnou postavu po zbytek života.

Šest Kroků k Úspěchu

Mým cílem v této knize je naučit vás jak změnit svou postavu a současně vás motivovat a inspirovat ke změně. To znamená, že musíte být součástí tohoto procesu. Společně vypracujeme plán ke změně vaší postavy. Ukáži vám šest kroků, ale vy je musíte přijmout.

Zaprvé, posilním vás v průběhu prvního týdne jednoduchou náhražkou jídla, kterou používají tisíce pacientů. Dvakrát denně budete mít koktejl s velmi vysokým obsahem bílkovin a ovocem, kterýsi připravíte v mixéru. Říkám tomu posilňující koktejl, protože chutná lépe než cokoli co můžete najít v plechovce a poskytne vám tolik bílkovin kolik vaše tělo potřebuje. Uspokojí váš hlad a posílí vaši kontrolu nad tím, co si vybíráte k jídlu. Tento startovací týden vám dá výsledky, které vás budou dále motivovat. Zhubnete, zbavíte se přebytečné vody a budete se cítit lépe. Vím že tento systém funguje, ale záleží to na vás. Jestliže si přejete začít pomaleji, začněte dvou týdenním plánem s jedním koktejlem denně, budete hubnout pozvolně. Pokud můžete pít dva koktejly denně a vydržíte to dokud nedosáhnete svého cíle, měli byste to zkusit, protože vaše výsledky se dostaví rychleji.

Zadruhé, personalizujte svůj program tak, abyste místo jídel které spouští vaše chutě jedli svačiny. Také se dozvíte jaká je vaše optimální váha a neskončíte jen u váhy, ale dozvíte se jaký by měl být poměr vaší svalové hmoty a tuků. Upravíte si příjem bílkovin tak, aby jste lépe dokázali kontrolovat svůj hlad a chutě na nezdravá jídla.

Zatřetí, naučíte se co nakupovat, jak se stravovat mimo domov, na cestách a o prázdninách. Dozvíte se jak přeskládat vaši spižírnu aby vyhovovala vašim novým návykům. Také vám ukážu jednoduché a snadné recepty, a nějaká oblíbená ale pořád zdravá jídla pro zvláštní příležitosti.

Začtvrté, naučím vás jak se bránit před ztrátou motivace pomocí vzorů chování, které mohou sabotovat vaše úsilí zhubnout. Naučíte se naslouchat svému vnitřnímu hlasu a jak kontrolovat emoce. Naučíte se měnit vzory chování rozpoznáním který k čemu slouží a v čem mají původ. Nakonec se naučíte jak se vyvarovat sebe-destruktivního chování.

Zapáté, inspiruji vás a zvýším vaši sebedůvěru ve váš úspěch. Mám spoustu úspěšných příběhů, které vám pomohou představit si váš osobní úspěch. Ukáži vám také způsoby jak odměnit sami sebe, abyste si udrželi tempo.

Zašesté, budete si dopřávat toho, čemu říkám „jediná zdravá závislost" a začleníte tak cvičení do svého života. Ukáži vám, jak si udělat prostor pro cvičení doma a ve vašem životě, kterým napravíte sedavý život. Vést sedavý život je nemocí, která rozpouští vaše svaly a kosti, pomalu a nezištně po desítky let, čímž způsobuje předčasné stárnutí.

Takže tak. Změňte svou postavu v šesti jednoduchých krocích. Další informace týkající se vitamínů, minerálů a některých bylin, u kterých byl zkoumán jejich vliv na hubnutí, najdete v dodatku k vitamínům. Poskytnu vám informace o těchto podpůrných prostředcích a doporučuji je užívat jen jako doplněk diety aby se zvýšila efektivita diety. Jsem proti myšlence zázračných pilulek nebo kouzelných bylin. Kniha obsahuje i vědecké poznatky o tvaru těla a tělesném tuku, náhražkách jídla, analýze bioelektrické impedance, bílkovinách, zdravých a nezdravých tucích, cereáliích a koktejlech, cvičení a budování svalové hmoty a o vitamínech a minerálech. Tyto části knihy jsou pro ty, kteří chtějí vědět více o šesti jednoduchých krocích jak změnit svou postavu.

KROK 1

SÍLA V PRŮBĚHU PRVNÍHO TÝDNE

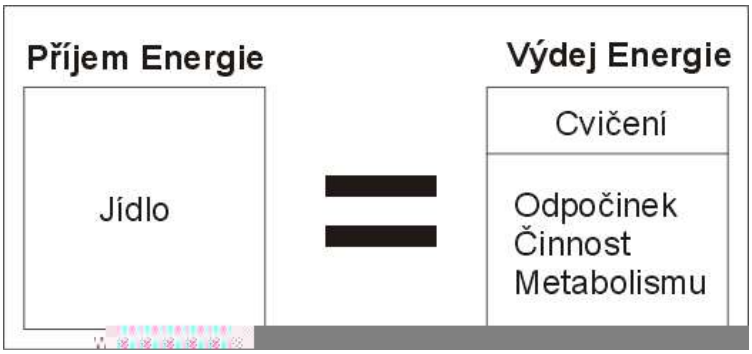
Začátek každého velkého dobrodružství je zavazující. Předtím než začnete se změnou vaší postavy, musíte být připraveni změnit váš život. Přemýšlejte pečlivě a ujistěte se, že tuto změnu chcete udělat teď. Jestliže ano, pak vám mohu poskytnout informace a prostředky k perfektnímu začátku. Tento první týden nebudeme nic počítat, dám vám jednoduchý plán který budete plnit. Dělám to proto, že je to pro začátek lepší. (Jestliže jste jedním z těch lidí kteří rádi dělají věci precizně, pak se můžete podívat dopředu a vypočítat si přesnou dávku bílkovin pro první týden).

V této kapitole vás naučím, jak užívat bílkoviny a kontrolovat tak váš denní přísun jídla. Potom vám dám vybrat. Můžete odstartovat svůj program na hubnutí pomocí náhražek jídla, které jsou vědecky ověřené a nemusíte se starat o kalorie, nebo můžete zkusit jíst potraviny po přesných dávkách, abyste dosáhli toho stejného cíle.

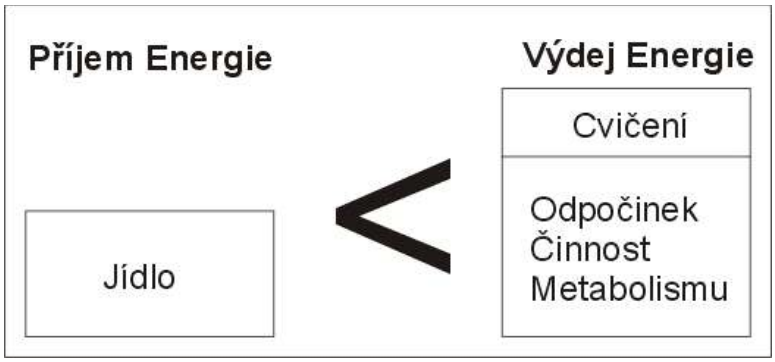
Musím vás upozornit, že přesto že druhá možnost zní vyzývavěji, je těžší jíst méně svých oblíbených jídel a zároveň mít dostatečný přísun bílkovin, vitamínů a minerálů při vaší dietě.

Jak Funguje Hubnutí

Jestliže jíte stejný počet kalorií jaký spálíte, vaše váha bude stejná:



Jestliže jíte méně kalorií než spálíte, zhubnete, a když denně budete jíst o 500 kalorií denně, zhubnete asi 1 libru (asi 450 gramů) za týden:



Množství jídla které jíte je menší než počet kalorií které spálíte, ale někde přece musíte brát energii. Vaše tělo ji bere z kalorií tukových zásob, a jakmile sníte o 500 kalorií denně méně než vaše tělo potřebuje, spálí 1 libru (asi 450 gramů) tuku týdně. Takže, jíte-li o 250 kalorií týdně než spálíte, zhubnete 0.5 libry (asi 225 gramů) za týden, a jestliže sníte o 1000 kalorií denně méně, zhubnete o 2 libry (asi 900 gramů) týdně atd. Klíč ke zdravému hubnutí je, že přestože jíte méně kalorií, dostává se vám výživy kterou potřebujete. A klíčem k efektivní regulaci váhy je, že jídlo které obsahuje méně kalorií vám chutná a je dostačující.

Tajemství Bílkovin a Signálů v Mozku

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin posílají do mozku signály, které vás chrání před pocitem hladu celé hodiny – silnější signály než posílají tuky nebo karbohydráty. Jak se bílkoviny dostávají do tkání ve vašem těle, rozkládají se na jednotlivé stavební bloky které se nazývají „aminokyseliny". Některé z nich se dostanou do mozku, kde mohou ovlivnit stabilitu signálů které monitorují jestli jste hladoví nebo nasycení. Naše snídaně plná cereálií často obsahuje velmi málo bílkovin, aby mohla poslat signál který indikuje nasycení a který vydrží až do oběda. Tajemství posilňujícího koktejlu je v tom, že vás udrží nasycenými – jestliže si do něj dáte dostatek bílkovin. Jak uvidíte, je v něm více bílkovin něž si myslíte, a o mnoho více než jíte teď.

Bílkoviny Které Potřebujete Každý Den

Jestliže jíte velmi málo bílkovin, můžete si vážně poškodit vaše srdce a svaly. Toto byl problém hladovek v sedmdesátých letech. Další generace náhražek jídla obsahovala dostatek bílkovin aby se vyhnula tomuto problému. V osmdesátých letech se jako náhražky používaly dva koktejly denně, plus jedno normální jídlo denně, což dávalo dohromady 50 až 70 gramů bílkovin denně. Ale mnoho lidí si stěžovalo na pocit hladu už po pár hodinách, když vypili tyto koktejly s nízkým obsahem bílkovin. V devadesátých letech se trend otočil a trhu se objevily dietní programy s nízkým obsahem karbohydrátů spolu s koktejly obsahujícími mnoho tuku a bílkovin. Ty už zasycovaly mnohem více, ale jak uvidíte později, nižší obsah karbohydrátů není zdravý, a pravdou je, že nepotřebujete všechen ten tuk abyste se necítili hladoví.

Posilňující koktejl vás uspokojí, protože obsahuje dostatek bílkovin které vaše tělo potřebuje. Je jasné, že muž vážící 250 liber (asi 113.6 kilogramů) potřebuje více bílkovin než žena vážící 120liber (asi 54.5 kilogramů) aby se necítil hladový. Ukáži vám, jak si udělat posilňující koktejl s vaší přesnou dávkou bílkovin, ale prvně vám dám představu jak vypadají typické programy obsahující bílkoviny.

Pro průměrnou ženu doporučuji 100 gramů bílkovin denně. 25 – 30 gramů bílkovin na snídani a oběd, 25 gramů bílkovin jako pozdní svačina, a na večeři salát z hlávkového salátu (4 šálky) s vínem nebo rýžovým octem, 5 uncí kuřete nebo ryby se zeleninou vařenou v páře (3 šálky), a jako dezert ovoce. Pro průměrného muže doporučuji 150 gramů bílkovin denně: 30 – 40 gramů na snídani a oběd, 20 – 30 gramů na pozdní svačinu, a 50 – 75 gramů na večeři.

Váš Osobní Příjem Bílkovin

Jak upravit pro sebe všechna potřebná množství bílkovin když si děláte koktejl? Já to dělám kombinací bílkovinného koktejlu se sojovým mlékem nebo mlékem bez tuku. Můj koktejl obsahoval 10 gramů bílkovin na porci, a sojové mléko nebo mléko bez tuku dodalo dalších 10 gramů bílkovin. Poté jsem

přidal bílkovinný doplněk s dalšími 5 gramy pro snídani která obsahovala 25 gramů bílkovin nebo dalších 10 gramů pro snídani s 30 gramy bílkovin.

V tomto prvním týdnu chci aby byly věci jednoduché. Začněte s doporučenými dávkami pro ženy a muže. Jestliže budete po koktejlu s 25 gramy bílkovin za pár hodin hladoví, přidejte si do dalšího koktejlu jednu nebo dvě lžíce bílkovinného doplňku s dávkou 5 gramů bílkovin na lžíci. Já si přidávám dvě lžíce, takže můj koktejl obsahuje něco přes 35 gramů bílkovin. Dva koktejly každý po 30 gramech dá dohromady 70 gramů bílkovin. Jestliže k tomu sníte na večeři 6 uncovou porci kuřete, libové maso, kukuřici, rybu, nebo sojové maso, zvýšíte váš příjem bílkovin o dalších 50 gramů, takže za celý den sníte 120 gramů bílkovin. To je více bílkovin než by měla mít průměrná žena (100 gramů) a méně než průměrný muž (150 gramů). Samozřejmě se dá příjem zvýšit nebo snížit dle potřeby první týden, nebo až druhý týden, kdy se naučíme potřebný příjem počítat (viz. strana 48).

Kdokoliv kdo drží dietu, by měl mít nejméně 50 gramů bílkovin denně aby neohrozil svoje zdraví. Přesně tak fungovaly diety v osmdesátých letech, ale lidé byly při nich hladoví. Nikdy byste neměli sníst méně než toto množství. Těchto 50 gramů lze získat z dvou bílkovinných koktejlů s obsahem 12 gramů bílkovin v jednom, bez přídavku proteinového prášku, a 3 uncové večeře. V současnosti je na trhu spousta výrobků které splňují toto kritérium, ale jsem si jistý, že se budete cítit hladoví a budete mít chuť toho nechat. Náhražky jídla vám zajistí dostatek bílkovin pokud je budete užívat správně a existuje mnoho studií, včetně těch mých z UCLA, které ukazují jak dobře tyto náhražky fungují a zjednodušují kontrolu příjmu kalorií.

Odstartuje Bleskově Svůj Plán

Před dvaceti lety jsem začal pracovat ve výzkumu, který měl dokázat bezpečnost a efektivitu koktejlů které mají nahradit jídlo a bleskově odstartovat celoživotní plán regulace váhy. Klíčem k hubnutí je rozdíl mezi tím co jíte každý den a co musí naše tělo spálit když odpočívá a během cvičení. Pokud snížíte příjem kalorií které potřebujete o 500 denně, zhubnete 1 libru (asi 450 gramů) za týden. Pokud spálíte 3000 kalorií denně, pak můžete očekávat, že po prvním týdnu zhubnete o 1 až 2 libry (450 – 900 gramů). Když si spočítáte, tak je to 50 až 100 liber (asi 22.5 – 45 kilogramů) za rok. Zhubnout více než 2 libry (asi 900 gramů) za týden je nezdravé a jednoduše nemůžete očekávat že zhubnete 20 liber (asi 9 kilogramů) za jeden nebo dva týdny.

První týden pravděpodobně zhubnete 5 nebo více liber (asi 2.25 kilogramu), protože se zbavíte přebytečné soli a vody v těle. Inzulin ve vašem těle zadržuje přebytečnou sůl a vodu, pokud máte nadváhu. V tomto prvním týdnu vám klesne hladina inzulinu úměrně tomu o kolik méně přijímáte kalorií, a zbavíte se asi kolem jednoho litru vody. Jestliže necelý litr vody váží asi 2 libry (asi 900 gramů), pak polovinu z vašeho váhového úbytku 5 liber (asi 2.25 kilogramu) tvoří voda a sůl. Budete se cítit lehčí a spokojení, protože jste přece jen něco zhubnuli. Jestliže ale přerušíte svůj plán a opět zvýšíte příjem kalorií, vaše váha půjde rychle nahoru v podobě vody a soli. Takže se zase vrátíte k vašemu plánu. Nikdo nepřibere za den 3 až 5 liber (asi 1.35 až 2.25 kilogramů) tuku, takže se přebytečné vody a soli zbavíte stejně rychle jako předtím.

Abyste zhubnuli jednu libru týdně (asi 450 gramů), musíte sníst o 500 kalorií denně méně, potřebujete nad nimi získat přehled. Ale většinou je nemožné počítat kalorie, protože jídla připravená v restauracích obsahují skrytý tuk, cukr a škrob ,a navíc se dnes dávají o trochu větší porce. Etikety na potravinách jsou matoucí, a je těžké podle informací na nich poskládat zdravé jídlo které bude základem vaší diety. Koktejly s vysokým obsahem bílkovin vám nejenže dodají energii a pomohou vám kontrolovat váš hlad, ale budete s jistotou vědět kolik kalorií přijímáte, takže si můžete zorganizovat váš ideální osobní dietní plán.

Posilňující Koktejl

Když si uděláte svůj koktejl s vysokým obsahem bílkovin, budete mít pod kontrolu příjem bílkovin, váš hlad a vaše kilogramy. Posilňující Koktejl je potravinou 21. století, s ovocem, sojovou bílkovinou a vápníkem, vše v jednom balení.

Doporučuji užívat k výrobě koktejlu prášek s obsahem izolované sojové bílkoviny, zdravých karbohydrátů, vlákniny, vitamínů a minerálů, a přídavný proteinový prášek, který přidá dalších 5 gramů na polévkovou lžíci. Právě tento přídavek vám pomůže udělat si koktejl takový jaký vaše tělo potřebuje. Já si například přidávám 2 lžíce, a můj koktejl obsahuje celkem 29 gramů bílkovin.

Postupujte dle následujících bodů.

Sežeňte si dobrý mixér a udržujte ho čistý. Mixéry jsou relativně levné. Kupte si takový který vám vyhovuje, budete ho používat každé ráno.

Mějte mixér, koktejly v prášku a odměrku nebo lžíci na jednom místě. Určete přesné si přesné množství proteinového prášku který budete přidávat do svého koktejlu, abyste dosáhli správné hladiny proteinů.

Kupte si mléko bez tuku nebo sojové mléko. Já mám rád sojové mléko v obalu tetra-pak, které nemusí být v chladu dokud jej neotevřete.

Kupte si čerstvé nebo mražené ovoce které si budete přidávat do koktejlu. Já si obvykle přidám šálek mražených borůvek, ale můžete použít banán, mango, ananas, nebo jahody.

Teď když jsme připraveni, přečtěte si přesné pořadí v jakém budete přidávat ingredience abyste si udělali skvělý koktejl:

1. Přidejte 8 uncí sojového mléka nebo mléka bez tuku do mixéru (prvních 10 gramů bílkovin)
2. Přidejte požadované množství bílkovin v prášku
3. Přidejte extra proteinový prášek, který vám pomůže přesněji doplnit bílkoviny na vaši denní dávku (viz stránku 15, „Váš Osobní Příjem Bílkovin")
4. Přidejte šálek čerstvého ovoce (borůvky, jahody, nebo banán) a 2 nebo 4 kostky ledu, nebo 1 šálek mraženého ovoce (led dle uvážení)
5. Některé mixéry mají přímo program na tvorbu krémového koktejlu. Jestliže váš mixér tento program nemá, začněte nízkými otáčkami abyste všechno smíchali, a stupňovitě zrychlujte, aby se rozmixovalo i mražené ovoce i led, dokud nedosáhnete krémové konzistence. Když použijete čerstvé ovoce, dosáhnete hustější konzistence. Přidáním kostek ledu nebo mraženého ovoce dosáhnete složení podobného zmrzlině nebo mléčného koktejlu, v závislosti na tom kolik ledu přidáte.
6. Vypijte nebo snězte svůj koktejl lžící od desíti do padesáti minut. Tím ulehčíte svému tělu trávení koktejlu. A naučíte se i ostatní jídla v průběhu dne jíst pomaleji.
7. Vymyjte svou sklenici od koktejlu a mixér horkou vodou, a nebudete mít problém s jejich čistotou.

Neexistuje lepší způsob jak si připravit koktejl. Koktejly které jsou namíchané a které můžete koupit v plechovkách nebo krabicích jsou omezeny schopností rozpustit bílkoviny, které se usazují na dně pokud neobsahují dostatek tuku v němž by se rozmísily. Když se podíváte na tyto koktejly s vysokým obsahem bílkovin, zjistíte že obsahují hodně tuku – kolem 8 nebo 9 gramů. Ale mohou být vhodné jako polední nebo odpolední svačina spolu s ovocem nebo zeleninou když jste zrovna někde na cestě. Nezapomeňte se ale podívat na etiketu a snažte se sehnat koktejl má 5 nebo méně gramů tuku a 10 až 15 gramů bílkovin.

Odstartujte Svůj Plán pro První Týden, neboli Koktejlovo – Koktejlové – Jídlo!

Máte sílu změnit sami sebe. Možná nedokážete změnit vaše zaměstnání, dopravu, počasí nebo vaše příbuzné, ale můžete změnit sebe. Všechno co potřebujete je plán. Dejte mi pouhý jeden týden abych vás navedl na cestu celoživotní kontroly vaší váhy. Vyberte si den kdy chcete začít, kupte si vše potřebné, a jděte na to.

Doporučuji nahradit koktejlem dvě jídla denně v prvním týdnu, ale můžete mít jeden koktejl na snídani a na oběd přiměřenou porci jídla, pokud se vám dva koktejly zdají moc. Každý Posilňující Koktejl obsahuje to správné množství bílkovin, přidáním dvou lžic proteinového prášku a mléka bez tuku nebo sojového mléka, k dosažení vaší denní dávky bílkovin (viz stránky 48 – 49).

Jestliže plánujete přidat ještě třetí jídlo (v některých případech oběd i večeři), měli byste vše udělat co nejjednodušeji. Toto jídlo by mohlo vypadat takto, 3 až 6 uncí kuřecího, ryby nebo krocana, 2 porce zeleniny dělané v páře, 4 šálky salátu s rýžovým nebo vínovým octem, a ovoce jako dezert. Krok 2 obsahuje více nápadů jak sestavit vynikající jídla.

Vašich Prvních Sedm Dní

Níže můžete vidět jídelníček pro prvních sedm dní vašeho Koktejlovo – Koktejlového plánu. Obsahuje mnoho tipů jak ochutit váš koktejl, ale nemusíte je zkoušet všechny. Když si najdete příchuť která vám

vyhovuje, klidně u ní zůstaňte celý týden – ale určitě víte že lidé ztrácejí chuť dodržovat nějaký plán, pokud se začnou nudit, takže si občas dejte koktejl s jinou příchutí, abyste si svůj plán osvěžili.

Na ovoce a zeleninu můžete použít různá koření. Upečete-li si plátky jablka se skořicí, bude to chutnat jako plátek jablečného koláče a má to jen 100 kalorií v porovnání s plátkem jablečného koláče, který má přes 400 kalorií. Poslední výzkumy říkají, že přidání skořice je dobrý nápad chcete-li shodit. Kořenění zeleniny je způsob, jak ji učinit chutnější. Také můžete použít salsu nebo rajčatovou máčku, a dobrá zpráva je, že většina koření neobsahuje podstatné množství kalorií , a můžete použít sůl a pepř nebo chili kolik chcete. Chili bylo studováno pro svou schopnost ovlivnit proces hubnutí.

