

Druhé, aktualizované vydání

JÍDLO



NA PRVNÍM MÍSTĚ

Vyzkoušejte Whole30 a změňte svůj život k nepoznání

BESTSELLER
PODLE
NEW YORK TIMES

**DALLAS A MELISSA
HARTWIGOVI**

Překlad originálu
It Starts with Food:
Discover the
Whole30 and Change
Your Life in Unex-
pected Ways

Jan  Melvil
publishing

Paleo mýtů zbavené

DRUHÉ, AKTUALIZOVANÉ VYDÁNÍ



JÍDLO

NA PRVNÍM MÍSTĚ



DALLAS A MELISSA HARTWIGOVI

Tato kniha je věnována památce Wayneho Hartwiga.

Dallas a Melissa Hartwigovi

JÍDLO NA PRVNÍM MÍSTĚ

Vyzkoušejte Whole30 a změňte svůj život k nepoznání aneb paleo mýtů zbavené

© 2012, 2014 by Dallas Hartwig and Melissa Hartwig

All rights reserved.

Podle anglického originálu *It Starts with Food: Discover the Whole30 and Change Your Life in Unexpected Ways* vydalo v edici *Fit & Food* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2014, 2015. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací účely. Jejich cílem není nahradit rady odborníků. Čtenář by měl zjištěné poznatky vždy konzultovat se svým lékařem a ve spolupráci s ním určit, zda jsou pro něj vhodné. Stejně tak je třeba obrátit se na odborníka s dotazy ohledně zdravotního stavu či plánu léčby. Přechzení informací v této knize nezakládá vztah lékaře a pacienta.

Překlad: Libuše Mohelská

Odpovědná redaktorka: Vendula Kůrková

Redakční spolupráce: Tomáš Baránek, Vít Šebor, Beáta Vörösová

Odborná korektura: Petr Mára

Sazba a grafická úprava: Alex Gutrai

Obálka: Alex Gutrai

Ilustrace: Greg White

Fotografie jídel: Dave Humphreys

Strávníková mapa: Melissa Joulwanová

Jazyková korektura: Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Druhé, aktualizované vydání

Jan Melvil Publishing, 2014, 2015

melvil.cz

mitvsehotovo.cz

Spojte se s českými čtenáři knihy na jidlonaprvnimmiste.cz

Chyby a připomínky: nelibisemi@melvil.cz

Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-jidlo-na-prvnim-miste

Knihy vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-87270-67-7

POZNÁMKA AUTORŮ K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Pojďme rovnou k věci – obsah této verze knihy *Jídlo na prvním místě* je z 95 procent shodný s původním vydáním. Kniha zůstala v zásadě stejná, až na dvě úpravy v pravidlech programu Whole30, nové uspořádání postupu při opětovném zavádění vybraných skupin potravin do jídelníčku a několik jemných doladění našich doporučení týkajících se výživových doplňků. O nových pravidlech Whole30 vás navíc informujeme rovnou:

Whole30 teď povoluje brambory – pořád si ale nemůžete dát hranolky ani chipsy. Dále jsou v pořádku všechny druhy soli, včetně jodizované soli obsahující dextrózu. (Kuchyňskou sůl jste nejspíš beztak už konzumovali, takže tato změna není zase tak převratná.)

Proč tedy s těmito změnami pět let po vydání původní verze Whole30 přicházíme? Nepřestáváme hledat vylepšení, díky kterým bude program Whole30 zdravější, bude se snáz dodržovat a bude mít pevnou vnitřní logiku.

Brambory všeho druhu představují opravdové, na živiny bohaté jídlo. (Že jsou všechny potraviny světlé barvy nutričně prázdné, je jenom mýtus.) Původní vyloučení brambor bylo naše svévolné rozhodnutí, což jsme ostatně v pravidlech Whole30 naplno přiznávali. Nedali jsme bramborám stopku kvůli nedostatku vitamínů ani možnému škodlivému vlivu na trávení, ale protože je lidé mají rádi v podobě hranolků nebo chipsů, a takové chování nechceme v rámci programu podporovat.