První Den:

Snídaně: *Tykvovo - Banánový Koktejl
Oběd: *Čokoládovo – Malinový Koktejl
Svačina: 1 unce pražených sojových oříšků – asi 1/8 šálku
Večeře: *Rychlá Kuřecí Omáčka
Míchaný Zeleninový Salát s *L.A. Shape Dressingem

Druhý Den:

Snídaně: *Koktejl s Jahodami a Kiwi
Oběd: *Chai Tea Latte Koktejl
Svačina: ½ tyčinky s vysokým obsahem proteinů (poskytne 125 kalorií a 10 gramů proteinu)
Večeře: Koktejl Baja z Mořských Plodů
Míchaný Zeleninový Salát s *L.A. Shape Dressingem

Třetí Den:

Snídaně: *Banánovo – Ořechový Koktejl
Oběd: *Ananasovo – Pomerančový Koktejl s Kokosem
Svačina: ½ šálku taveného sýru a ½ šálku čerstvého ovoce
Večeře: Grilované kuře, krocan, garnát, nebo ryba a zeleninový kebab s 2 lžícemi grilovací omáčky
Salát z Krájené Zeleniny

Čtvrtý Den:

Snídaně: *Borůvkový Koktejl
Oběd: *Pomerančový Koktejl s Mangem
Svačina: 2 unce krocaních prsíček na prudko a ½ šálku mrkve
Večeře: *Zapékaná Ryba
Brokolice a Mrkev dělaná v páře
Míchaný salát s L.A. Shape Dressingem

Pátý Den:

Snídaně: *Čokoládovo – Jahodový Koktejl
Oběd: *Juliův Pomerančový Koktejl
Svačina: ¾ šálku bílého neochuceného jogurtu a ½ šálku ovoce
nebo 1 8 uncové balení jogurtu bez tuku a bez cukru
Večeře: *Asijský Hlávkový Salát
Směs Zeleniny dělané v páře

Šestý Den:

Snídaně: *Pina Coládový Koktejl (koktejl z rumu, šťávy z ananasu a kokosu, pozn. překladatele)
Oběd: *Broskvovo – Mandlový Koktejl
Svačina: ½ tyčinky s vysokým obsahem proteinů a jablko
Večeře: *Šťavnatá Krocaní Prsíčka

*Zdravý Salát z Kapusty

Sedmý Den:

Snídaně: *Kafé Mokka Koktejl
Oběd: *Borůvkovo – Brusinkový Koktejl
Svačina: 3 unce tuňáka (v plechovce) a 1 šálek rajčatové šťávy nebo mixovanou zeleninovou Šťávu
Večeře: *Kořeněné Jamajské Kuře
Mrkev dělaná v páře s citrónem a koprem
Plátky rajčete s bazalkou

*Recepty začínají na straně 102

Pitný Režim Je Důležitý

Jednou z nejdůležitějších věcí při hubnutí je pitný režim. Normálně byste měli vypít tři až čtyři 8 uncové sklenice vody denně. Zjistíte, že vaše odpolední únava je často způsobená dehydratací a sníží se jen když budete pít dostatečné množství vody. Jestliže cvičíte nebo je horko, stává se pitný režim o to důležitějším, protože ztrácíte vodu pocením. Ale nepřehánějte to. Jestliže vypijete dvě kvarty (osm 8 uncových sklenic) vody denně, můžete být „zaplaveni" a budete se potiti na dlaních a chodidlech. Některé diety doporučují toto množství vody jako trik jak zaplnit žaludek. Je to chyba, a u některých lidí to může vyvolat potíže. Není to časté, ale stává se to. Někdy to vídávám u pacientů kteří pijí vodu z velkých lahví když se mnou mluví. Je to nervózní návyk, ale samozřejmě má taky své jméno: psychogenní polydipsie (nadměrná návyková žíznivost, pozn. překladatele)

Pití čaje v odpoledních hodinách, zejména zeleného čaje, vás může velmi nabudit. Studie ukázaly, že zelený čaj může stimulovat metabolismus až 80 kaloriemi denně, když pijete čtyři až šest šálků denně nebo používáte doplněk obsahující zelený čaj (viz Krok 7). Kofein v kávě i čaji působí na vaše ledviny a urychluje vylučování moči. Takže čaj a kafé nemůžete počítat jako součást denního příjmu vody, protože nutí vaše ledviny vyloučit více vody než obsahují.

Doplňujeme Vitamíny a Minerály do Vaší Diety

Mnoho koktejlů v prášku které mají nahradit jídlo, obsahují nějaké vitamíny a minerály, obvykle zlomek Doporučeného Dietního Maxima (Recommended Dietary Allowance, nebo také Recommended Daily Allowance, čili Doporučená Denní Dávka – DDD, pozn. překadatele), neboli RDA, které potřebujete každý den. Různobarevné ovoce a zelenina poskytují hodně vitamínů a minerálů, ale měli byste si být jisti že jíte dostatek multivitamínových / multiminerálních doplňků jestliže nemáte k dispozici jíst dostatečně pestrou škálu vitamínů a minerálů. Je to dobrá rada, která vám zajistí dostatečný přísun kyseliny listové. Tato kyselina je obsažena v doplňcích a je jí potřeba 400 mikrogramů denně, lépe se však získává z vitamínů než z běžného jídla. Denní dávky multivitamínů také poskytují odpovídající množství ostatních důležitých vitamínů a minerálů. Ženy a muži do padesáti let by měli konzumovat 1000 miligramů Vápníku denně, které získají ze svého dietního plánu a doplňků, a ženy nad padesát let by měly konzumovat 1500 miligramů Vápníku. Zjistěte si obsah Vápníku ve svém jídle a koktejlu, a spočítejte si, kolik Vápníku konzumujete denně. Možná nemusíte doplňovat Vápník, ale spíše to záleží na tom, kolik koktejlů denně vypijete, a kolik Vápníku obsahují. Jestliže potřebujete doplnit Vápník, poohlédněte se po doplňku který obsahuje i vitamín D.

Klasické Stížnosti

„CÍTÍM SE OSLABENÝ A UNAVENÝ"

U některých lidí přejídání stimuluje jejich nervový systém mnohem více než hrnek kávy, a způsobuje pocení a zrychlení tepu. Po chvíli si na to obézní lidé zvyknou. Když tito lidé začnou s dietou, jejich nervový systém se uklidní a oni se necítí být tak energičtí a pohotoví. Když se objeví tento problém, řeknu svým pacientům, že teď mají správnou hladinu energie a že potřebují pořádně si odpočinout a a vyspat se když jsou unavení. Po chvilce upravování si návyků se cítí zase více energičtí.

Můžete se také cítit oslábli a unavení, pokud nekonzumujete koktejly pravidelně. Zapomenete se občas naobědvat, nebo vynecháváte jídla abyste zhubli rychleji? Je to chyba, protože se pak budete snažit sníst více, abyste se vyhnuli únavě, když vynecháte jídlo nebo koktejl.

„MÁM ZAŽÍVACÍ POTÍŽE"
Jakmile změníte svoje stravovací návyky, může se změnit vaše zažívání. Nemusíte vylučovat pravidelně nebo můžete trpět plynatostí. Budete se cítit lépe, sníte-li 25 gramů vlákniny denně. Nejlehčí cesta jak získat vlákninu je jíst ovoce a zeleninu. Jestliže nejste schopni získat 25 gramů vlákniny z ovoce a zeleniny, pak můžete použít doplňky obsahujíc vlákninu, buď stravitelnou nebo nestravitelnou, která vám pomůže se zažíváním. Některé nové druhy vlákniny mohou být přidány do nápojů, aniž byste ctili práškovitou chuť a obsahují 5 gramů vlákniny na lžíci.

JSEM POŘÁD HLADOVÝ"
Obvykle existují dvě příčiny toho že máte hlad. Zaprvé, vynecháváte některá jídla nebo mezi nimi necháváte velkou prodlevu. Stravujte se pravidelně, třeba takto, v 7:00, 11:00, 16:00 a 19:00 – koktejly, svačina a jídlo. Druhou příčinou je nedostatek bílkovin. Zkontrolujte svůj obsah bílkovin v koktejlu a ujistěte se že obsahuje dostatečné množství. Také se přesvědčete, že máte opravdu hlad a ne jen chuť na něco dobrého. Oblíbená jídla probereme v Kroku 4.

„BOLÍ MNE HLAVA"
Zácpa, stres, a nepravidelná strava jsou nejběžnějšími příčinami bolestí hlavy v prvním týdnu vaší diety. Jestliže máte zácpu, zkuste jedno z předchozích doporučení. Bolesti hlavy ze stresu začínají svalovými křečemi v ramenech a týlu, a zabraňují tak prokrvení hlavy. Zkuste nějaké opatření proti stresu z Kroku 5. A jak jsem psal, je velmi důležité dodržovat pravidelné stravování.

Někteří lidé také trpí bolestmi hlavy z nedostatku kofeinu, ale není nutné přestat pít kávu. Je v pořádku pít 1 až 2 šálky kávy denně během diety a může vám to i pomoct zhubnout.

„JE MI CHLADNO"
Teplota vašeho těla se obvykle zvýší když se přejíte. Hodně mých pacientů se potí během prvního týdne, ale pak se cítí báječně. Na druhou stranu, dieta může zvýšit vaši citlivost na změnu teploty. Cvičení, pití teplého čaje a kávy a teplé oblečení v chladném počasí jistě pomůže. Ačkoli je to neobvyklé, pocit zimy může být způsoben špatnou činností štítné žlázy. Jestli váš pocit chladu přetrvává, zavolejte doktorovi.

Také ale nemusíte trpět ani jedním z uvedených problémů. Nebojte se že byste si o nich přečetli a získali je tak, jako někteří studenti medicíny. Většina mých pacientů si na uvedené potíže nestěžuje a říkají, že nepotřebují jíst více než jim dává jejich plán. Jestliže se ale myslíte, že potřebujete nějaký doplněk který vám pomůže kontrolovat vaše chutě, stimulovat váš metabolismus, nebo chcete aby se vaše tukové buňky štěpily rychleji, podívejte se na Krok 6.

Teď když jste tak skvěle začali svých prvních sedm dní, Krok 2 vás provede dalšími sedmi dny, které obsahují menu a recepty které vám pomohou zhubnout a udržet si váhu.

KROK 2

PŘIZPŮSOBENÍ VAŠEHO PROGRAMU

Většina diet vám něco dá, ale také vám něco vezme. Je to stejná taktika kterou používáte když chcete vzít psovi nebezpečnou hračku. Jakmile mu ji vezmete, nalákáte ho na jídlo.

Nízkotučné diety, jako je Pritikinova, vám vezmou ze stravy tuk a dají vám mnoho obilovin, fazolí, ovoce a zelenin s omezeným množstvím bílkovin. Nedostatek proteinu vyvolává u některých lidí hlad a přejídají se jídly s obsahem škrobů. Pro některé lidi je opravdovou novinkou že hrnek fazolí, rýže nebo brambor obsahuje 250 kalorií. Jediná miska čočkové polévky obsahuje 500 kalorií. Omezit tuk a jíst jídla s obsahem škrobů a rafinovanými karbohydráty je velmi zdravé tak dlouho dokud spalujete tyto kalorie navíc. Ale jako plán na hubnutí to moc dobře nefunguje.

Na druhé straně spektra, Atkinsova dieta odebírá karbohydráty a vrací vám zpět tučná červená masa a sýry které byly zakázané u nízkotučných diet. V původní verzi byla Atkinsova dieta posedlá odepřením všech karbohydrátů včetně těch zdravých které jsou v ovoci, zelenině a celozrnném pečivu. Zároveň vám Atkinsova dieta dovolila jíst neomezené množství slaniny a jiných chutně znějících pochutin. Stejně jako dítěti v obchodě se sladkostmi vám konzumace slaniny a sýru zní výborně – na

chvíli. Ale má zkušenost je, že mnoho lidí nakonec skončilo zase pojídáním karbohydrátů. Výsledkem je, že nezměníte svoje chutě a přiberete to co jste shodili. Ke konci života Dr. Atkins rozšířil dietu o možnost konzumace nějaké zeleniny, a spousta lidí kteří si myslí že jsou na Atkinsově dietě jsou ve skutečnosti na této upravené Atkinsově dietě a konzumují nějaké ovoce a zeleninu.

Můžete se poučit z těchto dvou protikladů. Vědecké studie shrnuté v Dodatku že bílkoviny více uspokojují než tuk. Věřím že je to protein v Atkinsově dietě který má zásluhu na jejím úspěchu. Atkins spojil kousek pravdy (protein pomáhá kontrolovat hlad) s licencí jíst všechny „zakázaná" jídla, včetně těch s vysokým obsahem tuku. Problém je, že tučné kalorie jsou skryté v mnoha jídlech a mohou se do vás vplížit aniž by vás zasytily. Je tedy důležité omezit tuk na rozumnou úroveň, na které jich máte dost aby vám jídlo chutnalo a udrželi jste teplo v jídlech které připravujete. Měli byste 20% kalorií získat z tuku.

Atkinsova dieta byla dvakrát přetřesena – poprvé v 60. letech a ke konci 90. let, potom co Zoneho dieta zakazovala získávat 30% kalorií z tuku v polovině 90. let. Zoneho dieta byla publikována v roce 1995. Atkinsova dieta radí získávat pozoruhodných 59% kalorií z tuku a 36% kalorií z bílkovin. Dieta většinou nenechává prostor pro zdravé karbohydráty, asi jen 5 procent z celkového množství kalorií. Zdravé karbohydráty jako obsažené v barevném ovoci a zelenině jsou bohaté na vlákninu, vitamíny, minerály a fytonutrienty a neměly by být omezeny úplně protože jsou to karbohydráty. Není nic nového pod sluncem že originální plnotučná dieta, dieta s vysokým obsahem proteinů byla doporučena před 200 lety jedním poddaným obéznímu Anglickému králi. Ti kteří profitovali z prodeje plnotučných jídel byli zasaženi Atkinsovou dietou a jeden pisatel sloupečků pro New York Times obvinil vědeckou komunitu ze lhaní veřejnosti po celé desetiletí o tom že plnotučné diety vedou k problémům s nadváhou. Nelhali jsme – tuk vás stále bude činit obézními. Je to mnohem komplikovanější a vědci teprve začali prozkoumávat dopad množství proteinu obsaženého v dietě. Také jsme začali přemýšlet o účincích různých hladin krevního cukru a inzulinu z cukrů a škrobů v porovnání k těm které jsou získané opravdových (jinak známých jako glykemický index a glykemická zátěž), které krátce prodiskutuji.

Posledním kdo vstoupil do populárního „dietního derby" je praktický psycholog „Dr. Phil" McGraw PhDr., a formel jury konsultant jehož plán poskytuje zastaralou dietu kombinovanou s doplňky pro lidi s postavou tvaru jablka a hrušky (s malým ospravedlněním pro rozdíly v dávkování). Devizou Dr. Phila je staromódní psychologie se silným podtržením osobní zodpovědnosti. Nechápejte mě špatně. Myslím si že osobní zodpovědnost a síla vůle jsou důležité, ale musíte vědět kam se chcete dostat. Studie ukazují, že v případě kouření můžete říct lidem aby přestali kouřit s nějakou efektivitou. Avšak nemůžete lidem říkat že potřebují zhubnout – musíte jim ukázat jak. Poté co se dozvíte proč je váš tuk vaší chybou, Dr. Phil radí „Přeneste se přes to!"

Jestliže jste zkoušeli nějakou z těchto diet nebo jste se rozhodli že nejsou pro vás, připravte se na jednoduchou, opravdovou dietu která funguje. Nemůžete dělat pouze jednu věc. Přestat jíst cukr a ovoce, červené maso nebo úplně přestat jíst tuky není nejen nemožné, ale není to ani nezbytné. L. A. Shape Diet vám umožní přizpůsobit si svůj plán tak aby odpovídal vašim potřebám proteinů, kalorií, vaší váze kterou chcete dosáhnout a vašim volbám jídel která máte rádi a pro která máte slabost. To vám dovolí si vybrat co chcete změnit ve vaší dietě a životním stylu.

<u>Vaše Spouštěče Chutí a Obrana proti Svačinkování</u>

Prvně musíte identifikovat špatné potraviny které jíte. Některé z nich mají nad vámi moc a nemůžete kontrolovat jejich spotřebu. Už jste někdy snědli jen jeden kousek čokolády když byla celá otevřená a dostupná i když jste nebyli nijak zvlášť hladoví? Tohle je luxus který si lidé vytvořili asi za posledních 100 let.. Potravinářský průmysl nazývá toto chování „svačinkování", a vyvinul tisíce pochutin aby nás v tom podpořil a rozmazlil. Není nic špatného na tom jíst pětkrát nebo šestkrát denně pokud máte hlad a jíte správná jídla. Druh chování o kterém mluvím je stravování se když máte zrovna chuť, bez pocitu hladu. Pokud nejste hladoví, jídla musí působit na vaše chuťové pohárky, jinak za ně neutratíte peníze. Hranolky které si můžete koupit v nějakém rychlém občerstvení jsou z brambor Russet Burbank a smažené v hydrogenovaném rostlinném oleji s příchutí bifteku, a právě jejich vůně vás láká do restaurace. Ale opravdovým ternem nejsou hranolky a hamburgery, ale Cola a ostatní ochucené nápoje a koktejly na kterých je marže 13000 procent. 8 uncová Cola obsahuje 150 kalorií, běžně dostupné množství je 32 uncová Cola která obsahuje 600 kalorií. Jestliže vám to nestačí, můžete dostat dalších 800 kalorií když si koupíte „extra" porci jen za 39 centů. Jak mi řekl jeden CEO potravinářského průmyslu, „Lidé si nekupují naše výrobky aby byli zdraví." Souhlasím!

V následujícím seznamu najdete některé svačinky a jídla která jsem klasifikoval jako Spouštěče Chutí. Přemýšlejte jak často tato jídla jíte aniž byste byli opravdu hladoví. V Kroku 4 se naučíte jak omezit nutkání jíst tato jídla změnou vašich návyků.

Spouštěče Chutí jsou jídla o kterých lidé říkají že je „milují", ale ve skutečnosti je to nefunkční vztah láska / nenávist (ambivalence, pozn. překladatele). Uspokojují vaše chutě když je jíte a potom trpíte pocitem viny protože víte že po nich přibíráte. Můžete si vymýšlet nejrůznější výmluvy jako proč byste měli mít právo jíst nevědomky právě tohle nebo proč byste se měli starat o to kolik toho sníte. Já vám nechci zakázat vaše koblihy, já chci abyste si je vy zakázali. Jestliže jste někdy začali křoupat brambůrky, oříšky nebo chleba abyste zjistili že jsou pryč, pak víte o čem mluvím.

Moji pacienti obvykle reagují třemi různými způsoby když si prohlédnou seznam Spouštěčů Chutí. Většina lidí označí svá problémová jídla a začnou na nich pracovat. Někteří lidé mě řeknou že jsem popsal celou jejich dietu, ti musí na sobě opravdu hodně pracovat. Ostatní mě říkají že nejí ani jedno jídlo ze seznamu a stále nemohou zhubnout. Tito lidé mají pomalý metabolismus díky nedostatečnému množství svalové hmoty, což vysvětlím později v této kapitole. Prozatím se podívejte níže na seznam níže a označte si vaše Spouštěče Chutí. Jsou to ty nejčastější, ale vy můžete mít jiné které tento seznam neobsahuje.

Spouštěče Chutí

- **OŘÍŠKY**
- **SÝR A PIZZA**
- **PLNOTUČNÉ SALÁTOVÉ DRESSINGY**
- **MAJONÉZA, MARGARÍN A MÁSLO**
- **TUČNÁ TMAVÁ MASA A TUČNÉ RYBY**
- **FAZOLE, RÝŽE, BRAMBORY, TĚSTOVINY, SUŠENKY, BRAMBŮRKY A CHLEBY**
- **ZMRZLINOVÝ JOGURT, ZMRZLINA, KOLÁČKY A PEČIVA**
- **COLA A DŽUSY**
- **TVRDÝ ALKOHOL, MÍCHANÉ NÁPOJE A PIVO**

Spouštěče Chutí

Můžete se připravit na změnu stravovacích návyků tím, že se naučíte kontrolovat vaše Spouštěče Chutí a jídla se skrytými kaloriemi která mohou sabotovat vaše úsilí zhubnout. Vyberte ty, které platí pro vás a začněte s těmito změnami ve vaší stravě teď na celý život. Pamatujte si tento krátký seznam nebo si jej napište na dveře vaší ledničky kde ho uvidíte pokaždé když se budete v kuchyni rozhlížet po nějakém jídle.

OŘÍŠKY

Arašídy jsou fajn ke zpestření chuti vařených mís, ale pozor. Můžete jich sníst tuny, hlavně když váš fotbalový tým prohrává. Pojídání oříšků jako svačinky je otázkou kontrolovaných porcí, protože jeden šálek oříšků obsahuje přes 800 kalorií.

SÝR A PIZZA

Jste milovníci sýrů? Jeden plátek plnotučného sýru má 140 kalorií a plátek sýru bez obsahu tuku poskytuje 80 kalorií. Tvrdý sýr obsahuje až 80 procent tuku. To se může velmi rychle naskládat pokud spalujete 1200 kalorií za den. Pizza je skupina sama o sobě. Většinou obsahuje olej už přímo v krustě. Kolikrát jsou posypané sýrem s obsahují plnotučné párky a feferonky a některé mají sýr v krustě, takže množství kalorií rychle stoupá! Zkuste cuketu, dýňovou zeleninu nebo celozrnné těstoviny s vysokým obsahem vlákniny v rajčatové omáčce.

SALÁTOVÝ DRESSING

Oba druhy dressingů, jak krémový tak olejový obsahují průměrně 150 kalorií a 10 až 20 gramů tuku na unci a to nemluvím o obsahu cukru. Vyhněte se všem dressingům, včetně tzv. nízkotučných nebo lehkých variant. Olivový olej je zdravý tuk, ale polévková lžíce obsahuje ty samé kalorie jako máslo nebo margarín, takže jen zlehka. Zkuste používat dressing jen z octu,rýžového octu nebo vínového octu, nebo použijte recepty na salátový dressing v Kroku 3. Ochuťte svůj salát špenátem a jinou tmavě zelenou zeleninou, rajčaty, kapustou, zeleným pepřem a jinou zeleninou tak, aby zdrojem chuti nebyl jen dressing.

MAJONÉZA, MARGARÍN A MÁSLO
Tzv. netučný margarín poskytuje 100 procent svých kalorií z tuku, takže je jako normální margarín – jen rozředěný. USDA, tedy něco jako Ministerstvo Zemědělství Spojených Států (U.S. Department of Agriculture) určilo že pokud má jedna porce margarínu méně než ½ gramu tuku, může být nazýván netučným. Je to jediné místo kde můžete zaokrouhlit z 0.5 na nulu. V Dodatku porovnávám dobré a špatné tuky, ale všechny mají 120 kalorií na polévkovou lžíci včetně majonézy, margarínu a másla. Zkuste jíst chléb s vysokým obsahem vlákniny s tenkou vrstvou ovocného džemu, nebo když si dáte sendvič, použijte do něj hořčici nebo kečup místo majonézy.

TUČNÁ ČERVENÁ MASA A TUČNÉ RYBY
Jedna z oblastí kde můžete nejsnadněji snížit příjem kalorií jsou tučná červená masa a tučné ryby. Tučné kousky telecího, hovězího, vepřového a jehněčího. Kus prvotřídního žebírka obsahuje 1500 kalorií a 50 gramů nasyceného tuku, což jsou všechny kalorie a víc tuku než potřebuje většina žen vysokých pět stop za celý den. Je mi líto že vám musím říct že vepřové není druh bílého masa! Můžete jíst některé libové kousky červeného masa – včetně hovězích filet (silný plátek hovězího masa řezaný z úzkého konce hovězí panenky, pozn. překladatele), vrchní svíčkové nebo steaku z hovězího boku – jednou za týden nebo vůbec; je to vaše volba. Dejte si pozor na velikost porcí, zvláště v restauracích. Zkuste jíst 3 až 6 uncí libového červeného masa. Tři unce je zhruba velikost vaší dlaně. Nahraďte bílé kuřecím masem bez kůže nebo bílým krocaním masem červené maso. Jestli to pomůže, pokapejte kuře steakovou omáčkou a předstírejte že je to červené maso. Buďte opatrní – tmavé drůbeží maso má více tuku než bílé maso a může mít stejný obsah tuku jako některé kusy červeného masa.

Maso lososa, pstruha a sumce vypěstovaného na farmě má více kalorií než ryby z oceánu jako třeba tuňák a platýz, protože ryby z farmy mají nedostatek volného pohybu a neživí se zdravými rybami a řasami či chaluhami jako ryby lovené v oceánu. I když obsah tzv. dobrého tuku (viz Dodatek pro úplné vysvětlení) je podobný u obou druhů ryb, tak ryby pěstované na farmě mají dvakrát více „špatného tuku". Losos z farmy je zlaté prasátko rybího světa, protože 8 uncová porce má 800 kalorií. Jezte platýza, tresku, mořský jazyk (ryba, pozn. překladatele), bílého tuňáka ve vodě (plechovka), kajmanku dravou (červená dravá ryba vyskytující se v Mexickém zálivu, pozn. překladatele) nebo žraloka. Garnáty, mušle, humři a krabi mají také málo tuku. Vyvarujte se malých garnátů ze zátok, mečounů a velkých jezerních ryb, které obsahují více rtuti než jiné ryby.

FAZOLE, RÝŽE, BRAMBORY, TĚSTOVINY, SUŠENKY, BRAMBŮRKY A CHLEBY
I když si můžete myslet že některá z těchto jídel jsou zdravá, musíte vědět že šálek rýže, fazolí, těstovin nebo brambor má 250 kalorií v porovnání se 40 kaloriemi nebo méně na šálek u většiny druhů zeleniny. Objednejte si v restauraci dvojitou porci zeleniny místo bramborové kaše nebo rýže. Poproste číšníka aby na váš stůl před jídlem nenosil brambůrky nebo chléb. Jedna miska brambůrek má asi 550 kalorií a ošatka chleba asi 350 kalorií. Jezte jen jeden krajíc chleba s vysokým obsahem vlákniny který má 3 až 5 gramů vlákniny a 70 kalorií a rychleji vás zasytí. Denně potřebujete jen 3 krajíce celozrnného chleba s vysokým obsahem vlákniny. Studujte etikety; neexistuje žádný standard pro „celé zrno".

Brambůrky, hranolky, sušenky a preclíky jsou v pořádku pokud si je pouze představujete. Avšak když se podíváte na to jak je jí většina lidí, pak mluvíme o stovkách kalorií navíc. Jan dvacet bramborových lupínků může obsahovat 150 kalorií. To znamená že 40 brambůrek má 300 kalorií a tak dále – k ještě hrozivějším kalorickým hodnotám. 500 kalorií denně navíc vede k nárůstu váhy o jednu libru týdně – to je lehké splnit bez mrknutí oka. Zdravou alternativou za brambůrky jsou pražené sojové oříšky, které obsahují 100 kalorií na 1 unci a pomáhají zahnat chuť na sladké.

MRAŽENÝ JOGURT, ZMRZLINA, KOLÁČKY A TĚŠTOVINY
Tyto lákadla obsahují spoustu kalorií navíc díky tuku a cukru. I jejich verze bez obsahu tuku obsahují kalorie navíc protože jsou naloženy v cukru. Místo toho si dejte kousek ovoce, nebo si pokapejte čerstvé jahody čokoládovým sirupem, banány, ananasy nebo jiné ovoce které uspokojí vaši chuť na sladké. Zkuste jeden z nových „light & fit" jogurtů s více proteiny nebo ovocnou dřeň (ale pozor na cukr).

OCHUCENÉ NÁPOJE A DŽUSY

Jak bylo řečeno dříve, 8 uncí (méně než plechovka) sody má 150 kalorií a 32 uncí jich má 600! I když dietní Cola a ochucené nápoje jsou v pořádku, vytváří návyk a vy nechcete mít návyk. Pijte čistou nebo jemně perlivou vodu s plátkem citrónu nebo limetky.

Ovocné džusy mohou vypadat zdravě, ale pokud vypijete 16 uncovou láhev na které je napsán obsah 130 kalorií, pak ve skutečnosti obsahuje 260 kalorií – porce která obsahuje 130 kalorií má pouze 8 uncí, což je polovina láhve. USDA říká, že cokoliv co má více jak 12 uncí jsou dvě porce, takže výrobci uvádějí na etiketě menší obsah kalorií protože předpokládají (a často správně) že se nepodíváte na velikost jedné porce. Prakticky potřebujete mít vzdělání v oblasti výživy abyste odhalili tyto chytáky. Dejte si kousek ovoce místo ovocného džusu (dostanete také hodnotnou vlákninu) nebo vodu s malým množstvím 100% ovocné šťávy – džusu.

LIKÉRY, MÍCHANÉ NÁPOJE A PIVO

Sklenice piva obsahuje 220 kalorií a je to v podstatě rafinovaná obilnina, stejně jako tvrdý alkohol, včetně skotské, ginu a whiskey. Mezi míchanými nápoji má nejvíce kalorií margarita, 350 na průměrnou porci. Dobrou alternativou ve společnosti je (bublinková) voda s limetkou místo míchaného nápoje, nebo jedna malá sklenka červeného vína, které obsahuje zdravý resveratol a má jen 80 kalorií. Jestliže musíte mít pivo, dejte si jedno lehké nebo ultra lehké (má 70 až 110 kalorií).

Přemýšlejte o tom kolik kalorií navíc přijmete díky svým návykům na Spouštěče Chutí uvedené v následující tabulce. Kolik kalorií můžete ušetřit tím že budete jíst místo nich zeleninu nebo ovoce? Pamatujte že průměrná žena potřebuje jen 1500 kalorií denně, a průměrný muž jen 2100 kalorií denně.

Takže co je tak těžkého na tom udržet Spouštěče Chutí pod kontrolou? Samozřejmě, lidé jsou otroky svých návyků. Jestliže jíte Spouštěče Chutí, mají nad vámi velkou moc. To co je Spouštěčem Chutí pro vás, nemusí být to samé pro někoho jiného. Chce to čas a trpělivost abyste se změnili. Možná jste přestali kouřit, ale tohle je těžší. Popravdě, není nic těžšího, ale já se vám to budu snažit usnadnit pomocí malých změn kdykoliv to bude možné.

Můžete přestat jíst jen některé Spouštěče Chutí. Ale před tím než něco sníte, chci abyste se zamysleli a uvědomili si kolik čeho chcete sníst. Stanovte si vlastní hranice – záleží to jen na vás.

KALORIE A TUK V TYPICKÝCH SPOUŠTĚČÍCH CHUTÍ

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Gramy tuku a lžičky tuku**
Limonáda	20 uncová lahev	250	0
Oříšky	1 šálek	835	71 gramů / 14 lžic
Brambůrky	7 uncové balení	970	64 gramů / 13 lžic
Kukuřičné lupínky	7 uncové balení	1065	66 gramů / 13 lžic
Hranolky	40 kusů	630	33 gramů / 7 lžic
Sušenky se sýrem	2 unce sýru + 12 sušenek	410	28 gramů / 6 lžic
Pizza super supreme	2 trojúhelníčky	1020	52 gramů / 10 lžic
Mrkvový koláč s polevou	1 průměrný trojúhelníček	485	29 gramů / 6 lžic
Čokoládové bonbóny	6 malých	350	16 gramů / 3 lžíce
Jablečný koláč	1 průměrný trojúhelníček	410	19 gramů / 4 lžíce
Preclíky	25 kousků	570	5 gramů / 1 lžíce
Burákové máslo se sušenkami	9 sendvičů	300	15 gramů / 3 lžíce
Slaná houska se sýrovou polevou	Jedna středně velká houska + 2 lžíce sýrové polevy	400	10 gramů / 2 lžíce
Borůvkový vdoleček	1 velký	410	10 gramů / 2 lžíce
Klasická sladká tyčinka	3 unce	465	32 gramů / 6½ lžíce
Zmrzlina	1 šálek	350	24 gramů / 5 lžic
Lupínky s hrozinkami	2	325	18 gramů / 3½ lžíce
Koblih plněný krémem	1	310	21 gramů / 4 lžíce

Některé Spouštěče Chutí chutnají skvěle protože obsažený tuk zvýrazňuje jejich sladkou chuť. Možná si myslíte že čokoládová tyčinka je sladkostí, ale ve skutečnosti je to kombinace sladkého a tuku, obsahující mnoho kalorií navíc. A chuť není to jediné v čem nad vámi mají moc. Reklamy na jídlo používají psychologii aby vás donutily jíst tato jídla po kterých se budete cítit určitým způsobem. Steak vás učiní silnými. Zmrzlina vás učiní šťastnými. Čokoláda… radši nebudu pokračovat. Zkrátka nemůžete sníst jen jeden bramborový lupínek. Ochucený nápoj karamelové barvy oslazený kukuřičným sirupem je buď skutečností nebo nápojem nové generace. Tyto podvědomé zprávy nejsou náhoda; jsou pečlivě vyzkoumávány týmy pracovníků které se vyptávají lidí jako jste vy aby přišli na to jak se co nejlépe dostat do vaší hlavy. Tyto cílové skupiny a ochutnávači umožnili výrobcům Coly zjistit hladinu sladidel tak aby to chutnalo většině lidí (okolo 10.5 procent cukru z celkové váhy). Potom potravináři zkoumají jak dosáhnout správné chuti pomocí kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy., rostlinného oleje a přídavných látek které dodají barvu a chuť a sníží náklady a zvýší zisk. Po celou dobu se snaží lidem jako vy nebo já, kteří se snaží žít zdravěji nebo shodit pár kilo aby se vešli do kalhot, prodat více jídla (jestli se tomu tak dá říkat) obsahujícího více kalorií.

Vaše výsledná váha, výsledná postava a tělesný tuk

Je velmi důležité abyste věděli jaká bude vaše výsledná váha a postava. Mnoho studií ukazuje že lidé chtějí zhubnout více než je zdravé v závislosti na procentech tělesného tuku. Muži by měli mít mezi 15 a 20 procenty tělesného tuku, zatímco ženy by měly mít mezi 22 a 28 procenty tělesného tuku. Mladé ženy do 20 let věku které cvičí by měly mít mezi 15 a 20 procenty tělesného tuku, a zbytek sportovců jako hráči basketballu na univerzitách nebo běžci s velkým obsahem svalové hmoty mohou mít i 5 procent tuku (obvykle mají 8 až 10 procent). Zápasníci snažící se drasticky snížit svou váhu aby se vešli do nižší váhové kategorie jsou omezeni tím že musí mít alespoň 5 procent tělesného tuku, což se považuje za absolutní minimum ze zdravotního hlediska. Avšak co je pro vás důležité dosáhnout rozmezí které je rozumné pro vás než se dostat na hranici minima.

Určení vaší rozumné výsledné váhy a nejlepší postavy

Na rozumné výsledné váze budete mít ve svalech a v srdci dostatek proteinů abyste byli zdraví. Také dosáhnete postavy která bude právě pro vás tou správnou. Jestliže se pokusíte zhubnout za hranici vaší výsledné váhy určené tzv. ideálním procentem tuků, pak také ztratíte proteiny obsažené ve svalech a ve vašem srdci. Vaše postava pak nemusí vypadat tak skvěle a vaše nohy a paže ochabnou.

Známá fotografka která fotí plavce a jejich plavky pro Sports Illustrated každý rok určuje které dívky budou mít svou fotku pro výroční vydání tohoto magazínu. Na rozdíl od ostatních módních fotografů odmítá fotit modelky typu Twiggy které jsou příliš hubené a nemají žádné svaly. Místo toho si vybírá modelky jejichž svaly tvarují postavu a vytváří křivky a vypadají fit a zdravě. Její postoj k této problematice je prvním krokem k tomu aby postava kterou ženy chtějí vypadala více realisticky. V obchodě je spousta úspěšných žen které mají všechny typy postav, od těch co mají oblé boky a svalnatá stehna až po ty které mají široká ramena. Zatímco většina žen se snaží být hubená, muži chtějí být velcí a mít velké svaly. Postava je u mužů menší posedlostí než u žen, ale také musí být realističtí co se týká jejich požadavků. Neexistuje lepší postava než ta které můžete vy osobně dosáhnout – a vy můžete nezávisle na tom kde začnete. Klíčem je být šťastní s tím kdo jste a přijmout a mít rádi vaši nejlepší postavu.

Vaše kalorické potřeby a přibližná míra hubnutí

Mohu určit vaše kalorické potřeby mnoha způsoby. Nejlehčí způsob je jednoduše změřit kolik máte tuků a svalů. Svalové tkáně spálí průměrně 14 kalorií na libru váhy za den v klidovém stavu. Takže žena vážící se svalovou hmotou 100 liber spálí 1400 kalorií za den v klidovém stavu a její manžel, který má 150 liber svalové hmoty spálí 2100 kalorií denně v klidovém stavu. To znamená že když budou jíst stejná jídla, pak ona přibere 75 liber za rok, zatímco on bude mít váhu stejnou. Jinak řečeno, jestliže budou oba mít dietu obsahující 1200 kalorií denně, on zhubne za měsíc 6 liber zatímco ona jen 2 libry, za předpokladu že úrovně jejich aktivit i cvičení budou stejné a spálí stejné množství kalorií.

Počet kalorií které spálíte kdykoli během dne se bude lišit v závislosti na tom jestli spíte, pracujete u počítače, nebo cvičíte. Klidový metabolismus je termín pro počet kalorií které spálíte když ležíte ráno v posteli do první vaší činnosti. Toto číslo je blízké celodennímu průměru a je to okolo 75 procent všech kalorií které denně spálíte. Spálíte méně kalorií uprostřed noci a 25 procent přes den

když cvičíte, ale přišel jsem na to že počet kalorií spálíte v klidu nebo při klidovém metabolismu j nejlepším indikátorem toho kolik můžete zhubnout při dietě.

Změna činnosti metabolismu není lehká, ale nejefektivnější způsob jak zvýšit jeho činnost je budování svalů. Deset liber svalů navíc spálí denně o 140 kalorií více. Dělejte hodinu a půl jednotvárnou činnost a možná spálíte 200 kalorií. Jezte hamburgery, hranolky a ochucené koktejly a máte dalších 1300 kalorií navíc. Do Dodatku jsem zahrnul sekci obsahující poslední vědecké poznatky o tom jak budovat svaly co nejefektivněji.

Sami vidíte že matematika při hubnutí není příliš férová – nebo ano? Naše těla jednoduše nejsou stavěna na hubnutí. Za posledních 50 000 let lidské historie se vyvinulo to co přesně potřebujeme. Ale náš genom nebyl schopen adaptovat náš metabolismus aby spálil kalorie navíc z pizzy doručené přímo k nám domů nebo z koblihů plněných marmeládou a krémy. Nemůžete si dopřát čekat na evoluci, která může trvat pár miliónů let, takže co můžete udělat teď?

Vaše osobní spotřeba proteinů – magických 29 procent

Množství vaší svalové hmoty určuje kolik proteinu denně potřebujete, a donedávna to bylo asi dvakrát více než bylo doporučeno vládními dozorčími skupinami, ale potom Lékařský Institut (Institute of Medicine) zvýšil doporučené množství proteinu na 10 až 35 procent. Bylo to hlavně kvůli novým dietám s vysokým obsahem proteinu a již známým dietám s nízkým obsahem proteinů nebo tuků, jak byla třeba Pritikinova dieta s 15 procenty kalorií získaných z proteinu.

Zoneho a Atkinsova dieta s vysokým obsahem proteinů doporučovala 30 až 35 procent kalorického příjmu z proteinu spolu s 30 až 59 procent kalorií získaných z tuku. Moje doporučení je získat 29 procent kalorií z proteinu, což se kupodivu moc neliší od toho co doporučoval Zone nebo Atkins. K 29 procentům jsem přišel z úplně jiného důvodu – a L. A. Shape Diet program má méně tuku a více ovoce a zeleniny, stejně tak se liší v mnoha dalších ohledech od ostatních diet.

Dvacet devět procent je trošku abstraktní představa když se rozhodujete kolik proteinu potřebujete jíst každý den. Nejdůležitější je vypočítat kolik gramů proteinu potřebujete každý den což je základ vaší diety. Nejpřesnějším způsobem jak to určit je vypočítat množství svalové hmoty, která zahrnuje všechno co není tuk, třeba svaly, kosti, orgány a kůži. Toto číslo v librách je asi počet gramů proteinu který potřebujete každý den.

Jak roste vaše svalová hmota, tak roste počet kalorií které denně spálíte v klidu. Každá libra svalové hmoty spálí v klidu 14 kalorií denně. Například, žena spalující 1400 kalorií denně v klidu (se 100 librami svalové hmoty) potřebuje 100 gramů.

100 liber svaloviny x 14 kalorií na libru =
1400 kalorií denně

Muž spalující 2100 kalorií denně v klidu (se 150 librami svalové hmoty) potřebuje 150 gramů proteinu.

150 liber svaloviny x 14 kalorií na libru =
2100 kalorií denně

V každém případě, kalorie z proteinu který má 4 kalorie na gram vyplývá že potřebujete oněch 29 procent. Například, 100 liber svaloviny se přemění v 1400 kalorií denně v klidu. Sto gramů proteinu obsahuje 400 kalorií. Jestliže vydělíte 400 kalorií těmi 1400 kaloriemi, získáte 29 procent. Jestliže vydělíte 600 kalorií získaných ze 150 gramů proteinu 2100 kaloriemi, dostanete to stejné číslo. Toto pravidlo funguje pro jakékoli množství spálených kalorií a tak se stává magickými 29 procenty.

Nejpřesnějším a praktickým způsobem určení vaší svalové hmoty je pomocí měřiči bioelektrické impedance, který měří tuk i svalovinu. Jestliže nemáte přístup k takovému měřiči skrze svého doktora, odborníka na výživu (nutraceuta, pozn. překladatele) nebo osobního poradce, pak vám následující dvě tabulky pomohou určit váš denní příjem bílkovin bez nějakých speciálních měření jako je analýza bioelektrické impedance. Pro více informací o metodách tělesné skladby a analýzy bioelektrické impedance se podívejte do Dodatku.

Za prvé, použijte vaši výšku a váhu abyste našli svůj index tělesné hmotnosti (BMI) v následující tabulce.

Poté použijte váš BMI a vaši výšku a najděte svůj denní příjem proteinu v dalších tabulkách. Zaokrouhlete jej na nejbližších 25 gramů proteinu. Takže jestliže je váš denní

příjem bílkovin 112 gramů, zaokrouhlete jej na 125 a jezte 125 gramů bílkovin denně. Jestliže je váš denní příjem proteinů 145 gramů, jezte 150 gramů bílkovin denně. A tak dále.

STANOVENÍ VAŠEHO INDEXU TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI)
Viz. soubor **BMI.doc**

Teď když víte kolik bílkovin jíst, vyberte si jídla s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem tuků které preferujete z následujíc tabulky, včetně libového masa, kuřecího, rybího, mořských plodů, vaječných bílků, dietních produktů bez obsahu tuku a sojových náhražek masa. Všechny tyto bílkoviny jsou vysoce kvalitní, to znamená že obsahují tu správnou směs aminokyselin což jsou stavební kameny vašeho těla pro dobré zdraví. Můžete si vybrat vegetariánskou stravu se sojovým proteinem, což je vysoce kvalitní protein, nebo si můžete vybrat vysoce kvalitní živočišné bílkoviny jako vaječné bílky, domácí sýr a libové maso. Jestliže chcete jíst obojí, obvykle doporučuji pro dosažení nejlepších výsledků aby polovina byla živočišného původu a polovina rostlinného původu, což je podloženo některými vědeckými studiemi zvířat které poukazují na rozdílné aminokyseliny obsažené v živočišných a rostlinných bílkovinách.

JÍDLA S OBSAHEM 25 GRAMŮ PROTEINU NA JEDNOTKU

Položka	**Jednotka**	**Kalorie**	**Proteiny (v gramech)**
Snídaně			
Vaječné bílky	7 bílků	115	25
Netučný domácí sýr	1 šálek	140	28
Ochucená sojová náhražka jídla s mlékem bez tuku	1 porce ochuceného sojového proteinu a 1 šálek mléka bez tuku	180 – 200 (může se lišit)	19 – 25 (může se lišit)
Pro vegetariány			
Sojová kanadská slanina	4 plátky	80	21 (může se lišit)
Neochucený sojový prášek	1 unce	110	20 – 25
Sojové vločky	½ šálku	140	25 (může se lišit)
Ochucená sojová náhražka jídla s mlékem bez tuku	1 porce ochuceného sojového proteinu a 1 šálek mléka bez tuku	180 – 200 (může se lišit)	19 – 25 (může se lišit)
Oběd a večeře			
Krůtí prsíčka	3 unce, vařená váha	135	25
Kuřecí prsíčka	3 unce, vařená váha	140	25
Libové červené maso	3 unce, vařená váha	145 – 160	25
Mořská ryba (losos, tuňák…)	3 unce, vařená váha	130 – 170	25 – 31
Šnek, krab, humr	4 unce, vařená váha	120	22 – 24
Tuňák	4 unce, vařená váha	145	27
Mušle	4 unce, vařená váha	135	25
Vaječné bílky	7 bílků	115	25
Netučný domácí sýr	1 šálek	140	28
Pro vegetariány			
Neochucený sojový prášek	1 unce	110	20 – 25
Sojový párek	2 nožky	110	22 (může se lišit)
Sojová „ground round"	¾ šálek	120	24 (může se lišit)
Sojové karbanátky	2 placky	160	26 (může se lišit)
Tofu, pevný	½ šálku	180	20 (může se lišit)

<u>Zbytek stravy</u>

Rostliny produkují cukry, proteiny a tuky které potřebují jako benzín, a my jíme tato jídla kvůli kaloriím. Rostliny také produkují tisíce fytochemikálií které mají i jiné funkce jako je regulace růstu rostliny, lákání prospěšných bakterií nebo ochrana proti škůdcům. I když byly tyt fytochemikálie vyvinuty rostlinami k jejich vlastním účelům, mají nesmírný význam pro naše tělo jako antioxidanty působící v buňkách našich těl a mají specifické účinky na naše zdraví.

Moderní medicína soustřeďuje a purifikuje fytochemikálie dohromady aby vytvořila lék z rostlin. Popravdě, dvě třetiny všech léků jsou rostlinného původu. Posledním senzačním příkladem je Taxol, získaný z kůry tisu, který se stal velmi efektivním lékem proti rakovině. V nízkých dávkách mohou takové látky působit preventivně proti některým běžným chorobám spojeným se stárnutím, včetně rakoviny. Fytochemikálie jsou spíše rodiny příbuzných sloučenin než čisté sloučeniny které lze najít v lécích vyvinutých farmaceutickým průmyslem.

Barvy ovoce a zeleniny souvisejí s tím které rodiny fytochemikálií obsahují. Červená barva rajčat je rodina sloučenin, včetně lykopenu (nejznámější), fytoenu, fytofluenu, vitamínu E a vitamínu C. Lykopen působí v prostatě mužů, kde hraje podle vzrůstající evidence vědců preventivní roli proti rakovině. Oranžová barva mrkví, tykví a dýní je díky beta karotenu, který je přeměněn na vitamín A aby udržel zdravý zrak a působil preventivně proti rakovině. Žluto zelená chemikálie lutein, která se objevuje spolu se zeaxantinem v mnoha rostlinách, jako je špenát a jiná zelená listová zelenina, působí na vzadu v oku na jeho sítnici, kde je největší koncentrace světla. Existují důkazy že lutein může působit preventivně proti degeneraci oční skvrny, nejčastější příčině slepoty spojené se stářím. Fialová barva borůvek představuje rodinu chemikálií které mohou působit proti zhoršené funkci paměti ve stáří. Tabulka na další straně obsahuje seznam barev ovoce a zeleniny dohromady s fytochemikáliemi které obsahují; objasním proč doporučuji sedm porcí denně. Existují doplňky které vám dodají tyto fytochemikálie v tabletách nebo kapslích jestliže nezvládáte jíst sedm porcí každý den.

Barevné ovoce a zelenina obsahují zdravé karbohydráty které vám nezpříčiní růst váhy, bez ohledu na to co jste četli v těch knihách ve kterých se píše že po mrkvích a banánech přiberete. Žádné ovoce ani zelenina nejsou tučné, kromě těch která jsou škrobovitá jako fazole a brambory – a ty nejsou na seznamu doporučeného ovoce a zeleniny.

Termínu porce může být těžké porozumět. Oficiální definice porce je 1/2 šálku vařené zeleniny nebo ovoce, ale také celý šálek syrové zeleniny. Zjednodušili jsme většinu tabulek a určili jsme 1 šálek jako velikost porce abychom odstranili tuto matoucí definici. Zdravou večeři z restaurace, kterou jsem porovnal s nezdravou večeří v kapitole Aktivace Vašeho Osobního Plánu a ta obsahuje pět porcí ovoce a zeleniny jen v tomto jediném jídle. Takže není nic překvapujícího na tom, že průměrný příjem ovoce a zeleniny je libra (něco kolem sedmi porcí) v zemích kde lidé mají opravdu zdravé stravovací návyky. Pokud se chcete pořádně najíst na večeři abyste shodili méně, pak se zaměřte na zeleninu jako je špenát spíše než na ovoce. Rád si dám šálek vařeného špenátu (dvě porce) politý rajčatovou omáčkou (1/2 šálku neboli jedna porce) což má dohromady jen 90 kalorií (40 ze špenátu a 50 z rajčatové omáčky) – a tak vlastně jím části dvou barevných skupin zároveň. A jako dezert, co takhle si dát nějaké mražené nebo čerstvé borůvky? Polovina šálku vám přispěje fialovými fytochemikáliemi (nazývanými antokyaniny) které se nacházejí v tomto skvělém druhu ovoce. Jsou fialové protože jejich chemická struktura absorbuje viditelné světlo kromě modrofialové části barevného spektra duhy. Ve většině restaurací vám nachystají mísu míchaného ovoce, jako jsou jahody, maliny nebo melouny.

Ovoce a zelenina jsou také skvělým zdrojem vlákniny. Vaším cílem je jíst každý den 25 gramů vlákniny, která mohou být z pěti porcí ovoce nebo zeleniny s 5 gramy vlákniny na porci. Seznam který následuje obsahuje tučným písmem zvýrazněné druhy ovoce a zeleniny které obsahují 5 nebo více gramů vlákniny v jedné porci.