Pak jsme si ale začali říkat: „Proč zkrátka jen nezdůraznit, že hranolky a chipsy opravdu nejsou v duchu Whole30?“

A právě to jsme v nových pravidlech Whole30 udělali. Pokud si během programu chcete pochutnat na šťouchaných, pečených nebo opékaných bramborách, směle do toho! Tuto možnost oceníte zejména v případech, že jste hodně aktivní a potřebujete do jídelníčku

dostat víc sacharidů. Jenom nepropadněte představě, že byste mohli v našem programu (ani kdekoli jinde) počítat hranolky z fastfoodu nebo fritované bramborové chipsy jako zeleninu.

Je v tom jeden háček. Brambory jsou výjimečné tím, že v relativně malém množství dodávají hodně energie. Pokud máte nadváhu, trpíte inzulínovou rezistencí nebo máte jiné potíže s metabolismem, a navíc se příliš nehýbete, nepotřebujete každodenně na talíři porci energie navíc. Je-li tohle váš případ, zařazujte brambory během Whole30 do jídelníčku střdmě, pokud vůbec. Když si navíc k večeři jako přílohu vždycky dáte štouchané brambory, ochudíte se o zkoumání pestrobarevného světa na živiny bohaté zeleniny. Vyskočte z bramborového stereotypu a objevte nové oblíbence – třeba růžičkovou kapustu, chřest nebo kadeřávek!

Pokud jde o sůl, vzorní strážci pravidel nás upozorňovali, že technicky vzato program nepovoluje běžnou kuchyňskou sůl, která je vždycky stabilizovaná dextrózou. Kdybychom v tomto bodě neudělali výjimku, nemohli byste si v oněch třiceti dnech dát vůbec nic konzervovaného ani jíst v restauraci! To není zrovna realistické, a kvůli návyku na cukr navíc nikdo nepolyká sůl, takže jsme se rozhodli se solí v programu vůbec nezabývat. Všechny druhy soli jsou povolené. V pořádku je také osolit si jídlo, zvlášť když už nekonzumujete tuny soli ve všech těch průmyslově zpracovaných potravinách, kterými jste se živili dřív. Kombinujte mořskou sůl s jodizovanou kuchyňskou a říkejte si, že je to dobré.

A to je celé – jestli už výtisk knihy *Jídlo na prvním místě* vlastníte, stačí, když si do paměti zapíšete změny, které jsme právě shrnuli, a pojedete dál. Ty, kdo se k nám připojují nově, srdečně vítáme! Máme velkou radost, že do toho jdete s námi, a rádi se podělíme o aše úvahy, jak by program Whole30 měl fungovat v reálném životě.

Děkujeme, že jste přečetli tyhle řádky. Teď ale obraťte stránku a začněte měnit svůj život.

Dallas a Melissa Hartwigovi

KAPITOLA 16

PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU JEDNODUŠE

„Měla jsem prakticky každou nemoc, která je spojována se stravou: rakovinu prsu, cukrovku typu 2, vysoký tlak a vysoký cholesterol. K tomu zhruba pětatřicet kilo nadváhy a skoro žádný pohyb. Od doby, kdy jsem začala s programem Whole30, jsem shodila dvanáct kilo. Mohla jsem úplně vysadit léky na cukrovku a na vysoký tlak. Dnes jsem byla na kontrole na onkologii a lékař se mě ptal, co dělám, že vypadám o tolik lépe. Pověděla jsem mu o programu Whole30. Prý je skvělé, že jím opravdově jídlo a dělám to pro zdraví, ne jen kvůli hubnutí. Jen tak dál, řekl!“

—Beth T., Richmond, Texas

Je čas dát dohromady všechno, co víme o dobrém jídle, a naučit se z něj připravovat zdravé pokrmy. Než se ale pustíme do detailů, vypořádáme se nejprve s jednou otázkou.

Neřekneme vám přesně, kolik čeho máte jíst.

Nenabídneme vám kalorie, gramy ani jiné měřítko. K tomu, abyste věděli, kolik jíst, nás nepotřebujete.

Víte proč?

Máte k tomu totiž v těle hormonální regulační mechanismy. Jednoduše řečeno:

Vaše tělo ví, jak velké porce máte jíst, lépe než jakákoli kalkulačka, kterou najdete na internetu.

Potíž je v tom, že signály vašeho těla mohly být v minulosti velmi nespolehlivé. Vzhledem ke složení vaší stravy, které vedlo k přejídání a hormonální nerovnováze, jste dostávali nepřesné zprávy. Tělo vás vybízelo k jídlu, když jste byli plní, sdělovalo, že máte hlad, aniž by to tak skutečně bylo, a způsobovalo chuť na jídla, o jejichž nezdравosti jste dobře věděli. A vzhledem ke stavu svého metabolismu jste signálům těla nemohli důvěřovat.