Barva	**Ovoce a zelenina**	**Hlavní fytonutrienty a jejich výhody**
Červená	Rajčata, rajčatová polévka, šťáva nebo omáčka, růžový grep nebo vodní meloun	**Lykopen** je jedním z nejúčinnějších lapačů volných radikálů v přírodě. Může snížit riziko srdečních a plicních chorob, stejně jako riziko rakoviny prostaty.
Červenofialová	Červené grepy, borůvky,	**Antokyaniny** jsou silnými

	ostružiny, třešně, švestky, sušené švestky, maliny, jahody a červená jablka	antioxidanty které zpevňují pokožku a jiné tkáně, šlachy a vazy. Mohou pomoci proti mentálním poklesům s přibývajícím věkem.
Oranžová	Meruňky, tykev a tykev s tvrdou slupkou, žlutohnědá zimní tykev a žlutá tykev, mrkve, manga, kantalupy, dýně, sladká žlutá rajčata	**Alfa a Beta karoteny** jsou karotenoidy a velmi účinné antioxidanty. Chrání před rakovinou tím že brání oxidačnímu poškození a zlepšují zrak konverzí na vitamín A.
Oranžovožlutá	Mandarinky, pomeranče a pomerančová šťáva, broskve, ananas a ananasová šťáva, nektarinky, papáje, tangela (hybrid mezi mandarinkou a grepem, pozn. překladatele)	Slupka citrusových plodů obsahuje limonen a jiné látky které mají některé protirakovinné účinky. Vitamín C a flavonidy jsou v jádrech celých plodů.
Žlutozelená	Špenát, avokádo, tmavě zelený hlávkový salát, zelený a žlutý pepř, zelené fazole, kapusta, hořčice, zelený hrášek, sladký muškátový meloun, kukuřice	**Lutein a zeaxantin** jsou pigmenty které se koncentrují v sítnici, kde zmenšují riziko šedého zákalu a degenerace oční skvrny.
Zelená	Brokolice a výhonky brokolice, čínské zelí (bok choy), růžičková kapusta, zelí, čínské zelí.	**Sulforafán, izothiokyanát a indoly** bojují proti mnoha nemocem stimulací skupiny enzymů které mohou vyloučit z těla toxické látky (drogy) a karcinogeny.
Bílozelená	Chřest, celer, pažitka, čekanka, česnek, pórek, houby, malé cibulky, hrušky, šalotky	**Allylové sulfidy** jsou sloučeniny které dávají česneku a cibuli jejich charakteristickou vůni ale také zlepšují kvalitu cév. **Quercetin** je flavonid který má protirakovinné účinky.

Vaší nejlepší volbou je vybrat si pět porcí poskytujících 5 nebo více gramů vlákniny které můžete jíst pravidelně takže si budete jisti že jíte 25 gramů vlákniny. Jestliže jíte jen tři porce, pak potřebujete získat 10 gramů vlákniny z nějakého doplňku. Nejnovější doplňky tohoto typu obsahují fruktooligosacharidy, guarovou gumu a jinou rozpustnou vlákninu. Můžete ji smíchat se svou kávou nebo ji ráno dát do svého proteinového koktejlu aniž byste tím nějak ovlivnili jeho chuť. Cereálie s vysokým obsahem vlákniny jsou dalším způsobem jak dostat vlákninu do své stravy, ale buďte opatrní. V Dodatku najdete seznam obsahu vlákniny, proteinů a cukru v běžných cereáliích. Musíte si vybírat pečlivě jestliže chcete přidat cereálie ke své stravě. Myslím že posilňující koktejl každé ráno je tím nejlepším způsobem jak začít L. A. Shape Diet a držet se jí, pokud si ale chcete dát jednou za čas cereálie, přečtěte si pečlivě tento seznam.

BAREVNÉ SKUPINY OVOCE A ZELENINY

(Ženy a muži: vyberte si nejméně jednu položku z každé barevné skupiny na každý den)

Červená

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Rajčatová šťáva	1 šálek	40	1
Rajčatová šťáva /	**1 šálek**	**100**	**5**

purée			
Rajčatová polévka, z vody	1 šálek	85	0
Zeleninová rajčatová šťáva	1 šálek	45	2
Rajčata, vařená	1 šálek	70	3
Rajčata, syrová	1 velké	40	2
Vodní meloun	1 šálek kuliček	50	1

Červenofialová

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Řepa	1 šálek	75	3
Ostružiny	**1 šálek**	**75**	**8**
Borůvky	**1 šálek**	**110**	**5**
Lilek, vařený	**2 šálky**	**60**	**5**
Granátové jablko	1 střední	120	1
Švestky	3 malé	100	3
Maliny	**1 šálek**	**100**	**8**
Červené jablko	1 střední	100	4
Červené zelí, vařené	**2 šálky**	**60**	**6**
Červený pepř	1 velký	45	3
Červené víno	4 uncová sklenice	80	0
Jahody	**1½ šálku, sekané**	**75**	**6**

Oranžová

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Zelená tykev s oranžovou dužninou, pečená	**1 šálek**	**85**	**6**
Meruňka	5 celých	85	4
Žlutý meloun	½ středního	80	5
Mrkve, vařené	1 šálek	70	5
Mrkve, syrové	**3 střední**	**75**	**6**
Mango	½ velkého	80	3
Tykev, vařená	1 šálek	80	3
Tykev s tvrdou slupkou, pečená	**1 šálek**	**70**	**7**

Oranžovožlutá

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Nektarinka	1 velká	70	2
Pomeranč	1 velký	85	4
Papája	½ velké	75	3
Broskev	1 velká	70	3
Ananas	1 šálek nakrájený na kostky	75	3
Mandarinka	**2 střední**	**85**	**5**
Žlutý grep	1 plod	75	2

Žlutozelená

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Avokádo	¼ průměrného plodu	80	2
Banán	1 průměrný	90	2
Listy kapusty bez srdíčka	**2 šálky**	**100**	**10**
Okurka	1 průměrná	40	2
Zelené fazole, vařené	**2 šálky**	**85**	**8**

Zelený pepř	1 velký	45	3
Zimní meloun	¼ velký meloun	100	2
Kiwi	1 velký	55	3
Listy hořčice, vařené	**2 šálky**	**40**	**6**
Římský salát	4 šálky	30	4
Špenát, vařený	**2 šálky**	**80**	**8**
Špenát, syrový	4 šálky	30	4
Listy tuřínu, vařené	**2 šálky**	**60**	**10**
Žlutý pepř	1 velký	50	2
Cukína se slupkou, vařená	**2 šálky**	**60**	**5**

Zelená

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Brokolice, vařená	**2 šálky**	**85**	**9**
Růžičková kapusta	1 šálek	60	4
Zelí, vařené	**2 šálky**	**70**	**8**
Zelí, syrové	2 šálky	40	4
Květák, vařený	**2 šálky**	**55**	**6**
Čínské zelí, vařené	**2 šálky**	**40**	**5**
Kapusta, vařená	**2 šálky**	**70**	**70**
Švýcarský mangold	**2 šálky**	**70**	**7**

Bílozelená

Položka	**Porce**	**Kalorie**	**Vláknina (v gramech)**
Artyčok	**1 střední**	**60**	**6**
Chřest	18 hlaviček	60	4
Celer	3 velké stonky	30	3
Pažitka	2 polévkové lžíce	2	0
Čekanka, syrová	**½ hlavičky**	**45**	**8**
Česnek	1 stroužek	5	0
Pórek, vařený	1 střední	40	1
Houby, vařené	1 šálek	40	3
Cibule	1 velký	60	3

Kolik vlákniny můžete získat z ovoce a zeleniny v jeden den? Použijte seznam uvedený níže k naplánování denního příjmu. Můžete jej také použít k doplnění vašeho jídelního deníku v Dodatku.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
Celkem _____

<u>Škroby a obiloviny</u>

Vláknina se nachází v ovoci i zelenině uvedených v předešlých tabulkách a v této sekci budeme mluvit o obilovinách. Jestliže nedostáváte doporučených 25 gramů vlákniny z ovoce a zeleniny, pak zbytek vlákniny může být z celozrnných obilovin nebo doplňku vlákniny. Také se musíte starat o celkový počet kalorií, i když jsou celozrnné. Jezte karbohydráty obsažené v celozrnném pečivu ve velmi omezeném množství. Jeden krajíc celozrnného chleba může obsahovat 100 kalorií. Fazole, rýže, čočka a jiná škrobovitá zelenina obsahuje 200 až 250 kalorií na šálek, ve srovnání se 40 kaloriemi na šálek u špenátu nebo brokolice. Kukuřice a hrášek jsou na tom podobně, i když mají 140 až 150 kalorií na

šálek. Mají méně kalorií na šálek než fazole, ale více než většina zeleniny. Měly byste je jíst jen po malých dávkách, a to je důvod proč jsem v následující tabulce označil jako velikost jedné porce ½ šálku i když podle USDA je velikost jedné porce 1 šálek. Všechny tyto porce jsou ve stejném kalorickém rozmezí. Ale neklamte sami sebe. Jíte opravdu ½ šálku fazolí nebo je to celý šálek či dva s obsahem 250 až 500 kalorií? Jestliže nemůžete kontrolovat porce těchto jídel, nejezte je vůbec.

Teď je dobrá chvíle připomenout si rozdíl mezi dobrými a špatnými karbohydráty. Jak už jsem řekl, nejíst žádné karbohydráty je nemožné. Místo toho vám nabízím jíst „dobré" karbohydráty, což jsou ty obsažené v ovoci a zelenině, místo preclíků, brambůrek, sladkých tyčinek a jiných mlsků. Ovoce zelenina mají vhodný obsah kalorií, a mají i jiné zdravé vlastnosti. Poté co mi pacienti řeknou jak je pro něj jednoduchá dieta bez karbohydrátů, vrací se zpátky o rok později se slovy že nemohou už déle vydržet omezovat potřebu karbohydrátů, čímž potvrdí moji klinickou zkušenost a to co je napsáno ve vědecké literatuře.

Ale podívejte se pečlivě na svůj talíř a omezte luštěniny jako je bílá rýže a těstoviny, a omezte přísun brambor a fazolí jak jen je to možné. I jedno sousto celozrnného pečiva má mnoho kalorií; nejezte více než jednu až tři porce pečiva denně.

Jednotky škrobu / obilovin (1 jednotka má něco mezi 60 až 140 kaloriemi; vybírejte opatrně	**Velikost porce**	**Počet kalorií**	**Množství vlákniny (v gramech)**	**Množství proteinu (v gramech)**
Vařené fazole	½ šálku, vařených	115 – 140	5 – 7	7
Neloupaná rýže	½ šálek, vařená	110	2	3
Čočka	½ šálku, vařená	115	8	9
Zelený hrášek	½ šálku	70	4	4
Kukuřice	½ šálku jader nebo 1 klas	75	3	2
Sladká brambora (jam)	½ šálku, mačkaná	100	3	2
Chléb, celozrnný*	1 krajíc	60 – 100	2 – 3	3 - 5

* Zkontrolujte si etikety u každé značky kterou kupujete, protože zde není žádný standard pro termín celozrnný. Měli byste si najít chléb který vyhovuje těmto hodnotám ve vašem obchodě. Jestliže ne, zeptejte se jestli dováží celozrnný chléb, a pokud ne kupte jej v biopotravinách.

Omezení příjmu pečiva při hubnutí nebolí je to skvělý způsob jak snížit příjem kalorií. Jestliže pocítíte že je pro vás těžké udržet si svou váhu poté co jste shodili a stále hubnete (to je problém který mí pacienti nemají ale rádi by ho měli), pak je celozrnné pečivo dobrým způsobem jak si svou váhu udržet a dále nehubnout. Muži kteří potřebují mnoho kalorií budou jíst pečivo aby si udrželi váhu a energetickou hladinu.

<u>Tučné tajemství bezkarbohydrátových diet</u>

Oproti sytým účinkům proteinu, diety bez karbohydrátů mají spoustu tuku. Popravdě, Atkins doporučuje příjem 59 procent kalorií z tuků a jen 5 procent kalorií z karbohydrátů. Takže co dostanete když dáte dohromady vysoký obsah tuku a vysoký obsah proteinu dohromady? Originální Atkinsovu dietu. Ale lidé na Atkinsově dietě nejí tolik tuku. Říkají mi že jsou na upravené nebo nové Atkinsově dietě vymyšlené pár měsíců předtím než Dr. Atkins tragicky umřel při uklouznutí na ledě v New Yorku.

Protože lidé na Atkinsově dietě nejsou schopní přinutit se jíst tolik tuku, o kterém ví že není zdravý, místo toho aby nejedli tuk vůbec, tak si často vyvinou posedlost s nulovým obsahem karbohydrátů. Fakticky si neuvědomují že zelenina a saláty na upravené Atkinsově dietě obsahují karbohydráty, a jsou posedlí tím kolik gramů karbohydrátů je v proteinových tyčinkách. Tohle začalo válku mezi výrobci proteinových tyčinek o nulový obsah karbohydrátů, což je nemožné. Místo toho nahrazují karbohydráty alkoholovými cukry, které vaše tělo rozloží na cukr takže výsledek je stejný. Alkoholový cukr není podle FDA (Fodd and Drug Administration) povinnou položkou na etiketě výrobku, kde musí být uveden seznam všech karbohydrátů obsažených ve výrobku.

Protože dosáhnout nulového obsahu karbohydrátů je téměř nemožné, je to často mrhání úsilím a měli byste použít svoji energii k sestavení zdravé diety v jiných oblastech. Ale jako většina teorií, je i na této zrnko pravdy. Mlsání karbohydrátů může pozměnit chemii mozku a stimulovat neustálé pojídání. Jestliže rafinované cukry a škroby jsou pro vás spouštěče, pak je vyčleňte ze své diety. V Kroku 3 se více zaměřím na rafinované karbohydráty které nejčastěji stimulují mlsání. To jsou ty které zvyšují krevní cukr a inzulin rychleji než jiná jídla. Avšak celkový počet gramů karbohydrátů a kalorií v jídle hraje také roli.

Věda za mlsáním karbohydrátů

V 70. a 80. letech Dr. Richard Wurtman a jeho žena Judith, vyvinuli behaviorální koncept nazvaný „mlsání karbohydrátů" který asi sami znáte jako „jeden kousek nikdy nestačí". Některé karbohydráty, jako rafinované cukry a škroby, mají potenciál formovat návyk zvýšením rapidním hladiny krevního inzulinu po jídle.

Zvýšení hladiny inzulinu směruje mnoho aminokyselin, základních jednotek proteinu, do svalů, s výjimkou tryptofanu. Jak vzrůstá koncentrace tryptofanu relativně k jiným aminokyselinám, dostává se krví do mozku a tam reaguje s proteinem nacházejícím se v té části mozku která vyvolává potěšení. Hormonem štěstí (nebo neurochemikálií) je serotonin, a může být vytvořen z tryptofanu. Jestliže tento pocit štěstí jednou ochutnáte, budete ho chtít zažít znovu. A protože je tak málo štěstí v životě člověka, stávají se karbohydráty jejich přáteli, a tak jim umožňují přežít den.

Glykemický index, glykemická zátěž a kalorie

Před lety jsme hovořili pouze o rafinovaných a složených karbohydrátech. Rafinované karbohydráty byly označeny za špatné protože způsobovaly náhlý růst hladiny krevního cukru, což mohlo spustit svačinkování skrze účinek na chemii mozku. Poté v 80. letech Dr. David Jenkins z univerzity v Torontu přišel s pojmem glykemický index (GI). Abychom ho určili, vypočítáme o kolik vzroste hladina krevního cukru když sníme určité jídlo v rozmezí několika hodin a porovnáme to k vzrůstu krevního cukru způsobeným konstantní dávkou čistého kukuřičného cukru (nebo dextrózy). V praxi je graf sestaven z hodnot krevního cukru rostoucího v průběhu času, a tyto body jsou pak spojeny aby vytvořily křivku. Oblast pod křivkou krevních cukrů, po zaznamenání konstantní hodnoty kalorií testovacího jídla, je vypočtena a porovnána k oblasti která je tvořena stejným počtem kalorií v glukózy v daném jedinci, terý dohromady tvoří hodnotu 100. Čím vyšší číslo, tím větší odezva v hladině krevního cukru a tím větší výsledný emoční dopad mlsání cukrů. Takže jídlo s nízkým GI způsobí malý vzrůst, zatímco jídlo s vysokým GI způsobí dramatickou výchylku hladiny krevního cukru. Seznam jídel s jejich glykemickými hodnotami najdete níže. GI s hodnotou 55 nebo více je považován za vysoký, a GI s hodnotou 55 nebo méně je považován za nízký.

Problém s glykemickým indexem je ten, že detekuje jen kvalitu karbohydrátů, ne kvantitu. Hodnoty GI vám řekne jen jak rychle se ten který karbohydrát přemění na cukr. Neřekne vám kolik je daného karbohydrátu v porci nějakého jídla. Potřebujete znát kvalitu i kvatnitu karbohydrátu abyste porozuměli jeho účinku na krevní cukr. Nejznámějším příkladem je mrkev. Forma cukru v mrkvi má vysoký glykemický index, ale celkový obsah karbohydrátů v mrkvi je nízký, takže neobsahuje moc kalorií. Pro toto existuje termín glykemická zátěž (GL – Glycemic Load), a vypočítá se vydělením glykemického indexu hodnotou 100 a vynásobením obsahu karbohydrátů (karbohydráty mínus vláknina) v gramech. Nízká GL je méně než 16.

Glykemická zátěž je nejdůležitější proměnnou v populačních studiích a rizikem chronických chorob. Takže lidé kteří jí dietu s vysokou glykemickou zátěží, jako je U. S. Diet složenou z upravovaných obilovin a trochou ovoce a zeleniny, mají větší riziko cukrovky a srdečních onemocnění než některé Asijské země kde se jí více ovoce a zeleniny a málo upravovaná jídla. Toto je zdokumentováno v populačních studiích, jako jsou studie řízené Harvardskou školou veřejného zdraví (Harvard School of Public Health) a ve studiích o hubnutí i dětí řízené Dětskou nemocnicí v Bostonu (Children's Hospital in Boston), kde dieta s nízkou GL byla efektivnější při hubnutí než dieta s vyšší GL.

Asi nebudete schopni jíst všechny potraviny s nízkou GL, ale je důležité jak o GL tak o kaloriích které jsou v potravinách.Jedním problémem s GL je že některá tučná jídla která mají spoustu kalorií mohou mít nízký glykemický index. Návodné tabulky níže jsou pro vaši informaci při vybírání nebo omezení jídel obsahujících karbohydráty a těch jídel která o sobě tvrdí že mají nízký glykemický index a zátěž.

Je pořád pravdou že každé jídlo má svou stránku z pohledu biochemie a z pohledu chování. V těchto tabulkách jsem dal za jídla která jsou s největší pravděpodobností spouštěče chutí hvězdičku,

i když každé jídlo může být spouštěčem chutí. (I když vezmeme v úvahu že zelenina jakou je okurek má nízký glykemický index, nízkou glykemickou zátěž a málo kalorií, je možné přibrat pokud budete jíst obrovské množství okurek. Momentálně mám pacienta který má tento problém.)

Jestliže chcete shodit, uděláte nejlépe když začnete jíst jídla s nízkým obsahem kalorií s nízkým GI, nízkou GL nebo vysokým GI, nízkým GL. Asi budete chtít přestat jíst jídla s vysokou GL, vysokým GI, protože mnoho z nich jsou – nečekaně – také spouštěče chutí. Avšak u toho nemůžete zůstat. Každé tučné jídlo s nízkým glykemickým indexem a glykemickou zátěží má spoustu kalorií. Ořechy obsahují zdravé oleje, ale radši bych je použil jen k ochucení mísy, nebo sníst jen osm ořechů po cvičení. Jíst plné hrsti slaných oříšků velmi rychle naplní vaše tělo kaloriemi.

Glykemický index, glykemická zátěž a kalorie

Glykemický index, glykemická zátěž a celkové kalorie různých jídel jsou na seznamu v tabulce. Většina hodnot GI které jsou zde uvedeny je založena na 120 studiích z profesionální literatury, s odkazem v *American Journal of Clincal Nutrition* z července 2002. Jídla s hvězdičkou jsou obsaženy také v tabulce spouštěčů chutí uvedené dříve.

NÍZKÝ GI (< 55) A NÍZKÁ GL (< 16) JÍDEL

Nejméně kalorií (110 kalorií na porci nebo méně)

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Většina zeleniny	< 20	< 5	1 šálek, vařená	40
Jablko	40	6	1 průměrné	75
Banán	52	12	1 průměrný	90
Třešně*	22	3	15 třešní	85
Grep	25	5	1 průměrný	75
Kiwi	53	6	1 průměrné	45
Mango	51	14	1 malé	110
Pomeranč	48	5	1 průměrný	65
Broskev	42	7	1 průměrná	70
Švestky	39	5	2 střední	70
Jahody	40	1	1 šálek	50
Rajčatová šťáva	38	4	1 šálek	40

VYSOKÝ GI (> 55) ALE NÍZKÁ GL (<16) JÍDEL

Málo kalorií (110 nebo méně)

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Meruňky	57	6	4 střední	70
Pomerančová šťáva*	57	15	1 šálek	110
Papája	60	9	1 šálek kostiček	55
Ananas	59	7	1 šálek kostiček	75
Tykev	75	3	1 šálek, mačkaná	85
Drcená pšenice	75	15	1 šálek	110
Vodní meloun	72	7	1 šálek kostiček	50

PRŮMĚRNÉ MNOŽSTVÍ KALORIÍ NÍZKÝ GI, NÍZKÁ GL

(110 až 135 kalorií na porci nebo méně)

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Jablečná šťáva*	40	12	1 šálek	135
Grepová šťáva*	48	9	1 šálek	115
Hruška	33	10	1 střední	125
Hrášek	48	3	1 šálek	135
Ananasová šťáva*	46	15	1 šálek	130
Celozrnný chléb	51	14	1 krajíc	80 - 120

VYŠŠÍ MNOŽSTVÍ KALORIÍ NÍZKÝ GI, NÍZKÁ GL

(160 až 300 kalorií na porci)

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Ječmen	25	11	1 šálek, vařený	190
Černé fazole	20	8	1 šálek, vařené	235
Cizrna	28	13	1 šálek, vařená	285
Hrozny*	46	13	40 hroznů	160
Červené fazole	23	10	1 šálek, vařené	210
Čočka	29	7	1 šálek, vařená	230
Sojové boby	18	1	1 šálek, vařené	300
Jam	37	13	1 šálek, vařený	160

NÍZKÝ GI A NÍZKÁ GL, ALE VYSOKÝ OBSAH TUTKU A KALORIÍ

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Kešu	22	4	½ šálku	395
Jakostní zmrzlina*	38	10	1 šálek	360
Nízkotučná zmrzlina*	37 – 50	13	1 šálek	220
Oříšky*	14	1	½ šálku	330
Popkorn (plnotučný)	72	16	2 šálky	110
Brambůrky*	54	15	2 unce	345
Neupravované mléko	27	3	1 šálek	150
Vanilkový puding	44	16	1 šálek	250
Ovocný jogurt*	31	9	1 šálek	200 +
Sojový jogurt	50	13	1 šálek	200 +

VYSOKÝ GI >= 55 A VYSOKÁ GL >= 16

Hodně spouštěčů chutí, hodně kalorií

	GI	GL	Velikost porce	Počet kalorií
Pečená brambora	85	34	1 malá	220
Neloupaná rýže	50	16	1 šálek	215
Kola*	63	33	16 uncová láhev	200
Kukuřice	60	21	1 klas, 1 šálek jader	130
Kukuřičné placky*	63	21	2 unce	350
Kukuřičné vločky	92	24	1 šálek	100
Smetana	74	22	1 šálek	130
Francouzský rohlík*	67	17	1 průměrný	275
Hranolky*	75	25	1 větší porce	515
Makaróny se sýrem*	64	46	1 šálek	285
Pizza*	60	20	1 velký plátek	300
Preclíky*	83	33	1 unce	115
Lupínky s hrozinkami	61	29	1 šálek	185
Sušené hrozinky	66	42	½ šálku	250
Sušenky (s jedlou sodou)*	74	18	12 sušenek	155
Vafle	76	18	1 průměrná	150
Bílý chléb*	73	20	2 malé krajíce	160
Bílá rýže*	64	23	1 šálek, vařená	210

<u>Není to ryba, je to akvárium</u>

Abych neklamal ti kteří chtějí hubnout, radši bych řekl, „Není to ryba, je to akvárium." Jak můžete očekávat že shodíte když jste obklopeni špatnými spouštěči a špatnými jídly? V této kapitole jste se naučili jak pro sebe vytvořit tu nejlepší dietu k dosažení vaší nejlepší možné postavy.Toto není plán typu „jedna velikost pro všechny", ale jak můžete vidět, nejnovější snaha o porozumění potravinám které věda může dnes nabídnout. Avšak jídlo není celý příběh. Budete potřebovat změnit svůj život abyste eliminovali neustálý stres jak jen je to možné, nečinnost a přejídání, a začít budovat život který vás naplní a je zdravý, založený na vaší fyzické aktivitě a nových stravovacích návycích s chvilkami pro relaxaci a rozjímání.

Jednou z věcí která pomohla mým pacientům vyhodnotit jejich stravovací návyky je jídelní deníček (příklad najdete v Dodatku). Prvně si musíte stanovit své denní cíle, a poté je můžete přepsat do svého diáře nebo kalendáře. Použijte následující seznam abyste si naplánovali co všechno budete zaznamenávat. Doporučuji podívat se jak vypadá váš týden a vypozorovat vaše stravovací doby. Pak se vraťte zpět k této kapitole a podívejte se jestli byste mohli udělat více pro dosažení svých cílů. Teď když víte co dělat, tady je váš Osobní kontrolní seznam navržený pro vaše ideální stravovací návyky:

Osobní kontrolní seznam / Denní cíle

Datum:
Protein: Celkový individuální cíl_____gramů = _____ 25 gramových jednotek
Snídaně _____
Oběd _____
Svačina _____
Večeře _____

Cíl pro ovoce a zeleninu = 7 porcí (každá z jiné barvy)
Snídaně _____
Oběd _____
Svačina _____
Večeře _____

Cíl pro vlákninu = 25 gramů = 5 jednotek po 5 gramech nebo více
Snídaně _____
Oběd _____
Svačina _____
Večeře _____

Porce pečiva, 1 – 3 porce: Vláknina _____ Kalorie _____

Nezapomeňte doplnit celková množství pro každou kategorii která je na seznamu výše a zkontrolovat zda jste dosáhli vašeho individuálního množství proteinu, sedmi porcí ovoce a zeleniny, a 25 gramů vlákniny denně pro běžný den. Obvykle nebudete jíst úplně stejně každý den, ale toto cvičení můžete opakovat a bude vám sloužit jako reálná kontrola toho jak jste se přiblížili ke svým cílům. Můžete použít váš počítač nebo vašeho osobního digitálního asistenta (PDA – Personal Data Assistant) k zaznamenávání příjmu jídla. Z mé zkušenosti vím, že většina lidí nechce pokaždé zaznamenávat příjem jídla každý den, ale je to dobrý nápad a měli byste to dělat alespoň pár dní abyste viděli zda jste schopní plnit vaše osobní cíle.

Další krok

Teď když jste si stanovili cíle, Krok 3 vám ukáže jak aktivovat váš osobní plán, s jídelními plány, nákupními seznamy, jednoduchými recepty, tipy pro cestovaní a jídelními plány pro období prázdnin.

KROK 3

AKTIVACE VAŠEHO OSOBNÍHO PLÁNU

Když už jste jednou překonali první týden hubnutí, dosáhli jste významného milníku. Zjistili jste že můžete shodit, a učinili jste důležitý první krok který vede ke změně životního stylu.

V průběhu dalšího týdne se naučíte jak upravit svoje stravovací návyky tak abyste si mohli udržovat svou váhu po zbytek života. Po posilování se dvěma koktejly denně v průběhu prvního týdne, můžete a měli byste uvažovat i nadále o používání dvou koktejlů denně abyste urychlili vaše úsilí shodit dokud opravdu nedosáhnete vaší cílové váhy. Jeden koktejl denně vás udrží na cestě vpřed ke své cílové váze, ale pomalejším tempem.

Avšak tato kniha není jen o hubnutí ale spíše o udržování zdravé váhy poté co jí dosáhnete. Můžete začít s jedním jídlem denně v průběhu regulace váhy a vyhýbat se, snižovat nebo kontrolovat vaše spouštěče chutí. Tento proces trvá delší dobu, nejen dvanáct týdnů jak slibují některé knihy. Výzkum mých kolegů ukazuje že strategie náhražek jídla zvyšuje vaše schopnosti vydržet s jednou dietou po dlouhou dobu.

Takže co se naučíte:

- ≅ Jak si naplánovat denní jídelníček a zorganizovat nakupování
- ≅ Jak nahradit jídla se skrytými rostlinnými oleji s přidaným rafinovaným cukrem zdravými, skvěle chutnajícími jídly s vysokým obsahem vlákniny a uspokojit svůj hlad pomocí proteinů a vlákniny
- ≅ Jak se chovat v restauracích když jíte mimo domov tak abyste dostali dostatek proteinů v každém jídle a udrželi si tak svalovou hmotu
- ≅ Jak nebýt hladoví a nepřecházet na nezdravou dietu s vysokým obsahem tuku a proteinů
- ≅ Jak se připravit abyste si drželi svého plánu i na cestách
- ≅ Jak změnit svou spíž, protože nemůžete jíst jídla která si nekoupíte nebo nepřinesete domů
- ≅ Jednoduché, rychlé recepty které aktivují váš plán
- ≅ Úžasné recepty pro zvláštní příležitosti
- ≅ Jak přežít prázdniny aniž byste ztratili kontrolu nad svým plánem
- ≅ Jak se vyhnout některým z nejběžnějších jídel a mýtům o dietách které vás mohou svést z cesty

<u>Plánování vašeho jídelníčku a nakupování</u>

Kdybyste žili v divočině, vaším každodenním problémem by bylo najít dostatek jídla. Dnes, existující populace lovců – sběračů mají mnohem lepší znalosti o rostlinách v jejich okolí. Ví které z nich jsou jedlé a které z nich je potřeba napřed upravit aby byly jedlé. Naučili se primitivním technikám obdělávání půdy aby mohli pěstovat základní plodiny, obvykle s obsahem škrobů. Porozuměli tomu že různorodost potravy je důležitá, protože nemoci vznikají když se stanou závislými jen na jedné plodině.

Co to má společného s moderní Amerikou? Fakt je, že většina Američanů ze svého jídla nedostává výživu kterou potřebují. Setrvávají u monotónních diet které obsahují příliš hnědobéžových potravin s nedostatkem ovoce a zeleniny. Náš dnešní výběr jídla se řídí chutí, cenou a zvyky, spíše než pečlivým procesem třídění který lidé vyvíjeli po milióny let v divočině. Takže potřebujete plán který vám pomůže vybrat si zdravou dietu.

Když vstoupíte do obchodu, jděte do části se zemědělskými plodinami, ne do části s polotovary a balenými surovinami. Existují i nějaká balená jídla, mléčné výrobky a masa, ale prvně byste si měli vybrat ovoce a zeleninu, které mají nejnižší počet kalorií na kus. Všichni víme že ovoce a

zelenina jsou zdravé, ale měli byste striktně omezit nebo se vyhýbat ovocným šťávám, sušenému ovoci, ořechům a většině zeleniny obsahující škrob, jako jsou fazole a brambory. Pro výrobu sklenice pomerančové šťávy je potřeba více než dvou pomerančů. Byl bych raději kdybyste snědli jeden celý pomeranč.

Hledejte lepší zdroje proteinu, včetně libových mas, kuřat a ryb, nebo nových sojových náhražek masa. I když fazole a rýže a ořechy jsou hlavními zdroji proteinu v zaostalých zemích po celém světě, rýže a fazole mají okolo 250 kalorií na šálek, a šálek ořechů může mít až 800 kalorií. Avšak populace v zaostalých státech jsou mnohem více aktivní než my a potřebují kalorie které tato jídla poskytují aby udržely jejich vysokou úroveň fyzické aktivity. Když jedinci z těchto zemí imigrují do spojených států pokračují v konzumaci rýže a fazolí spolu s vysoce kalorickými masy ve stravě, začnou rychle nabírat na váze. Toto se také děje v zalidněných oblastech rozvojových zemí, a má to podíl na celosvětové epidemii obezity. Takže se budete učit jak se vyhnout fazolím, rýži, těstovinám, bramborám a sušenkám.

Nejsem moc hrdý na to když musím změnit svůj výrok protože se změnila věda. Před deseti lety bych vám s největší pravděpodobností řekl že dieta s vysokým obsahem těstovin je zdravá protože obsahuje málo tuku. Teď když přemýšlíme o přibírání, konzumace rafinovaných cukrů a škrobů může způsobit že ztratíte kontrolu nad svou dietou, zvláště když rádi mlsáte karbohdyráty.

Druhý týden: Jídelníček pro změnu vaší postavy

Předtím než začnete nakupovat, potřebujete vědět co budete jíst. Zde jsou týdenní plnohodnotné jídelníčky pro muže a ženy, za kterými následuje nákupní seznam který zahrnuje nejen jednotlivé suroviny které potřebujete k přípravě receptů, ale také seznam potravin které byste měli mít ve své spižírně, ledničce a mrazáku.

Když už máte naplněnou spižírnu a ledničku zdravými surovinami a odstranili jste z nich položky s vysokým obsahem kalorií, není žádný boj připravit rychlé, zdravé jídlo. Jestliže dodržujete plán s koktejly, pak si připravte jedno ze dvou nabízených jídel denně a podle toho také nakupujte.

Snažte se co nejlépe umíte jíst sedm nebo více porcí ovoce a zeleniny různých barev každý den, a budete pro sebe dělat více než 80 procent všech Američanů co se týká příjmu ovoce a zeleniny. Budete si udržovat svoje tempo hubnutí, protože většina ovoce a zeleniny obsahuje málo kalorií na kus takže můžete jíst více a vážit méně.

Národní institut pro výzkum rakoviny doporučuje pět až devět porcí denně, devět je pro muže a pět pro děti. Ženy a mládež by měli jíst sedm porcí. Země s nižším výskytem rakoviny a srdečních onemocnění než spojené státy, jí více než libru ovoce a zeleniny denně, což je oněch sedm až devět porcí. Všimněte si že v jídelních plánech jsou zastoupeny skupiny ovoce a zeleniny v různých kombinacích jak bylo nastíněno v minulé kapitole.

Týdenní jídelníček – Ženy

Můžete přizpůsobit množství proteinu úměrně vaší svalové hmotě, i když někteří muži potřebují 35 gramů a některé ženy potřebují jen 20 gramů. Jakákoli vaše osobní potřeba proteinu může být, uvidíte že váš hlad bude uspokojen jako nikdy předtím.

Den první

Snídaně:	Borůvkový nebo jahodový proteinový koktejl s přídavkem individuálního množství proteinu k dosažení vaší denní potřeby Dejte do mixéru: Sojový proteinový prášek Přídavek proteinového prášku dle potřeby 1 šálek sojového mléka nebo 1 šálek mléka bez tuku + 1 šálek čerstvých nebo mražených borůvek nebo jahod (červenofialová skupina) + pár kostek ledu
Oběd:	(Poznámka: vypijte další sojový proteinový koktejl pokud dodržujete plán s dvěma koktejly denně, nebo si dejte tento oběd a koktejl na večeři, nebo si dejte oběd i večeři pro pomalejší hubnutí. Volba je na vás, ale držte se toho co jste si vybrali pro tento týden, později můžete použít jakýkoliv plán pro daný den.)

	Mořský salát z: Kousků tuňáka ve vodě Krabí maso Rajčata (červená skupina) Celer, petržel a zelená cibulka do salátů (bílozelená skupina) To vše servírováno na římském salátu (žlutozelená skupina)
Svačina:	S dressingem *L. A. Shape „Zelená bohyně" (žlutozelená skupina)
Večeře:	Jeden 15 až 20 centimetrů dlouhý banán, nebo jeden celý pomeranč, nakrájené na plátky (zelenožlutá skupina) *Kuřecí a krůtí karbenátky Brokolice v páře (zelená skupina) a mrkve (oranžová skupina) Pečené jablko se skořicí (červenofialová skupina)

Den druhý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první (nebo jakýkoli koktejl z prvního týdne) nebo: Sojové cereálie s ovocem ½ šálku sojových cereálií (viz Dodatek) 1 šálek netučného mléka 1 šálek čerstvých borůvek (červenofialová skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Kuřecí salát s ovocem a: Naporcovaná opékaná kuřecí prsíčka Celer nakrájený na kostičky (bílozelená skupina) Okurka (bílozelená skupina) Červené jablko nakrájené na kostičky (červenofialová skupina) Mrkev (oranžová skupina) Podávané s římským salátem (žlutozelená skupina)
Svačina:	1 celý pomeranč (oranžovožlutá skupina)
Večeře:	*Gazpacho (ostrá polévka ze syrové zeleniny podávaná za studena, pozn. překladatele) (červená skupina) Čerstvá grilovaná ryba: kajmanka dravá, mořský jazyk nebo platýz Soté špenát (žlutozelená skupina) s šalotkou (cibule) (žlutozelená skupina) Čerstvé ovoce

Den třetí

Snídaně:	Sojový koktejl jako v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne), nebo: 7 vaječných bílků nebo 1 šálek míchaných vajíček s cibulkou, pažitkou a čerstvými bylinkami (zelenobílá skupina) 1 krajíc celozrnného chleba s vysokým obsahem vlákniny (70 až 100 kalorií a 5 až 7 gramů vlákniny), toustovaný Plátek kantalupu nebo jiného melounu (žlutooranžová skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Krůtí salát s avokádem a sekanou zeleninou s: Opékanými krůtími prsíčky Avokádo (žlutozelená skupina) Rajče (červená skupina) Brokolice (zelená skupina) Okurka (zelenobílá skupina) Mrkev (oranžová skupina) Sladká červená paprika (žlutooranžová skupina) Promíchané s dressingem *L. A. Shape Oranžový zázvor (oranžovobílá skupina)

Svačina: Večeře:	1 šálek čerstvých nebo mražených ostružin nebo borůvek (červenofialová skupina) *Sojové čili Salát z vařené zeleniny s dressingem *L. A. Shape „Zelená bohyně" (žlutozelená skupina) 1 čerstvé červené jablko (červenofialová skupina)

Den čtvrtý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne) nebo: 1 šálek domácího sýru bez tuku, posypaný skořicí 1 krajíc celozrnného chleba s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem kalorií, toustovaný 3 plátky sojové kanadské slaniny 1 šálek ananasu krájeného na kostičky (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Míchaný zeleninový salát se sojovými nebo kuřecími taštičkami a jakýkoli dressing *L. A. Shape
Svačina:	1½ šálku čerstvých jahod (červenofialová skupina)
Večeře:	*Salát z opékaného lilku (červenofialová; červená; bílozelená skupina) Šnek nebo ryba na zeleninových jehlicích zdobená citrónem a oreganem (dobromysl, pozn. překladatele) 1 celý pomeranč (oranžovožlutá skupina)

Den pátý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne) nebo: Ranní burrito (kukuřičná placka, pozn. překladatele): 2 kukuřičné tortilly naplněné: 4 míchanými vaječnými bílky 1 sojovým párkem, uvařeným a rozdrobeným 1/8 avokáda (žlutozelená skupina) Čerstvá rajčatová pikantní omáčka (salsa) 1½ velké papáji s limetkovou šťávou (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Jakýkoli koktejl nebo: Zeleninová mísa s kuřecím masem: Jedny grilované kuřecí prsíčka Brokolice vařená v páře (zelená skupina) Čínské zelí (zelená skupina) Mrkve vařené v páře (oranžová skupina) Polité teriyaki (teriyaki je druh japonského jídla z ryby nebo jiného masa, pozn. překladatele) omáčkou
Svačina:	1½ šálku mixovaných borůvek (červenofialová skupina)
Večeře:	*Kuřecí kari po indiánsku s *Okurkový salát s jogurtem (bílozelená skupina) 1 velké kiwi nakrájené na kostky (žlutozelená skupina) s hrstí malin (červenofialová skupina)

Den šestý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první nebo: Omeleta z vaječných bílků s bylinkami: 7 vaječných bílků do omelety plněné: Čerstvými houbami (bílozelená skupina) Čerstvým tymiánem, rozmarýnem a bylinkami dle vlastního výběru 1 krajíc celozrnného chleba ½ kantalupu (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: *Rychlé Kalifornské rolky Rajčatovo třešňový salát s dressingem *L. A. Shape (červená skupina)
Svačina:	Jeden 15 – 20 centimetrů dlouhý banán
Večeře:	*Krémová polévka z tykve (oranžová skupina) *Kuře s dušenými houbami a třešněmi Míchaná zelenina vařená v páře 1 šálek jahod (červenofialová skupina)

Den sedmý

Snídaně:	Sojový koktejl nebo jakýkoli koktejl z prvního týdne Pohár z čerstvého ovoce a jogurtu / soji: Ovocný salát z borůvek, broskví a ananasu (červenofialová; oranžovožlutá skupina) politý: 1 šálkem neochuceného jogurtu smíchaného s 2 lžícemi sojového proteinového prášku (10 gramů) Sypaný skořicí, pokapaný medem a sojovými cereáliemi na křoupání 1 krajíc celozrnného toustu
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Zeleninový salát: Římský salát a špenátové listy (žlutozelená skupina) Zelená cibulka (bílozelená skupina) Rajče (červená skupina) Vaječné bílky uvařené natvrdo a vegetariánské krůtí maso Politý jakýmkoli L. A. Shape dressingem
Svačina:	Tajemný sojový čokoládový proteinový puding: 1 lžíce čokoládového sojového proteinu (5 gramů proteinu) ½ šálku sojového mléka Rozmíchat s 1 lžící kakaového prášku bez tuku Zmrazit na 20 minut a posypat ½ lžíce práškového cukru
Večeře:	*Mušle po thajsku Soté čínské zelí, cibule a česnek (zelená; bílozelená skupina) 1 celý pomeranč (oranžová skupina)

Týdenní jídelníček – Muži

Den první

Snídaně:	Borůvkový nebo jahodový sojový proteinový koktejl (nebo jakýkoli koktejl z prvního týdne) s proteinovým doplňkem k dosažení potřebného množství proteinu. Dejte do mixéru: Sojový proteinový prášek s 1 šálkem sojového mléka nebo 1 šálkem mléka bez tuku Proteinový doplněk + šálek čerstvých nebo mražených borůvek nebo jahod (červenofialová skupina) + pár kostek ledu 1 šálek kávy nebo zeleného nebo černého čaje
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Mořský salát z: Kousků tuňáka ve vodě Krabí maso Rajčata (červená skupina) Celer, petržel a zelená cibulka do salátů (bílozelená skupina)
Svačina:	To vše servírováno na římském salátu (žlutozelená skupina) S dressingem *L. A. Shape „Zelená bohyně" (žlutozelená skupina)
Večeře:	1 krajíc 100 procentního celozrnného chleba Tyčinka s vysokým obsahem proteinu a jablko nebo banán *Kuřecí a krůtí karbenátky Brokolice v páře (zelená skupina) a mrkve (oranžová skupina) s česnekem ½ šálku neloupané rýže Pečené jablko se skořicí (červenofialová skupina)

Den druhý

Snídaně:	Sojový koktejl jako v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne) doplněný o proteinový doplněk k dosažení potřebného množství proteinu ½ grepu nebo celého pomeranče, ne šťávy (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Kuřecí salát s ovocem z: Dvě kuřecí prsíčka na prudko (50 gramů proteinu), krájená Celer krájený na kostky (bílozelená skupina) Okurka (bílozelená skupina) Červené jablko krájené na kostky (červenofialová skupina) Mrkev (Oranžová skupina) Polítý *L. A. Shape Mrkvová zálivka (oranžová skupina) Servírovaný na římském salátu (žlutozelená skupina) 1 krajíc 100 procentního celozrnného chleba
Svačina:	2 unce sojových ořechů (bobů) a 1 pomeranč

Večeře:	*Gazpacho (ostrá polévka ze syrové zeleniny podávaná za studena, pozn. překladatele) (červená skupina) Čerstvá grilovaná ryba Soté špenát (žlutozelená skupina) s šalotkou (cibule) (žlutozelená skupina) 1 kukuřičný klas s chlebem (žlutozelená skupina) 1/2 čerstvého manga nebo papáji s limetkovou šťávou (oranžová skupina)

Den třetí

Snídaně:	Sojový koktejl jako v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne doplněný proteinovým doplňkem k dosažení potřebného množství proteinu nebo: Vajíčka: 7 vaječných bílků s cibulkou, pažitkou a čerstvými bylinkami (bílozelená skupina) 1 šálek mražené nebo čerstvé zeleninové směsi nebo špenát, osmažené (zelenožlutá skupina) 1 nebo 2 krajíce celozrnného chleba s vysokým obsahem vlákniny, toustované Kávu nebo zelený nebo černý čaj (volitelně)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Avokádo s krůtím masem a sekaným zeleninovým salátem z: 6 uncí opékaných krůtích prsíček ½ čerstvého avokáda (žlutozelená skupina) 1 rajče krájené na plátky (červená skupina) Brokolice (zelená skupina) Okurek (bílozelená skupina) Mrkev (oranžová skupina) Sladká červená paprika (žlutooranžová skupina) Polité *L. A. Shape Pomerančovo-zázvorovou zálivkou (žlutooranžová skupina) 1 krajíc celozrnného chleba Kousky Kkantalupu a zimního melounu (žlutooranžová skupina) Zelený čaj nebo káva (volitelně)
Svačina:	Rychlý ovocný sojový puding: Vložte do mixéru: 2 až 3 lžíce vanilkového sojového proteinového prášku (15 gramů proteinu) ¼ sojového mléka bez tuku nebo mléko bez tuku 1 šálek čerstvých nebo mražených borůvek (červenofialová skupina) Zmrazte nebo servírujte jako puding
Večeře:	*Sojové čili s ½ šálku fazolí Salát z míchaných listů s jakýmkoli L. A. Shape dressingem 1 čerstvé červené jablko (červenofialová skupina)

Den čtvrtý

Snídaně:	Sojový koktejl jako v Den první (nebo jakýkoli koktejl z prvního týdne) doplněný proteinovým doplňkem k dosažení potřebného množství proteinu nebo: Domácí sýr, sojová krabanátek s ovocem: 1 šálek domácího sýru bez tuku (25 gramů proteinu) 1 sojový karbanátek, grilovaný 1 šálek čerstvých borůvek a malin (červenofialová skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Míchaný zeleninový salát s kuřecím masem a sojovými placičkami Jakýkoli L. A. Shape dressing 1 krajíc celozrnného chleba Meloun nebo jahody Káva nebo zelený čaj (volitelně)
Svačina:	1 unce pražených sojových bobů a kousek ovoce (jablko nebo hruška)

Večeře:	*

Den pátý

Snídaně:	Sojový koktejl jako v Den první (nebo jakýkoli koktejl z prvního týdne) doplněný o proteinový doplněk k dosažení potřebného množství proteinu nebo: Burrito z Jihu: Dvě kukuřičné tortilly plněné: 7 míchanými vaječnými bílky (25 gramů proteinu) 2 sojovými párky (25 gramů proteinu) ½ avokáda (žlutozelená skupina) Čerstvá rajčatová salsa (červená skupina) ½ velké papáji politá limetkovou šťávou (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Kuřecí zeleninová mísa: Dvě grilovaná kuřecí prsíčka (50 gramů proteinu) Brokolice (zelená skupina) Čínské zelí (zelená skupina) Mrkve vařené v páře (oranžová skupina) Politá teriyaki omáčkou ½ šálku neloupané rýže vařené v páře ½ kantalupu nebo zimního melounu (oranžovožlutá; žlutozelená skupina)
Svačina:	Proteinová tyčinka (25 gramů proteinu)
Večeře:	*Kuře na kari po indiánsku s *Okurkovo jogurtovým salátem (bílozelená skupina) ½ šálku vařené cizrny ke kari Velké kiwi krájené na kostičky (žlutozelená skupina) s 1 šálkem malin (červenofialová skupina)

Den šestý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne) doplněný o proteinový doplněk k dosažení potřebného množství proteinu nebo: Omeleta z vaječných bílků s bylinkami: 7 vaječných bílků (25 gramů proteinu) s: Čerstvými houbami (bílozelená skupina) Čerstvý tymián, rozmarýn nebo jiné bylinky dle výběru Sojová kanadská slanina (25 gramů) 1 krajíc celozrnného chleba, toustovaného ½ středně velikého kantalupu (oranžovožlutá skupina)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: *Rychlé kalifornské rolky ½ šálku neloupané rýže vařené v páře Třešňovo rajčatový salát s jakýmkoli L. A. Shape dressingem (červená skupina)
Svačina:	1 šálek vegetariánského čili
Večeře:	*Krémová polévka z dýně (oranžová skupina) *Dušené kuřecí nudličky na víně Míchaná zelenina vařená v páře Jedna 100 procentní celozrnná houska 1 šálek jahod (červenofialová skupina)

Den sedmý

Snídaně:	Sojový koktejl jak v Den první (nebo jakýkoli jiný koktejl z prvního týdne) doplněný

	proteinovým doplňkem k dosažení potřebného množství proteinu nebo: Pohár z čerstvého ovoce a sojového jogurtu se sojovou plackou: Ovocný salát z borůvek, broskví a ananasu (červenofialová; oranžovožlutá skupina) politý: 1 šálkem neochuceného jogurtu Posypaný ¼ šálku sojových cereálií s vysokým obsahem proteinu na křupání (5 gramů proteinu) Placka ze sojového masa, grilovaná (25 gramů proteinu) 1 krajíc celozrnného toustu Káva nebo zelený čaj (volitelně)
Oběd:	Jakýkoli sojový koktejl nebo: Zeleninový salát s krůtím masem: 6 uncí krájených uzených krůtích prsíček (50 gramů proteinu) Římský salát se špenátovými listy (žlutozelená skupina) Rajče (červená skupina) Politý jakýmkoli L. A. Shape dressingem 1 krajíc celozrnného pšeničného chleba s vysokým obsahem vlákniny
Večeře:	*Mušle po thajsku Osmažené čínské zelí s česnekem (zelená; bílozelená skupina) ½ šálku neloupané rýže vařené v páře 1 pomeranč (oranžovožlutá skupina)

<u>Rady pro nakupování</u>
Nemusíte nakupovat každý den, ale chcete aby vaše potraviny byly opravdu čerstvé. Většina potravin na těchto seznamech vydrží pár dnů, kromě čerstvé ryby. Jestliže dáváte přednost mražené čerstvé rybě, můžete ji na chvíli zmrazit, ale měla by se sníst do dvaceti čtyř hodin. Nákupy uvedené níže vám dovolí připravit jídla nastíněná dříve, a pomohou vám zaplnit spíž zdravými věcmi.

NÁKUPNÍ SEZNAM

Maso / Ryby / Drůbeží

Tuňák ve vodě balený v plechovce nebo tuňák albakore (tuňák druhu Thunnus alalunga, pozn. překladatele)
Kuřecí prsíčka, čerstvá nebo mražená
Kuřecí prsíčka ve vodě nebo krůtí prsíčka balená v plechovce
Čerstvá nebo mražená ryba a mušle
Krabí maso
Garnát, čerstvý nebo mražený
Půlky krůtích prsíček na pečení

Sojový protein
Mražený sojový karbanátek nebo kuřecí sojové placky
Jemný sojový tvaroh (tofu)
Proteinové tyčinky
Neochucené sojové mléko
Pražené sojové boby (oříšky)
Sojová kanadská slanina
Sojový „ground round"
Izolovaný sojový proteinový prášek; ochucený a neochucený
Sojové párky
Vegetariánské krůtí plátky

Ovoce
Jablka, čerstvé a mražené plátky
Banány

Borůvky, mražené nebo čerstvé
Kantalup
Brusinková šťáva, nízkokalorická
Kiwi
Citróny
Limetky
Mandarinky v plechovce
Mango, čerstvé nebo mražené kousky
Papája
Broskve, čerstvé nebo mražené plátky
Ananas
Pomerančová šťáva, koncentrát
Pomeranče

Zelenina
Avokádo
Přesnídávkové mrkve a zelené fazole
Fazole, obyčejné, cizrna nebo černé v plechovce
Brokolice
Zimní tykev, mražená
Zelí, zelené, červené, čínské anebo růžové
Mrkve
Celer
Čili, zelené v plechovce
Lístky koriandru
Kukuřice, čerstvá nebo mražená
Okurka
Lilek
Česnek
Zázvor, čerstvý
Zelené fazole, čerstvé nebo mražené
Míchaná listová zelenina
Zeleninová směs, mražená
Houby
Cibule, červená a žlutá
Petržel
Papriky, zelené, žluté a červené, čerstvé nebo mražené
Tykev, v plechovce
Římský salát
Šalotky
Špenát, čerstvý
Rajčata, celé, malé v plechovce
Rajčatová šťáva
Rajčatová omáčka
Water chestnuts (silná spodní část stonku kotvice užívaná v čínské kuchyni, pozn. překladatele), v plechovce
Cukina

Mléčné výrobky
Vaječné bílky a vaječné náhražky
Domácí sýr, bez tuku
Mléko, bez tuku nebo stírané mléko
Jogurt neochucený bez tuku

Obiloviny
Neloupaná rýže
Kukuřičné tortilly
100 procentní celozrnný chléb

100 procentní celozrnná bageta
100 procentní celozrnný kulatý chléb

Ochucovadla
Kuřecí bujóny
Sušené bylinky a koření
Vanilkové, pomerančové, citrónové, ořechové a kokosové extrakty
Plátky pálivé červené papriky
Kuřecí citrónová směs do omáčky
Tabasco omáčka
Neslazený kakaový prášek

Různé
Omáčka k opékanému masu
Chlebové droby
Vývar, kuřecí nebo zeleninový
Čínské koření
Med
Kečup
Hořčice, žlutá a dijonská
Olivový olej
Omáčka z ústřic
Sojová omáčka
Steaková omáčka
Sladko kyselá omáčka
Čajové sáčky
Čajový koncentrát, tekutý neslazený
Teriyaki omáčka
Thajská rybí omáčka
Rajčatová salsa
Octy, balzámový, rýžový, vínový, estragonový
Worcestershireská omáčka
Olivový olej ve spreji

Stolování mimo domov
Může se to zdát jednoduché, ale podívat se na to co jíte před tím než to sníte je prvním krokem ke kontrolování vašich stravovacích návyků. Některá jídla, jako například obsah masové bulky, jsou před naším zrakem skrytá. Věděli jste že restaurace potírají vnitřek vaší celozrnné rafinované bulky majonézou předtím než přidají hlávkový salát a kečup k vašemu tučnému hamburgeru? To není vtip. Za dvacet let jsem se dostali od malého hamburgeru s 280 kaloriemi se zeleninou a kečupem k dvojitému sýrovému hamburgeru s 1280 kaloriemi. Podívejte se na obsah vaší bulky a uvidíte roztavený sýr, majonézu nebo Thousand Island dressing a tučný karbenátek.

Můžete s tím zkusit příště něco udělat až budete muset jíst v rychlém občerstvení protože jste uvízli na letišti. Jestli to budou mít, objednejte si sendvič s grilovaným kuřecím bez majonézy. Vždy se zdržte majonézy. Majonéza je jednoduše spousta rostlinného oleje a vajíček ušlehaných v mixéru. Přidává se jen k ovlivnění vašeho pocitu v ústech. Také se do hamburgerů a hranolek přidávají chemická ochucovadla extrahovaná z hovězího.

Pojďme ale do lepší restaurace. Bude se podávat večeře. Možnosti jsou vynikající žebírka, platýz a losos z farmy. Jsou podávány s kořeněnou rýží nebo mačkanými bramborami a salátem který je politý buď dressingem Thousand Island nebo farmářským dressingem (hustá zálivka s majonézou a podmáslím, pozn. překladatele). Jako dezert je čokoládový dort, zmrzlina, zmrzlina s kousky ovoce nebo míchané ovoce. Už jste se rozhodli? Jestliže jste si vybrali žebírka a mačkané brambory, přidejte 1750 kalorií ke svému dennímu příjmu. Jestliže jste si vybrali ke svému salátu farmářský dressing, přidejte dalších 100 kalorií. To už je 1850. Teď přidejte 350 kalorií ze zmrzliny nebo čokoládového dortu, a máte snězených 2100 kalorií v jednom jídle. I když bude cvičit, je to o 500 kalorií více než potřebuje většina žen na celý den.

Teď vraťme hodinky zpět, a číšník se objeví znovu. Vyberte si kuřecí prsíčka bez kůžičky nebo platýze a nechte jej grilovat aby to bylo dokonalé. Požádejte o dvojitou porci míchané zeleniny připravené v páře, včetně brokolice a mrkve, polijte svůj salát sladkým italským octem (tmavý sladký ocet zrající v dřevěných sudech, pozn. překladatele) a jako dezert si dejte míchané ovoce. Zní to nádherně – a obsahuje 300 kalorií z ryby nebo kuřecího, 80 z míchané zeleniny, 30 ze salátu, a 70 z dezertu, dohromady 480 kalorií.

Jste na správné cestě – pokud není číšník trochu pomalejší a vy nezačnete slídit po něčem v košíku s pečivem. Tři krajíce chleba vám dodají navíc 300 kalorií! Většinu pečiva které denně potřebujete jsou dva nebo tři krajíce chleba s vysokým obsahem vlákniny a mísa cereálií s vysokým obsahem vlákniny. Nejsem přítelem cukru nebo tuku, ale jsem také proti nevědomému přidávání kalorií jen proto že se nedíváte na to co dáváte do úst. Požádejte číšníka aby vám přinesl nějakou krájenou zeleninu kterou můžete tu chvilku žvýkat, nebo si dejte nějaký salát s vodou a citrónem.

Co takhle nějaké víno nebo pivo? Víno je ta lepší volba. Pivo je rafinovaná obilovina, s 220 kaloriemi na sklenici nebo s 300 kaloriemi ve velkém 24 uncovém džbánku. Víno má kolem 90 kalorií na skleničku, a červená vína obsahují zdravé fytochemikálie. Takže tady můžete ušetřit dalších 130 až 210 kalorií - a to se počítá. Pokud se víno konzumuje v rozumné míře, přispívá ke snížení stresu a může i to nejobyčejnější jídlo udělat výjimečným. Pokud dáváte absolutní přednost pivu, dejte si lehké pivo (110 kalorií). Samozřejmě, pokud máte problémy s alkoholem, jednoduše ignorujte co jsem právě napsal.

<doplnit tabulku ze str. 96>

Nespadněte do pasti „více znamená lépe". Přestože většina restaurací má ceny relativně k výdělku lidí, myslí se že vás přitáhnou zpět když vám naservírují spoustu jídla za nízkou cenu. Jestliže je vám nabízeno vstupní jídlo (entrée, pozn. překladatele) které obsahuje škroby a zeleninu, požádejte o dvojitou porci zeleniny bez škrobů, a přidejte si zeleninovou omáčku nebo salát ke svému jídlu.

Výjimkou z tohoto pravidla je třída luxusních restaurací kde to jak jídlo vypadá je důležitější než jeho množství. Tyto restaurace používají barevné omáčky k ozdobě malých porcí masa, ryby nebo drůbežího s krásně nakrájenými, ale někdy malými, kousky zeleniny. Avšak obvykle je lehké požádat o více zeleniny připravené v páře nebo si objednat zvlášť zeleninovou mísu. Pevninská kuchyně zná hodnotu barevných jídel.

Stolování v restauracích by mělo být příjemným zážitkem který se týká i něčeho jiného než jen jídla. Když vkročíte do restaurace, představte si jak usedáte a zažíváte příjemnou společenskou událost. Děje se to jen při zvláštních příležitostech jako jsou narozeniny nebo výročí. Dnešní Američané jí z více 50% mimo domov.

Často jíme o víkendu mimo domov, protože není čas vařit. Příčinnou může být zvláštní událost pro vaše děti, PTA meeting nebo atletické závody, nebo jen prostě máte obchodní schůzku která se protáhne do večera. Když jíte mimo domov v průběhu víkendu, neodměňujte se za tvrdou práci tím že si dáte velké jídlo, nebo si nemyslete že můžete zahnat svou úzkost tím že zaplníte svůj žaludek tučnými jídly, jako je steak se smaženými kolečky cibule v těstíčku. Nejste dřevorubci, a neměli byste tak jíst. Jestliže potřebujete někde něco sežvýkat, začněte svoje jídlo velkou porcí salátu s vínovým octem nebo citrónem následovaným velkým talířem plným zeleniny připravené v páře nebo zeleninové omáčky. Tím že se soustředíte napřed na dostatek ovoce, zeleniny a proteinu, sníte více jídla s menším obsahem kalorií než je ve většině jídel na jídelním lístku dané restaurace.

Kontrolování množství tuku který sníte je další velkou překážkou při stolování v restauracích, protože tuky můžeme najít ve všem: na stole (máslo, margarín, hranolky), při přípravě jídel (smažené, dušené) a v surovinách samotných (máslo, sýr). Protože nepřipravujete jídlo vy, naučte se pokládat pár otázek týkajících se surovin a přípravy jídel, takže vždy dostanete to co chcete.

- Zeptejte se zda by kuře nemohlo být vařené nebo grilované, a ne pečené.
- Požádejte o omáčku nebo se zeptejte zda je možné mít máslo nebo krémové omáčky odděleně.
- Zeptejte se zda je možné nahradit rýži nebo brambory dvojitou porcí zeleniny v páře bez másla nebo omáčky.

Číšníci v některých restauracích vynikají v umění odříkávat z jídelníčku speciality které lahodí vašim ústům. Nenechte se zastrašit. Není drzost zeptat se jak jsou jídla připravována! A i kdyby, vy jste zákazník. Když nemůžete srozumitelně požádat o něco co není ani trochu podobné něčemu

z jídelníčku, můžete požádat o úpravu jídla – vynechat některé suroviny, nebo vynechat dressingy a omáčky či je ponechat na zvláštním talířku.

Seznamte se s kuchařským slovníkem: nízkotučné věci jsou opékané, vařené ve vodě, v páře, grilované, opékané na rožni nebo naprudko opečené, zatímco křupavé, krémové, obalované, scalloped nebo gratinované jídla mají vysoký obsah tuku. Octové salátové dressingy obsahují jak olej tak ocet – nechte si je servírovat stranou, nenakapané, tak abyste mohli kontrolovat množství které jich sníte. Také si přečtěte celý jídelní lístek. Zelenina nemusí stačit pokud je servírována jako vstupní jídlo, ale podívejte se na saláty, mísy a předkrmy v jídelním lístku abyste nahradili vaše jídla a pomohli si splnit cíl mít dostatek ovoce a zeleniny. Buďte zodpovědní. Živit se prodejem v restauraci je drsné, a oni vás potřebují více než vy je.

Stravování doma

Pokud jíte večeři doma, jak může připravit něco do patnácti minut abyste nemuseli objednávat pizzu? Můžete grilovat kuřecí prsíčka, rybí filé nebo sojové karbenátky. Existuje mnoho elektrických grilů které vysuší přebytečný tuk a dají jídlu skvělou chuť. Teď si vezměte mraženou zeleninu v sáčku, vhoďte ji do mísy a připravte ji v mikrovlnné troubě s párou. Posypte grilovaným masem a kořením, sojou nebo teriyaki omáčkou a ušetřili jste si nějaký čas a peníze. Balené saláty jsou už nakrájené a umyté, můžete přidat rýžový ocet, vínový ocet nebo jeden z nízkotučných L. A. Shape dressingů. Jako dezert je ovoce. I když to není těžké, vyžaduje to nějaké plánování.

Smutné je, že moderní americký život nám poskytuje jen málo drahocenného času abychom mohli zpomalit a vychutnávat si zdravá jídla. Vytvořením zásoby v kredenci a v ledničce si usnadníte přístup k jídlům které vám pomohou žít zdravěji spíš než aby přidaly něco k vašemu obvodu kolem pasu.

Cestování

Je možné (ale ne vždy lehké) se držet vašeho L. A. Shape plánu když jste na cestách, ale pokud si budete hlídat stravování a cvičení když jste pryč z domu, chráníte se tak před nevyhnutelným uklouznutím. V letadlech se vyhněte alkoholu a brambůrkám nebo oříškům. Místo toho požádejte o míchanou zeleninu nebo rajčatovou šťávu, čaj nebo vodu. Obvykle si s sebou zabalím proteinovou tyčinku do ledvinky, takže když ke mně přijedou se záhadně vypadajícím masem, mám svou alternativu. I když jídlo v letadle je lehké, dám bokem všechny tučné věci a pak je hodím do plastové nádobky od příborů. Většina těchto jídel stojí aerolinky kolem 3 dolarů, takže je zřejmé že kvalita a čerstvost těchto jídel není příliš vysoká.

Když dorazíte na místo určení velmi pozdě nebo příliš brzy, zjistíte že většina obchodů je zavřená. Opět, kousek ovoce a proteinová tyčinka přijdou vhod. Ráno většina hotelů nabízí snídaně s ovocem do začátku vašeho dne. Vyberte si jahody, sladký muškátový meloun, vodní meloun a kantalup. Pokud jste v hotelu nebo motelu po několik dní bez snídaně, dejte si nějaké ovoce a zeleninu do ledničky ve vašem pokoji. Mrkve, brokolice, malá červená rajčata a některé bobule vám pomohou přečkat pár dní. Kupte si několik konzerv míchané zeleninových šťáv s rajčaty klasické nebo kořeněné chuti. Také si můžete koupit některá masa s nízkým obsahem tuku nebo sojové maso.

Pokud cestujete obchodně, můžete se dostat do některých pozoruhodných druhů restaurací které doma asi nenavštěvujete. Učiňte svým zvykem objednat specialitu restaurace se záměrem ochutnat ji a podělit se o ni s ostatními u stolu. Ujistěte se že vaše první jídlo, salát a zelenina odpovídá vašemu L. A. Shape plánu. Zatímco se projevují některé odchylky od plánu, obchodní cesty doprovázené žebry, krémovou špenátovou omáčkou a mačkanými bramborami, v doprovodu solených oříšků a Skotské, nejsou zrovna to co by mělo zaplnit účet. I když můžete mít dobré úmysly napravit svoje prohřešky doma, další služební cesta může být za rohem.

Prázdniny

Prázdniny mohou být stresující. Cestování se stává obtížnějším, ulice jsou přeplněny nakupujícími, doprava je pomalá a doma na vás čekají vaší nejméně oblíbení příbuzní. Tady jsou některé klíčové rady jak se držet svého L. A. Shape plánu v během prázdnin.

PRÁZDNINOVÉ OSLAVY V PRÁCI

Zkuste přežít tyto obligátní oslavy se sklenkou bublinkové vody s limetkou a ledem. Pak si najděte komunikativní osobu mimo centrum oslavy a držte se dál od stolu se sýrovými kuličkami a oříšků aby vás to nesvádělo upustit od plánu. Pokud pijete, snažte se pít chutné červené víno spíše než tvrdý alkohol, a vždy si dejte něco s obsahem bílkovin, třeba garnáta, rybu nebo kuřecí spolu

s alkoholem abyste uchránili svůj žaludek a vyvážili poměr mezi proteiny a karbohydráty. Alkohol může omezit schopnost vašeho těla udržet stálou hladinu cukru mezi jídly, a viděl jsem lidi omdlívat po dvou sklenkách několik hodin poté co si dali svoje poslední jídlo. Pokud plánujete vlastní oslavu, ujistěte se že jídlo bude obsahovat krájené zelené a červené papriky (prázdninové barvy) a ostatní barevnou zeleninu a ovoce.

ČTVRTÉHO ČERVENCE, DEN OBĚTÍ VÁLKY A DEN PRÁCE

Tradiční párek s hořčicí a může být nahrazen sojovým párkem a tradiční hamburgery sojovými bulkami. Budete překvapeni nakolik se podobají těm opravdovým a nemusíte se obávat co v nich je. Grilujte garnáta, kuřecí prsíčka nebo rybu na jehlicích oddělené cibulí, paprikami a jinou zeleninou. Nabodněte dva až čtyři kousky zeleniny na plátek masa, ryby nebo mořských plodů.

SVATÝ VALENTÝN, DEN MATEK A DEN OTCŮ

Vyhněte se návalům v restauracích a naplánujte si zdravý piknik nebo večeři doma podle pravidel která jste se naučili. Zaměřte váš den na nějakou zvláštní aktivitu jinou než je jídlo. Použijte ušetřené peníze na kino nebo hru nebo kupte pro své milované knihu nutící k zamyšlení.

Teď se přesuneme k receptům – a další kapitola vám pomůže posílit vaše nové návyky.

Recepty

INFORMACE O RECEPTECH PRO PŘÍPRAVU KOKTEJLŮ

Protože různé značky sojových proteinů mají různá množství příchutí a sladidel, recepty jednoduše určují příchuť jako vanilka nebo čokoláda a spojením „sojový proteinový prášek". Možná budete muset přizpůsobit tyto recepty tak aby seděly vaší potřebě proteinů. Obecně byste se měli porozhlédnout po koktejlu který poskytuje nejméně 9 gramů proteinu předtím než přidáte vaše „rozpouštědlo", což je obvykle neochucené sojové mléko nebo mléko bez tuku. Do této směsi pak přidejte čistý proteinový prášek (obvykle má 5 gramů proteinu na lžíci) k dosažení vašeho potřebného množství proteinu pro dané jídlo. I když preferuji sojové mléko, ne vždy je tato možnost dostupná. Někteří lidé preferují mléko bez tuku – je to vysoce kvalitní živočišná bílkovina, a celkové vyvážení proteinů bude i tak v pořádku. Vanilková koktejlová směs ze sojového proteinu s mlékem bez tuku nebo s neochuceným sojovým mlékem tvoří skvělý základ, protože tato kombinace skvěle zachová chuť. Určitě si všimnete že mnoho receptů začíná těmito ingrediencemi. Některé neupravené (neochucené, neslazené) sojové prášky mají více proteinu na porci, ale je těžké je dobře dochutit. Chutnají nejlépe ve směsi s ovocnými šťávami, ale to může příliš zvýšit kalorický obsah. Začněte následujícími recepty, které používají čokoládové i vanilkové sojové proteiny jako základ.

TYKVOVO – BANÁNOVÝ KRÉM

1 porce vanilkového sojového prášku
1 šálek neochuceného sojového mléka nebo mléka bez tuku
¼ šálku zavařené dýně (nebo z konzervy)
½ středně velikého banánu
Pár kapek vanilkového extraktu
Pouhou 1/8 lžičky tykvové šťávy
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

ČOKOLÁDOVO – MALINOVÝ KOKTEJL

1 porce čokoládového sojového proteinového prášku

1 šálek neochuceného sojového mléka
1 šálek mražených malin
1/8 lžičky pomerančového koncentrátu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

JAHODOVÝ KOKTEJL S KIWI

1 porce vanilkového sojového proteinového prášku
1 šálek mléka bez tuku
½ šálku celých mražených jahod
1 dobře zralého kiwi, loupaného
1/8 lžičky citrónové šťávy
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

CHAI TEA LATTE KRÉM

1 porce vanilkového sojového proteinového prášku
1 šálek neochuceného sojového mléka
3 lžíce neslazeného ledového čaje / koncentrátu
½ středně velikého banánu
Pouhou 1/8 lžičky skořice
Špetku zázvoru, hřebíčku a černého pepře
4 až 5 kostek ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

BANÁNOVO – OŘECHOVÝ KOKTEJL

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek neochuceného sojového mléka
½ dobře uzrálého banánu
1/8 lžičky extraktu vlašského ořechu
Pár kapek vanilkového extraktu
Špetku skořice
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

ANANASOVÝ KOKTEJL S POMERANČEM A KOKOSEM

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek neochuceného sojového mléka
1 šálek mražených kousků ananasu
11/8 lžičky kokosového extraktu
¼ lžičky pomerančového koncentrátu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

KOKTEJL PLNÝ BOBULÍ

1 porce vanilkového sojového proteinu
1/3 šálku sušeného mléka
1 šálek brusinkové šťávy s nízkým obsahem kalorií
1 šálek mražených mixovaných borůvek
Pár kapek vanilkového extraktu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

POMERANČOVÝ KOKTEJL S MANGEM

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
½ šálku mražených kousků manga
½ šálku mandarinek z konzervy, okapané
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

JAHODOVO – ČOKOLÁDOVÝ KOKTEJL

1 porce čokoládového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
1 šálek mražených jahod
Pár kapek vanilkového extraktu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

JULIŮV POMERANČOVÝ KOKTEJL

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
3 lžíce mraženého pomerančového koncentrátu
¼ lžičky vanilkového extraktu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

KOKTEJL Z JABLEČNÉHO KOLÁČE

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
1 šálek mražených jablečných kousků
Špetku skořice, muškátového oříšku, hřebíček
¼ lžičky vanilkového extraktu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

BROSKVOVO – MANDLOVÝ KOKTEJL

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
1 šálek mražených kousků broskve
Špetku zázvoru
¼ lžičky mandlového extraktu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

KAFE MOKKA KOKTEJL

1 porce čokoládového sojového proteinu
1 šálek mléka bez tuku nebo neochuceného sojového mléka
2 lžičky instantní kávy
½ středně velikého banánu
Špetku skořice
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

BORŮVKOVO – BRUSINKOVÝ KOKTEJL

1 porce vanilkového sojového proteinu
1/3 šálku sušeného mléka
1 šálek brusinkové šťávy
1 šálek mražených borůvek
Pár kapek pomerančového koncentrátu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

PINA COLADA KOKTEJL

1 porce vanilkového sojového proteinu
1 šálek neochuceného sojového mléka
½ šálku mražených kousků ananasu
¼ malého banánu
4 kostky ledu

Vše dejte do mixéru a rozmixujte dokud nebudou kostky ledu úplně rozdrcené.

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ SALÁTOVÉ DRESSINGY

Tyto dressingy jsou bez tuku, ale mají o něco více chuti vůně než obyčejné octové nebo citrónové – ačkoli některá jídla a saláty s čerstvou citrónovou šťávou, solí a pepřem jsou to pravé. Protože dressingy obsahují ovoce a zeleninu, poskytují nutriční výhodu, kterou většina salátových dressingů nemá. Nevyhýbejte se přesnídávkám pro děti – sterilní zelenina vytváří perfektní chuťový základ a zahušťuje dressingy. Jestliže rádi experimentujete, zkuste použít jiné octy nebo něco jiného než citrónovou šťávu, použijte i jiné byliny. Můžete si připravit i větší množství dressingů; vydrží vám v lednici nejméně týden.

L. A. Shape mrkvový ocet
RECEPT NA TŘI PORCE PO DVOU LŽÍCÍCH

Jedna 4 uncová mrkvová přesnídávka
3 lžíce zralého rýžového octu
1 lžíce sušené petrželové natě
½ lžičky Worcestershireské omáčky
¼ lžičky suché bazalky
¼ lžičky sušeného oregána (dobromyslu)
1/8 lžičky česnekového prášku
¼ lžičky soli
¼ lžičky pepře

Vlijte mrkvovou přesnídávku do sklenice s víčkem. Odměřte rýžový ocet do skleničky od přesnídávky, uzavřete ji, protřepejte a vlijte zbytek octu a přesnídávky do druhé sklenice. Přidejte ostatní ingredience, dobře protřepejte a dejte do lednice.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 13; Protein: 0 gramů; Tuk: 0 gramů; Karbohydráty: 3 gramy

L. A. Shape dressing „Zelená bohyně"
RECEPT NA TŘI PORCE PO DVOU LŽICÍCH

Jedna 4 uncová přesnídávka ze zelených fazolí
3 lžíce estragonového octu
1 lžička medu
½ lžička sušeného kopru
½ lžičky dijonské hořčice
1 lžíce sušené petrželové natě
1 lžička sušené pažitky
¼ lžičky pepře
¼ lžičky soli

Vlijte fazolovou přesnídávku do sklenice s víčkem. Odměřte rýžový ocet do skleničky od přesnídávky, uzavřete ji, protřepejte a vlijte zbytek octu a přesnídávky do druhé sklenice. Přidejte ostatní ingredience, dobře protřepejte a dejte do lednice.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 17; Protein: 0.5 gramu; Tuk: 0 gramů; Karbohydráty: 4 gramy

L. A. Shape pomerančovo – zázvorový dressing
RECEPT NA TŘI PORCE PO DVOU LŽICÍCH

¼ šálku zralého rýžového octu
1 lžíce lehké sojové omáčky
2 lžičky medu
¼ lžičky zázvoru
1/8 lžičky bílého pepře
¼ lžičky wasabi, křenového prášku
1 lžíce sušené pažitky
¼ šálku sušených měsíčků mandarinek z konzervy

Dejte všechny ingredience do mixéru a velmi dobře rozmixujte. Skladujte v lednici nejdéle týden.

Nutriční analýza jedné porce

Kalorie: 43; Protein: 1 gram; Tuk 1.5 gramu; Karbohydráty: 7 gramů

Indiánské kuře na kari s okurkovo - jogurtovým salátem
Kořeněné mísy se dají znovu ohřát jestliže máte nějaké zbytky. Přestože obsahují celkem velké množství ingrediencí, uvaříte je poměrně rychle. Toto je základní recept; nebojte se experimentovat tím že přidáte jinou zeleninu ke kari. Studený, osvěžující salát s okurkami v jogurtu tvoří ohromný kontrast ke kořeněnému kari.

RECEPT NA ČTYŘI PORCE

4 vykostěné, kuřecí půlky bez kůžičky, nakrájené na kostičky
Sůl a pepř
Malé množství mouky
Olivový olej ve spreji
2 lžičky olivového oleje
1 středně velká cibule nakrájená na plátky
2 stroužky rozmačkaného česneku
Jedna 14½ uncová konzerva rajčat
½ lžičky mleté pálivé červené papriky, nebo dle chuti
½ lžičky koriandru
1 lžička zázvoru
2 lžičky kari v prášku
½ šálku nasekaných čerstvých lístků koriandru
1 lžíce čerstvé citrónové šťávy

1. Posypte kuře solí a pepřem, lehce obalte v mouce a odložte stranou. Vystříkejte vnitřek středně velikého hrnce olivovým olejem ve spreji a nechte na středně velkém plameni. Přidejte olivový olej.
2. Přidejte kuřecí kousky do horkého oleje a osmažte je dozlatova, asi 3 minuty. Přidejte cibuli a česnek, a smažte dokud cibule nezačne měknout, asi 5 minut. Přidejte rajčata ve vlastní šťávě, pálivou červenou papriku, koriandr, zázvor a kari. Zamíchejte, přikryjte a nechte na malém plameni a poduste dokud není kuře propečené, asi 15 minut.
3. Před podáváním jídlo dochuťte a pomažte jej koriandrem s citrónovou šťávou.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 220; Protein: 29 gramů; Tuk: 6 gramů; Karbohydráty: 12 gramů

Okurkovo – jogurtový salát

RECEPT NA ČTYŘI PORCE

1½ šálku neochuceného nízkotučného jogurtu
1 středně velká okurka bez semínek, oloupaná a nastrouhaná
½ lžičky soli
½ lžičky kmínu
½ lžičky cukru
2 lžíce čerstvých nasekaných lístků máty nebo 2 lžíce sušených mátových lístků

Vše smíchejte ve středně velké míse. Před podáváním vychlaďte.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 40; Protein: 4 gramy; Tuk: 0 gramů; Karbohydráty: 6 gramů

Asijské salátové rolky
I když mnoho Asijských restaurací servíruje salátové rolky jako předkrm, mohou být výborným obědem nebo lehkou večeří. Ochucená kuřecí prsíčka, krůtí prsíčka, nebo sojové maso vloženo do křupavých

salátových listů potřených nasládlou Hoisinskou omáčkou (sladká, kořeněná Čínská směs, pozn. překladatele), kterou najdete ve většině supermarketů s Asijskými přísadami. Tento recept se dá velmi lehce přizpůsobit tím, že můžete přidat zeleninu kterou máte rádi. Jen určitě nakrájejte zeleninu na velmi malé kousky aby se rychle uvařila.

RECEPT NA 3 PORCE

Směs na omáčku

2 lžíce ústřicové omáčky*
2 lžíce lehké sojové omáčky
1 lžíce žlutého cukru (surový cukr)
¼ lžičky bílého pepře
¼ lžičky zázvoru
2 lžičky rýžového vína nebo suché sherry
¼ lžičky česnekového prášku

Náplň

Olivový olej ve spreji
1 libra kuřecích nebo krůtích prsíček, nadrobno
1 středně velká mrkev, nastrouhaná
1/3 šálku silné spodní části stonku kotvice užívané v Čínské kuchyni, nasekané
2 zelené cibulky, nasekané
1 malá hlávka Bostonského, Bibbeského nebo římského salátu, bez svrchních listů a vnitřních listů oddělených na 9 rolek
Hoisinská omáčka*

1. Smíchejte ingredience v malé míse a dejte ji stranou.
2. Vystříkejte velkou pánev na smažení a postavte na velký plamen. Přidejte kuřecí nebo krůtí a naprudko osmažte, a rozmělňujte maso dřevěnou lžící, dokud nezhnědne, 4 až 5 minut. Šťávu z masa vylijte. Maso odložte do mísy stranou.
3. Vytřete pánev papírovým ubrouskem, vystříkejte ji opět olivovým olejem, a postavte na velký plamen. Přidejte mrkev, kotvice, a zelené cibulky a rychle opečte dokud zelenina nezačne měknout, asi 1 minutu. Vložte maso na pánev, vše dobře promíchejte a zalijte omáčkou. Míchejte dokud není maso rovnoměrně pokryto omáčkou.
4. Podávejte se lžičkou Hoisinské omáčky na každém salátovém listu, naplněném masovou směsí, a zarolované. Dobrou chuť.

***Dostupné ve většině supermarketů v sekci Asijská kuchyně.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 225; Protein: 37 gramů; Tuk: 3 gramy; Karbohydráty: 12 gramů

Rychlá kuřecí polévka
Většina kuřecích polévek neobsahuje příliš kuřecího. Tato rychlá polévka slouží jako hlavní jídlo, protože obsahuje spoustu kuřecího masa a tím i zdravý, nízkotučný protein. Zelenina osvěžuje vývar a dává mu chuť domácí polévky, přičemž potřebujete jen zlomek času, který byste věnovali opravdové domácí polévce. Nebojte se přidat i jinou zeleninu která se vám zamlouvá. Strouhaná cukína slouží jako náhrada za nudle které mají mnoho kalorií a typicky zahušťují polévku.

RECEPT NA 4 VYDATNÉ PORCE

Tři 14½ uncové konzervy kuřecího vývaru s nízkým obsahem sody
1 malá cibule, rozpůlená a nakrájená na plátky
1 mrkev nakrájená na 0.5 centimetrové kostičky
1 stonek celeru, nakrájený na 0.5 centimetrové kostičky
1 lžička instantních granulí kuřecího bujónu
Špetka muškátového oříšku

Pepř na ochucení
Dvě 10 uncové konzervy kuřecích prsíček, bez šťávy, rozmačkané vidličkou
2 středně velké cukíny, neloupané a nastrouhané
2 lžíce čerstvé nasekané petržele nebo 1 lžíce sušené petržele

1. Do středně veliké pánve vložte kuřecí vývar, cibuli, mrkev, celer, bujón v granulích, muškátový oříšek a pepř. Přiveďte k varu na velkém plameni, poté ho ztlumte na malý, přikryjte a poduste dokud není zelenina měkká, 5 až 6 minut. Nastavte středně veliký plamen, přidejte kuře, a propečte, asi 2 minuty.
2. Vypněte plamen a přidejte cukínu s petrželí. Přikryjte a nechte stát pár minut, dokud není cukína prohřátá. Ochuťte a podávejte.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 200; Protein: 38 gramů; Tuk: 2 gramů; Karbohydráty: 6 gramů

Šťavnatá pečená krůtí prsíčka
Krůtí prsíčka pečená v troubě jsou většinou vysušená. Zkuste tuto metodu a už nikdy nebudete péci krůtí prsíčka v troubě. Maso je chutné a šťavnaté – vhodné pro teplý předkrm a druhý den do salátu. Budete potřebovat skleněný hrnec nebo dánský pekáč s těsnící pokličkou.

REPCEPT NA 6 VELKÝCH PORCÍ

Olivový olej ve spreji
1 čerstvou půlku krůty (2 a 2½ libry), umytou a usušenou
1 lžičku olivového oleje
2 lžíce bílého vína nebo vody
¼ šálku kuřecího nebo zeleninového vývaru
1 středně velká cibule, rozkrojená a nakrájená na plátky
¼ lžičky soli
Černý pepř na ochucení
½ lžíce sušeného tymiánu nebo 2 lžíce čerstvých lístků tymiánu

1. Ujistěte se že hrnec nebo pekáč je dost velký pro krůtí prsíčka. Vystříkejte pánev olivovým olejem. Lehce postříkejte krůtí prsíčka olivovým olejem.
2. Dejte hrnec na středně velký plamen a přidejte olivový olej. Když je olej horký, přidejte do hrnce prsíčka, kůžičkou dolů a osmažte dohněda, asi 5 minut. Odložte krůtí stranou.
3. Nastavte středně velký plamen a přidejte do hrnce bílé víno nebo vodu a rozlijte, abyste odstranili zbytky krůtího ze stěny hrnce. Míchejte vařečkou, přidejte cibuli, sůl a pepř, a míchejte dokud nezačne cibule měknout, asi 3 minuty.
4. Vložte do něj krůtí, kůžičkou dolů na cibuli. Přikryjte těsnící pokličkou a vařte po 45 minut, a v půlce otočte krůtí kůžičkou nahoru. V hrnci by mělo být ¼ šálku šťávy; dle potřeby přidejte pár lžiček vody.
5. Krůtí je hotové když teplota dosáhne 180≅ F (asi 82≅ C, pozn. překladatele). Podávejte porcované a polité šťávou.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 230; Protein: 43 gramů; Tuk: 4 gramy; Karbohydráty: 2 gramy

Pečený lilkový salát
Jestliže jste příznivci pečené zeleniny, budete vám tento salát chutnat. Pečení dodá lilku delikátní kouřovou chuť, a i když může připadat americkým jazýčkům neobvyklá, je často servírována ve středozemí v různých podobách jako příloha k rybám nebo drůbežímu. Můžete je podávat jako salát, přílohu k prvnímu chodu, nebo můžete přidat pečené kuřecí nebo grilované tofu krájené na kostky.

RECEPT ASI NA 5 PORCÍ

Olivový olej ve spreji
2 lilky
1 lžička soli
4 lžíce čerstvé citrónové šťávy
2 lžičky olivového oleje
2 středně velká rajčata, nakrájená na kostky
1 stroužek česneku, rozmačkaný
1 lžíce sekané petržele
Černý pepř na ochucení

1. Předehřejte gril, Přikryjte grilovací plotýnku alobalovou fólií a lehce postříkejte olivovým olejem.
2. Odřízněte stonek lilku, pak jej podélně rozřízněte na půl, a položte rozkrojenou stranou dolů na připraveno alobalovou fólii. Vložte na gril, asi 10 centimetrů od ohně, a grilujte dokud slupka lilku nezčerná a dužnina je velmi měkká když lilek propíchnete vidličkou. Celé to trvá asi 20 minut.
3. Dejte lilky stranou a nechte je chladnout dokud s nimi nebudete moci manipulovat. Seškrabte z lilků slupku a vložte je do středně velké mísy, slupky vyhoďte. Slupky by měly být měkké a měly by jít seškrabat lehce. Pak lilky velkou vidličkou trošku rozmáčkněte, přidejte zbytek ingrediencí, dobře zamíchejte a dochuťte dle potřeby.
4. Tento salát můžete podávat při pokojové teplotě, nebo studený z lednice.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 40; Protein: 1 gram; Tuk: 2 gramy; Karbohydráty: 6 gramů

Mořský koktejl Baja
Tento mořský koktejl je skvělým hlavním jídlem v horký letní večer. Kořeněná ryba se zeleninová směs je lehká ale sytá. Avokádo by mělo být trochu měkké; pokud je příliš měkké, může se rozpadnout a zkazit dojem z koktejlu. Tento koktejl je vhodné připravit v půli léta kdy jsou čerstvá rajčata nejlepší, a podávejte se zeleninovým salátem oslazeným mandarinkami nebo kousky manga.

RECEPT NA 4 PORCE

1 libra připraveného mraženého garnáta
½ libra krabích kousků
3 středně veliká rajčata, nakrájená na malé kostky
1 okurka, oloupaná, bez semínek a nakrájená na kostky
2 stroužky česneku, rozmačkané
¼ šálku nasekaných lístků koriandru
1/3 šálku kečupu
1/3 šálku vody
½ lžičky soli
1 lžička kmínu
½ lžičky pálivé paprikové omáčky, nebo dle chuti
Šťáva ze 2 čerstvých limet
1 avokádo, nakrájené na kostky

1. Dejte kousky garnáta do sítka a promyjte studenou vodou dokud se neoddělí a nezačnou tát. To stejné udělejte s krabími kousky. Odložte stranou.
2. Ve velké servírovací míse smíchejte rajčata, okurku, česnek, koriandr, kečup, vodu, sůl, kmín, pálivou paprikovou omáčku a šťávu z limet. Když vše dobře promícháte, přidejte mořské plody a nakonec nakrájené avokádo. Garnát bude v míse dále tát a tak celý koktejl ochladí.
3. Až bude garnát zcela roztátý, může se koktejl podávat. Pokud jej chcete podávat později, ponechte jej v ledničce.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 292; Protein: 33 gramů; Tuk: 10 gramů; Karbohydráty: 20 gramů

Jamajské kořeněné kuře
Neochucené pečené nebo grilované kuře se může omrzet, ale dobrou zprávou je, že se výborně hodí k marinádám. Tento recept je podobný „trhanému" kuřeti, což je tradiční Jamajská metoda přípravy a pečení masa se suchým třeným kořením a kořeněnými marinádami. Je zvykem marinovat kuře v lednici celý den, tak máte velmi rychle připravené jídlo když přijdete domů. Zkuste si dát toto jídlo s ovocnou salsou (pálivá a ostrá omáčka s cibulí a rajčaty připravovaná v Mexiku nebo ve Španělsku) a zeleninovým salátem. Toto chutné kuře je také výborné studené na druhý den.

RECEPT NA 4 PORCE

3 lžíce nového koření (jamajského pepře)
1 lžička skořice
½ lžičky muškátového oříšku
1 lžíce koriandru
2 stroužky česneku, rozmačkaného
2 lžíce mražené pomerančové šťávy
2 lžičky olivového oleje
½ lžičky soli
½ lžičky černého pepře
¼ lžičky pálivé červené papriky
4 velké kuřecí půlky kuřecích prsíček bez kostí a kůžičky

1. Do mísy dostatečně velké pro kuřecí prsíčka vložte nové koření, skořici, muškátový oříšek, koriandr, česnek, pomerančovou šťávu, olivový olej, sůl, pepř a pálivou papriku. Jestliže se vám zdá směs příliš suchá, přidejte pár lžiček vody. Dobře promíchejte. Přidejte kuřecí prsíčka a jemně míchejte pryžovou stěrkou aby se prsíčka obalila. Přemístěte kuřecí a marinádu do plastové misky, utěsněte uzávěrem a umístěte do ledničky na několik hodin nebo přes noc.
2. Budete potřebovat pánev na smažení s těsnící pokličkou dost velkou na to, aby se do ní vešla kuřecí prsíčka. Vystříkejte pánev olivovým olejem a zahřejte ji středně velkým plamenem. Po té co ji zahřejete, přidejte kuřecí prsíčka a smažte dohněda napřed jednu stranu, asi 3 minuty. Pak je obraťte, přikryjte pánev pokličkou, nastavte malý plamen, a vařte kuřecí dokud není hotové, asi 10 minut. Kuřecí kousky můžete také udělat na grilu, asi 10 minut.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 200; Protein: 33 gramů; Tuk: 5 gramů; Karbohydráty: 4 gramy

Gazpacho
(ostrá polévka ze syrové zeleniny podávaná za studena, pozn. překladatele)

Tato polévka je skvělá v létě, kdy jsou čerstvá rajčata ze zahrady nebo z trhu nejlepší. Můžete ji udělat i s rajčaty z konzervy – omáčka sice nebude tak hustá, ale pořád bude výborná. Tento recept je pro velké množství, a tak ji můžete mít v lednici pro rychlou, nízkokalorickou svačinu.

RECEPT NA 8 VELKÝCH PORCÍ

5 celých rajčat, nakrájených na plátky
3 stroužky česneku
2 lžičky soli
2 lžičky kmínu
¼ lžičky Tabasco omáčky
1 lžička pepře
1 lžička olivového oleje
1 lžička Worcestershireské omáčky
1/3 estragonového octu

Jedna 46 uncová konzerva rajčatové šťávy
½ šálku sekané zelené cibulky
½ šálku sekané sladké zelené papriky
½ šálek sekaného celeru
½ šálku sekané okurky

1. Vložte prvních 9 ingrediencí do mixéru a pořádně rozmixujte. Vlijte směs do velké mísy a smíchejte se zbytkem ingrediencí.
2. Dobře vychlaďte a podávejte velmi studené.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 67; Protein: 2 gramy; Tuk: 2 gramy; Karbohydráty: 12 gramy

Mušle po thajsku s bazalkou
Tento recept není obtížný, ale obsahuje některé neobvyklé ingredience. Thajskou rybí omáčku lze lehce sehnat ve většině supermarketů které mají sekci asijská kuchyně. Pokud nejste příznivci mušlí, zkuste je nahradit garnátem nebo kuřecími prsíčky.

RECEPT NA 2 PORCE

1 libra mušlí, čerstvých nebo mražených (ty rozmrazte)
2 lžíce Thajské rybí omáčky (nam pla)*
1 lžíce lehké sojové omáčky
1 lžíce cukru
Olivový olej ve spreji
2 lžičky olivového oleje
1 lžíce rozmačkaného česneku
½ lžičky pálivé červené papriky
1 středně velká sladká červená paprika, nakrájená na proužky
1 středně velká mrkev, nakrájená na hranolky
1 šálek čerstvých lístků bazalky

1. Ve středně velké míse smíchejte mušle, rybí omáčku, sojovou omáčku, vodu a cukr. Odložte stranou.
2. Vystříkejte velkou teflonovou pánev olivovým olejem, přidejte olivový olej a postavte na středně velký plamen. Přidejte česnek a vařte, míchejte asi 1 minut. Zamíchejte k němu pálivou červenou papriku, sladkou červenou papriku a mrkev, a vařte, míchejte po 1 minutu.
3. Pomocí síta přeceďte mušle z marinády a dejte je na pánev. Vařte a míchejte dokud nejsou mušle téměř hotové, asi 3 minuty. Přidejte marinádu a vařte 1 minutu, smíchejte mušle a mrkev.
4. Dejte mimo plamen a vmíchejte čerstvou bazalku.

***Běžně dostupné v sekci Asijská kuchyně ve většině supermarketů.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 300; Protein: 40 gramů; Tuk: 6.5 gramu; Karbohydráty: 19 gramů

Dušená kuřecí prsíčka na sherry s houbami
Toto je rychlý a zdravý recept podobný kuřecímu ve vínové omáčce, ale neobsahuje takové množství omáčky. Jemná kuřecí prsíčka jsou osmažena dohněda a potřena dostatečným množstvím sherry aby vypadal lákavě a zůstala šťavnatá.

RECEPT NA 3 PORCE

Mouka na obalení

1 libra jemných kuřecích prsíček
Sůl a pepř
Olivový olej ve spreji
½ libry čerstvých hub, nakrájených na tenko
1 malá cibule, rozpůlená a nakrájená na plátky
1 stonek celeru, nakrájený na tenko
2 lžíce kuřecího vývaru / bujónu
3 lžíce suché sherry
½ lžičky sušeného estragonu

1. Rozprašte malé množství mouky na pracovní desku. Obalte kuřecí prsíčka a odložte je stranou. Posypte je solí a pepřem.
2. vystříkejte velkou pánev olivovým olejem a zahřejte ji na středně velkém plameni. Přidejte kuřecí, jen jednu vrstvu a osmažte dohněda na jedné straně, asi 3 minuty. Pak kousky obraťte, vystříkejte pánev dalším olejem je-li to potřeba a osmažte dohněda i druhou stranu, asi 3 minuty. Odložte kuřecí stranou.
3. Přidejte houby, cibuli, celer a vývar, vařte a setřete všechny zbytky po kuřecím, dokud zelenina nezkřehne, asi 3 minuty. Přidejte sherry a estragon a zvyšte plamen. Vařte a stále míchejte, dokud omáčka neubude a nezhoustne tak aby ulpěla na kuřecím, asi 2 minuty.
4. Vraťte kuřecí na pánev a lehce potírejte omáčkou.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 230; Protein: 38 gramů; Tuk: 2.5 gramu; Karbohydráty: 13 gramů

Ryba „smažená" v troubě
Existuje spousta receptů jak usmažit rybu v troubě. A není divu – je to skvělá metoda jak udržet rybu šťavnatou uvnitř a křupavou na povrchu, s téměř žádným tukem navíc. Tento recept je rychlý a těží z omáčky v prášku. I když je citrónová omáčka k rybě nejvhodnější, nebojte se experimentovat. Kuřecí taco (druh mexického opékaného sendviče), pozn. překladatele) směs koření vytváří ostřejší, ale stejně delikátní rybu.

RECEPT NA 2 PORCE

1 libra tresčích nebo kajmančích filet, umytých studenou vodou a usušené
¼ šálku mléka bez tuku
2 vaječné bílky
½ šálku sušených kousků chleba (chlebové droby)
2 lžíce citrónové kuřecí omáčky v prášku
Plátky citrónu na oblohu

1. Předehřejte troubu na 250≅ C. Vymastěte pekáč, který je dostatečně velký na to aby v něm byly položené filety v jedné vrstvě, olivovým olejem.
2. V široké plytké míse smíchejte mléko a vaječné bílky vidličkou. Na talíře smíchejte prsty chlebové droby se směsí na omáčku. Obalte filety ve vaječných bílcích a poté s droby.
3. Položte rybí filety na pekáč a lehce je postříkejte olivovým olejem. Pečte dokud se ryba lehce nerozpadne pod tlakem vidličky, asi 20 minut. Podávejte obložené plátky citrónu.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 388; Protein: 60 gramů; Tuk: 5 gramů; Karbohydráty: 21 gramů

Kuřecí a krůtí karbenátek
Tento karbenátek je šťavnatý a delikátní. Velký karbenátek by obecně měl být hodinu a půl v troubě, ale tento je předpřipraven v mikrovlnné troubě, což zkrátí celkový čas na polovinu. Bude světlejší než typický karbenátek, ale jeho chuť je ohromující – má o mnoho méně tuku než tradiční karbenátek. Také chutná skvěle studený – nakrájený na plátky v salátu.

RECEPT NA 8 PORCÍ

Olivový olej ve spreji
2 vaječné bílky
¼ šálku mléka bez tuku
½ šálku kořeněných chlebových drobů
1 lžíce steakové omáčky ve sklenici
2 lžíce kečupu
½ středně veliké cibule, strouhané
1 mrkev, strouhaná
1½ lžičky soli
½ lžičky černého pepře
½ lžičky sušeného tymiánu
½ lžičky česnekového prášku
2 lžičky sušené petržele
1 libra kuřecích prsíček a 1 libra krůtích prsíček nebo 2 libry krůtích prsíček

1. Předehřejte troubu na 160≅ C. Vystříkejte pekáč s plochou 50 cm^2 (10 x 5 cm) olivovým olejem.
2. Do velké mísy rozbijte vaječné bílky a vlijte mléko. Přidejte chlebové droby, steakovou omáčku, kečup a vidličkou dobře promíchejte. Nechte stát asi 5 minut, nebo dokud droby nenasají šťávu. Zamíchejte do směsi cibuli, mrkev, sůl, pepř, tymián, česnekový prášek a petržel. Přidejte maso a pořádně promíchejte čistýma rukama.
3. Naplňte pekáč připravenou směsí a vytvarujte ji do tvaru karbenátku. Postříkejte povrch olovovým olejem. Dejte do mikrovlnné trouby na 25 minut, pak ji přemístěte do trouby a pečte dalších 25 minut.
4. Nechte karbenátek vychladnout mimo troubu po 10 minut.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 175; Protein: 28 gramů; Tuk: 2 gramy; Karbohydráty: 9 gramů

Krémová tykvová polévka
(tykev by měla být zimní – hladká lahvovitá žlutohnědé barvy s oranžovou dužninou, pozn. překladatele)

Tykvová polévka má krásnou oranžovou barvu protože má přirozený vysoký obsah beta-karotenu. Obvykle ji můžete koupit v supermarketu mraženou, nakrájenou na kostky, což vám velmi usnadní přípravu polévky. Přidáte-li tofu, učiní to polévku krémovou s velmi malým obsahem tuku, navíc zvýší obsah proteinu.

RECEPT NA 6 PORCÍ

4 šálky zeleninového vývaru z konzervy
2 velké cibule, nasekané na kostky
2 libry loupané a na kostky nakrájené tykve
1 libru jemného tofu, suchého a nakrájeného na kostky
1 lžička zázvoru
1 lžíce citrónové šťávy
½ lžičky sušeného tymiánu
1 lžička soli
Černý pepř na ochucení
Čerstvý tymián nebo tenké proužky citrónové kůry na oblohu

1. Ve velkém hrnci na středním plameni ohřejte ¼ šálku zeleninového vývaru. Přidejte cibule a vařte dokud nezakřehnou, asi 3 minuty. Přidejte tykev a zbytek zeleninového vývaru. Přiveďte k varu na středně velikém plameni, snižte plamen na malý a mírně povařte bez pokličky, dokud

není tykev velmi křehká, asi 20 minut. Přidejte tofu a zázvor, citrónovou šťávu, tymián, sůl a pepř, a povařte dokud není tofu prohřáté, asi 2 minuty.
2. Vlijte polévku po malých dávkách do mixéru. Poté ji vlijte zpět do hrnce a ohřejte téměř k varu.
3. Naberte polévku do misek a ozdobte čerstvým tymiánem nebo citrónovou kůrou.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 155; Protein: 10 gramů; Tuk: 3 gramy; Karbohydráty: 25 gramů

Rychlé Kalifornské rolky
Kalifornské rolky jsou populární v suši barech protože krabí maso a avokádo se k sobě skvěle hodí. Problém je že jsou často plněné bílou rýží, která obsahuje hodně škrobu, a někdy také majonézou která je přidána do směsi krabího masa. Tato verze je zabalená dlouhými plátky okurky. Z boku vypadají krásně, protože je vidět spirálu z krabího masa, avokáda a okurky.

RECEPT NA 2 PORCE

2 velké okurky
½ středně velikého avokáda, bez pecky a oloupaného
½ lžičky wasabi (křenu)
1 lžička sojové omáčky
½ lžičky zázvoru
1 lžička citrónové šťávy
12 uncí krabího masa, umytého pod tekoucí vodou a rozdrobené prsty
1 mrkev, strouhaná
Pasta ze zázvoru a wasabi, máte-li rádi

1. Oloupejte okurky a nakrájejte je podélně na co nejtenčí plátky. Dejte je bokem.
2. Dejte avokádo do středně veliké mísy a rozmačkejte vidličkou. Přidejte wasabi, sojovou omáčku, zázvor, citrónovou šťávu a dobře promíchejte. Poté přidejte krabí maso a opět dobře promíchejte.
3. Natřete směs avokáda a krabího masa na okurkové plátky, posypte nastrouhanou mrkví a zarolujte. Rolku sepněte párátkem.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 225; Protein: 22 gramů; Tuk: 10 gramů; Karbohydráty: 26 gramů

Zdravý zelný salát
Delikátní letní saláty jsou plné majonézy, která je špatná protože zakrývá pravou chuť zelí. Tato verze představuje zelí, mrkev a pikantní dressing s Anaheim chile. Dressing je vhodný také do normálních salátů.

RECEPT NA 12 PORCÍ

1 malá hlávka zelí
2 velké mrkve, strouhané
¼ šálku petržele

Dressing
1 whole canned mild green Anaheim chile
½ šálku estragonu nebo rýžového či vínového octu
1 lžíce limetkové šťávy
2 lžíce olivového oleje
1 lžíce dijonské hořčice
½ lžičky česnekového prášku
2 lžičky cukru

1¼ lžičky soli
½ lžičky kmínu
¼ lžičky Tabasco omáčky
Čerstvý černý pepř na ochucení

1. Vyřízněte střed zelné hlávky a odstraňte svrchní listy. Rozkrojte zelí na půlky a rozdrobte na velmi jemné proužky. Vložte je do cedníku a umyjte pod velmi horkou vodou, jemně je promačkejte dokud lehce nezměknou, asi 2 minuty. Opláchněte studenou vodou. Vysušte zelí ručníkem po velkých hrstech. Hrstky dávejte do velké mísy, přidejte mrkve, petržel a prolijte.
2. Dejte všechny ingredience pro přípravu dressingu do mixéru a pořádně rozmixujte. Nalijte na zelnou směs a promíchejte.
3. Dobře vychlaďte aby se měly chutě čas rozložit před podáváním.

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 53; Protein: 1 gram; Tuk: 2 gramy; Karbohydráty: 8 gramů

Rychlé sojové chilli
Jestliže nemáte příliš zkušeností se sojovým masem, tohle je skvělá příležitost začít. Sojové maso se „rozpadá" podobně jako normální maso a je vhodné do kořeněných jídel jako je toto. Nasekaná zelenina nahrazuje fazole které mají více kalorií a dává jídlu jiné složení a výživu. Jestliže si chcete práci ještě zjednodušit, můžete nahradit všechno koření balíčkem taco směsi. Chilli je dobré se salátem, Zdravým zelným salátem nebo zeleninovou přílohou; nebo jestliže máte rádi taco salát, můžete ho přidat lžičku na zeleninu.

RECEPT NA 6 PORCÍ

Olivový olej ve spreji
1 středně velká cibule, nasekaná
1 mrkev, strouhaná
2 stonky celeru, nasekané
Jedna 4 uncová konzerva mild green chiles
Dvě 14½ uncové konzervy napařovaných rajčat
2 balíčky sojového masa, 12 uncí jeden
1 lžička kmínu
1 lžička sušených lístků oregána
2 lžíce chilli prášku
1 lžička soli
¼ lžičky pálivé paprikové omáčky
Čerstvé lístky koriandru na oblohu

1. Vystříkejte středně veliký hrnec olivovým olejem a postavte na středně veliký plamen. Přidejte cibuli, mrkev a celer a osmahněte dokud zelenina nezačne měknout, asi 5 minut. Přidejte dvě konzervy rajčat (jednu rozmixovanou a druhou ne), sojové maso a koření. Velmi dobře promíchejte a přiveďte k varu.
2. Přikryjte, nastavte středně velký – malý plamen a povařte dokud se chutě nespojí, asi 15 až 20 minut.
3. Ozdobte čerstvým koriandrem

Nutriční analýza jedné porce
Kalorie: 180; Protein: 22 gramů; Tuk: 2 gramy; Karbohydráty: 22 gramů

KROK 4

ZNOVUPOSÍLENÍ VAŠICH NÁVYKŮ

Umění předejít návratu ke starým návykům

Nejtěžší věcí v životě je změnit své zažité návyky, i když víte že tyto návyky jsou příčinou vašich problémů. Lidské chování není jako vypínač který můžete dle přání zapnout a vypnout. Jakýkoli návyk odchází pomalu, a můžete počítat s tím že budete dělat chyby.

Selhání – Návrat – Zhroucení

Jedna chyba je selhání, a všichni máme právo dělat chyby když si zkoušíme vytvořit nový návyk. Řetězec selhání nebo pravidelný a opakovaný výskyt selhání se nazývá návrat. Pokud jsou nekontrolované, návraty se vyvinou ve zhroucení, nebo úplně ukončí vaši snahu se změnit. Výzkum ukázal že nejlepším místem jak zastavit řetězec selhání – návrat – zhroucení je snažit se předejít zhroucení. V této kapitole se naučíte předcházet zhroucení tím, že porozumíte chováním které vás právě teď drží ve vyjetých kolejích.

Všichni jsme otroci svých návyků. Je to dáno našimi geny. U lidí je dětství prodlouženo, v porovnání s ostatními zvířaty, abychom měli šanci zvládnout všechny rozličné věci které budeme potřebovat v dospělosti. Tento proces učení se uskutečňuje díky procesu opakování. Děti se těší z opakovaných událostí; milují hry a mohou je hrát znovu a znovu a mají rády písně opakujícími se slokami. Když opakujete svůj starý návyk, vaše tělo reaguje pozitivně. Změna návyků je těžká a vyžaduje hodně úsilí.

Je lehké najít pár příkladů z každodenního života. Lidé v přednáškové síni obvykle po přestávce zaujmou ty samá místa – i když jim nejsou žádným způsobem přidělena, a i když se účastní jen jedné lekce. Stejně tak si někteří lidé otevřou plechovku piva ihned poté co přijdou domů nebo nevědomky jí preclíky nebo brambůrky když jsou ve stresu.

Lidé z potravinářského průmyslu o tom ví, a to je důvod proč udělají téměř cokoli aby ve vás vytvořili návyk ke kupování jejich výrobků. Pokud už jednou ve vás takový návyk vytvoří, ví že je ztěží dokážete zastavit. To je celé tajemství loajality ke značce. Existují skvělé příklady válek ve kterých společnosti bojují o loajalitu zákazníků konzumujících velmi podobné výrobky. Poukázka se slibem „kup jeden, dostaneš jeden zdarma" je jen jedním z mnoha způsobů jak vás přilákat abyste vyzkoušeli nový výrobek (a tak mimovolně odmítli výrobek konkurence). Poté co si jednou výrobek koupíte a ochutnáte ho, většinou vás mají. Zbytek práce za ně udělají naprogramované reakce na spouštěče ve vašem prostředí které jsou součástí reklamy nabízeného výrobku. Takže příště už budete vědět, že nejíte tento výrobek jen pro jeho chuť, ale také proto abyste byli součástí drsné generace nebo abyste napodobili svého oblíbeného sportovce (bez ohledu na to jestli tento sportovec tento výrobek ve svém životě konzumuje nebo ne!). Barva a návrh obalu také hraje svou roli. Stojí to spoustu práce vytvořit ve vás návyk.

Podnět, Chování, Následky

Abychom vytěsnili návyk, musíte si dát pozor na to co jej spouští. Vaše stravovací návyky nejsou jednoduše více než oblíbené chutě které vám dělají radost. Jsou spouštěny jistými emocemi nebo situacemi ve vašem životě.

Opakované chování nebo návyk lze rozdělit na tři základní body „ABC": podnět, chování a následky (v angličtině Antecedents, Behaviors a Consequences, čili ABC, pozn. překladatele). Podnět je událost která se objevuje předtím než je dané chování spojeno s tímto chováním. Například, v typickém experimentu se krysy učí spojit si zelené světlo (podnět) s chováním (zatáhnout za páku) a odměnou (následek). Avšak, jestliže vidí červené světlo (podnět) a zatáhne za páku (chování), dostane elektrický šok (jiný nepříjemný následek). Po krátkém čase výcviku krysa neustále spouští zelenou páku aby dostala jídlo. Stejně jako krysa, můžete mít naučené že když jste naštvaní (podnět) cítíte že potřebujete sníst kousek čokolády nebo zmrzlinu (chování) abyste se cítili lépe (následek). I když je to krátkodobý následek, jeho dlouhodobým výsledkem je tloustnutí, které stejně jako elektrický šok pro krysu, je nepříjemný. Takže v případě vašich stravovacích návyků, je důležité oddělit stres od jídla a spojit ho se zdravým návykem, jako je procházka nebo meditace / relaxace. Následkem bude snížení hladiny stresu bez tloustnutí které má původ ve vaší snaze zahnat stres jídlem. Takže jaké jsou vaše kroky ABC?

Když se podíváte blíže na vaše stravovací návyky, shledáte že občas jíte jídlo bez toho abyste ho vychutnali nebo docenili. Tyto neplánované stravovací události často podtrhnou vaše snahy zhubnout. Pokud pijete svoje proteinové koktejly příliš horlivě, nebudete hladoví, ale pořád budete adepty Spouštěčů Chutí kdykoli je před vás postaví. Existuje mnoho způsobů jak tyt vzory chování změnit.

Nejprve si musíte začít dávat pozor na okolnosti které vedou k vašemu nekontrolovanému stravovacímu chování. Tím že se vyhnete takovým místům a času předcházíte přejídání a pocitu že ztrácíte kontrolu. Tyto okolnosti ve vás nastaví chování kterému se snažíte vyhnout, takže místo toho abyste se cítili jako oběť, posbírejte se a změňte to čemu tato kniha říká podněty. Tyto podněty spadají do jedné ze dvou kategorií: věci které můžete změnit a věci které nemůžete změnit. Ale i když nemůžete změnit některé podněty které vedou k přejídání, můžete změnit svoje reakce na ně. Tady jsou čtyři kroky, každý začíná písmenem S, které jsem se naučil od Dr. Johna Foreyta, který řídí nutriční program na Baylorově univerzitě v Texasu (Baylor University of Texas).

STRES – JEHO REDUKCE

Můžete na svůj stres který vás nutí jíst zaútočit nepřímo tím že snížíte svoji celkovou hladinu stresu. Čtěte romány, udělejte si čas na cvičení, lépe spěte a naučte se myslet na sebe, to všechno jsou způsoby jak snížit vaši celkovou hladinu stresu. Procházka místo nájezdu na ledničku sníží váš stres více než když sníte celou krabici sušenek. Popravdě, studie ukazují že 92 procent těch kteří úspěšně hubnou pravidelně cvičí, zatímco z lidí kteří zhubli a znovu nabrali cvičilo pravidelně jen 32 procent (Viz. Krok 6, který obsahuje rady jak cvičit).

STIMUL – JEHO KONTROLA

Dám vám příklad: Ráno se vzbudíte a první co ucítíte když vstanete z postele je studená podlaha. Abyste se tomuto problému příště vyhnuli, dáte si vedle postele papuče předtím než si lehnete. Druhý den ráno vstanete a vedle postele na vás čekají papuče. Výsledkem je, že vás už nikdy nebude tento problém trápit. Slovy dietologa, znamená to naplnit svou lednici zdravým potravinami a zbavit se těch nezdravých, nebo si pečlivě naplánovat co kdy budete jíst. Často radím svým pacientům aby vypili, například před svatbou, koktejl s vysokým obsahem proteinu, a pak si vybírali jen saláty a zeleninu a lehce ochutnali kuře plněné sýrem nebo steak zabalený ve slanině.

SEBEKONTROLA
Používejte každý den deník nebo kalendář ke sledování vašeho úsilí. Po každém pozitivním týdnu si pro sebe dejte stranou nějakou odměnu.

SOCIÁLNÍ PODPORA
Držte se dál od lidí kteří vás kritizují pro vaši nadváhu, a vyhledávejte ty kteří vás budou chválit za vaše úsilí. Mnoho lidí bude chtít abyste z různých důvodů zase nabrali – a nebudou si to ani chtít připustit. Někteří lidé mohou být jednoduše závistiví; když vidí jak hubnete tak se cítí nespokojeni se svou vlastní váhou. Manžel nebo manželka se může cítit ohrožená vaší snahou zhubnout protože se bojí že nyní budete více atraktivní pro opačné pohlaví. Jestli máte blízkého přítele který má velmi pozitivní přístup, uvažujte o spolupráci s ním ve vašem úsilí zhubnout. Je zábavnější chodit na procházky s partnerem, a můžete s ním také pracovat společně pomocí této knihy! Můžete se také obrátit k někomu jinému s žádostí o podporu; komunity na Internetu, jako například na www.LAShapeDiet.com, což je další způsob jak získat sociální podporu.

ČTYŘI KROKY JAK PŘEDEJÍT PODNĚTŮM ABY NEVYÚSTILY V CHOVÁNÍ

Podněty ——————————————→ Chování

Stres – jeho redukce
Stimulus – jeho kontrola
Sebekontrola
Sociální podpora

Nyní se budeme zabývat chováním samotným. Můžete změnit povahu chování tím že budete jíst lepší potraviny nebo menší porce. Takže si můžete dát zákaz sejít ze své diety – možná kromě jednoho jídla které jíte Každou Neděli v noci v domě své maminky. Avšak také si můžete moudře vybírat a jíst malé porce když jste u ní. Nakonec, pokud neumíte předejít přejídání, můžete změnit důsledek takového chování tím že ho vyvážíte zdravým chováním. Řekněme že jste strávili neuvěřitelný víkend kdy jste si dopřávali mnoho delikátních, ale těžkých jídel. Teď jste zpět v práci. Proč si nevypít dva koktejly denně po čtyři dny abyste si napravili ty extra kalorie z víkendu? Pak se zase vraťte k jednomu koktejlu denně. Neexistuje pocit viny nebo zloby pokud zkoušíte napravit vaše ABC. Tím, že porozumíte vašim ABC, znovu získáte kontrolu nad svým tělem. Ale nikdo není dokonalý, takže i následky které nechcete aby se staly se stanou. Avšak zlé následky jakými je nárůst váhy nejsou nikdy výsledkem toho že pochybíte jednou či dvakrát. Je to opravdu soubor vašich ABC které tvoří váš vzor chování který zničí vaše úsilí. V další části se naučíte jak zacházet s chováním které nepracuje tak jak jste si naplánovali.

Strategie Úspěchu
Když se vám nedaří předejít chybám, můžete změnit reakci na ně. Zaprvé, musíte být schopni zeptat se sami sebe proč se chyba objevila bez toho aniž by vás to nějak znepokojilo. Většina lidí dělá někdy chyby. Snažte se zaznamenat vaši situaci a určit v čem je problém. Když se na sebe naštvete, věci se ještě zhorší, takže zůstaňte klidní a rozvážní. Zadruhé, obnovte vaši sebedůvěru samomluvou nebo psaním. Samomluvou myslím mluvit sami k sobě způsobem který může změnit vaše vzory chování. Připomeňte si proč je pro vás tak důležité zhubnout. Znovu se podívejte na své cíle. Řekněte si že by bylo absurdní zahodit veškerou vaši dosavadní snahu kvůli jedné malé chybičce. Ihned se vraťte ke

svému programu. Nepoužívejte chyby jako výmluv k tomu abyste skončili. Nakonec získejte sociální podporu tím že budete o svých problémech mluvit s profesionálem, přítelem, podpůrnou skupinou nebo přítelem na Internetu. Zvládnout nevyhnutelná uklouznutí je stejně důležité jako pracovat na prevenci návratu ke starým návykům.

Prevence návratu ke starým návykům

Teorie prevence návratu ke starým návykům vychází z výzkumu psychiky lidí závislých na drogách. Je velmi dobře známo že kuřáci kteří se snaží přestat tak činí opakovaně. Mark Twain řekl že zkoušel přestat desetkrát. Lidé nejsou dokonalí, a vy nemůžete zavrhnout řešení pokaždé když pochybíte. Jistě se vám stane že jednoduše narušíte svůj plán. Aby se to nestávalo opakovaně, napište si jaké chyby jste udělali a zkuste je zařadit do nějakého vzoru.

Kupujete si pokaždé jídlo v rychlém občerstvení když jdete z práce domů? Děláte to proto že jste hladoví a nemáte vymyšlené zdravé jídlo které si doma uvaříte? Odpovědí je mít kuchyň připravenou k rychlé přípravě jídla. Kupte si mražené jídlo nebo mražená kuřecí prsíčka nebo rybu a nechte je rozmrazit v ledničce předtím než odejdete do práce. Dejte maso na gril, nebo použijte elektrický gril který vysušuje přebytečný tuk, a připravte si nějakou zeleninu v páře v mikrovlnné troubě. Přidejte balený salát, a máte vše připraveno k rychlému a jednoduchému jídlu. Jestliže potřebujete něco k překonání cesty domů, noste s sebou proteinovou tyčinku.

Prevence návratu ke starým návykům používá nástroje které jsme probírali v předchozí části s ABC intenzivně, zaměřené na okamžik kdy je vaše chování nejblíže k tomu aby se vymklo vaší kontrole. Tím že rozpoznáte svoje chyby a budete se snažit je napravit, předcházíte návratům a definitivnímu zhroucení. Prevence návratu vyžaduje vidět vzor ve vašem chování který je potřeba změnit a změnit ho předtím než se vymkne kontrole.

Připravit, pozor, teď, vydýchat a znovu

Nedávno jsem viděl kreslený seriál v New Yorkeru ve kterém byla žena ze středověku sedící s jejími dvěma přáteli v restauraci. Když zvedala vidličku s čokoládovým dortem ke svým ústům, řekla: dala jsem si úkol, splnila jsem ho, ujistila jsem se že jsem ho splnila, a teď k čertu s ním." Věřte mi nebo ne, ale myslím si že toto je zdravé chování. Dovolte se jednou za čas něco takového. Pro některé lidi je jedna noc kdy si můžou dát jídlo jaké chtějí jedinou odměnou kterou potřebují aby se drželi svého plánu.

Změnit chování není nic jednoduchého, takže si prvně stanovte cíl a datum kdy začnete. Pak se připravte tím že koupíte vše co budete potřebovat a používat. Jděte do toho. Dejte do toho veškeré své odhodlání, abyste splnili svůj cíl.

STANOVENÍ CÍLŮ KTERÝCH MŮŽETE DOSÁHNOUT

Zhubnu za týden_____
Stravovací návyk_____
Cvičení_____
Zábava a odpočinek_____
Rodina_____
Práce_____
Ostatní_____

Běžným problémem je stanovení si nerealistických cílů kterých nemůže nikdo dosáhnout. To vás odradí. Měli byste vědět kolik kilogramů asi můžete opravdu shodit každý týden, a to může být jeden cíl. Avšak neměl by to být váš jediný. Jestliže mát potíže zbavit se určitých návyků Spouštěčů Chutí, podívejte se jestliže nemůžete toto chování omezit na polovinu jednoho týdne a poté jej úplně eliminovat další týden. Snažte se zpomalit tempo jakým jíte tak, že svou vidličku budete pokládat mezi sousty. Můžete si dopřát 5 nebo 10 minut navíc ke snězení vašeho jídla, nebo si dát pauzu 10 minut mezi jídly. Prvně snězte svůj salát, a pak si dejte pauzu. Sedněte si a snězte hlavní jídlo, a pak si dejte pauzu. Potom snězte svoje ovoce nebo dezert.

Sledujte svůj postup k cíli pomocí těchto menších cílů, a tak budete vědět že se blížíte ke svému konečnému cíli zhubnout a udržet si novou váhu po zbytek vašeho života. Odměňte za dosažení tohoto cíle, ale teď je čas začít znovu. Dejte si jiný cíl po splnění tohoto. Potřebujete dělat postupné změny, ale vždy existuje něco co můžete udělat navíc nebo co se můžete naučit. Věřím že nejlepší obrano je dobře vedený útok, a to nejen ve fotbalu. Když se zaměříte na svůj další cíl, nebudete mít čas strachovat jestli vám něco neuniklo u cíle kterého jste už dosáhli.

Samomluva