Až dosud.

Když si totiž důsledně vybíráte dobré jídlo, můžete se spolehnout, že vám tělo řekne, co potřebujete. Sdělení leptinu (jez víc, jez míň) mozek skutečně zaznamená. Zpráva od inzulinu (ukládej energii) se vyrovnává se zprávou od glukagonu (uvolni nějakou energii). Hladina krevního cukru zůstává v normálním rozmezí, bez toho, aby vás vybičovala k hyperaktivitě nebo srazila do propasti šířavých chutí. A váš mozek je konečně v klidu, takže bez mrknutí oka projdete kolem pekárny.

Jakmile si nějakou dobu budete vybírat zdravé jídlo, budete *konečně* moci začít důvěřovat tomu, co vám vaše tělo říká. A s úžasnými schopnostmi těla žádné důmyslné výpočty vycházející z vaší výšky, váhy, tělesného tuku a aktivity rozhodně nemohou soupeřit.

FUNGUJE TO

Než jsme náš návod na plánování jídelníčku zveřejnili, konzultovali jsme jej s několika opravdu chytrými lidmi a otestovali na rozsáhlé skupině klientů. Měli jsme štěstí, že jedním z těch chytrých spolupracovníků byl lékař Michael Hasz, chirurg specializovaný na páteř a dlouholetý zastánce paleostravy, s kterým jsme se před pár lety setkali na našem výživovém semináři. Náš návod vyhodnotil a provedl všechny výpočty důležité z jeho pohledu. Svým pacientům doporučoval v té době podobný jídelníček už deset let, a tak měl jeho názor pro nás velkou váhu. Dr. Hasz řekl: „Vysoká kvalita jídla je samozřejmě důležitá, strava ale musí být vyvážená, co se týká obsahu makronutrientů. Váš plán jsem rozložil na prvočinitele a znovu složil, všechno jsem propočítal a došel jsem k tomu, že je opravdu dobře sestavený. Vaše doporučení jsou promyšlená a výsledek vyvážený.“ Takže si teď můžeme trochu honit triko. A zároveň vás ujistit, že jsme si svá doporučení jen tak nevycucali z prstu.

Nebudete si vážit a měřit porce ani sledovat příjem kalorií. Vnímáme to jako nepřírozený, trvale neudržitelný a psychologicky nezdravý proces, který zbaví jídlo a jedení veškeré radosti. Jídlo je chování, které je nám všem přirozené od samého počátku. Digitální váhy, tabulky a monitory kalorií nemají v našem novém, zdravém vztahu k jídlu místo.

To ovšem neznamená, že vás hodíme do vody jen tak.

Poskytneme vám několik obecných rad ohledně toho, kolik a jak často byste měli jíst. Ještě jednou ale zdůrazňujeme, že naše doporučení

jsou pro vás jen *výchozím bodem*. Je na vás, abyste věnovali pozornost signálům, které vám tělo dává – hlad, energie, kvalita spánku, bystrost, výkon při sportu – a upravili si náš rozpis tak, aby přesně seděl právě vám.

My to za vás udělat nemůžeme.

První zásada tvrdé lásky:

Vyžaduje to úsilí z vaší strany.

To vy se musíte postarat o to, abyste jedli přiměřeně a měli dostatek živin ve správném poměru mezi bílkovinami, tuky a sacharidy. To vy musíte vymyslet, co si dát k obědu, jak si objednat v restauraci a jak často budete muset na nákup. Vy se musíte naučit, jak číst nálepky se složením, jak si zajistit správný jídelníček, když jste na cestách, a jak se vyrovnat s tím, když vás přepadnou staré chutě a nutkání.

My vám dáme všechny potřebné nástroje, vodítka a prostředky, ale zbytek je na vás. Vaše zdraví se nezlepší jednoduše tím, že přestanete jíst chleba.

DOBŘÉ JÍDLO JE ZÁKLAD

Náš vzorec zdravého jídelníčku navíc bude fungovat jen s podmínkou, že do něj budete dosazovat zdravá jídla, o jakých jsme mluvili. Nenavrhli jsme ho tak, aby fungoval s nezdravými pokrmy: optimálního zdraví nedosáhnete, pokud jste pořád nevyřadili sendviče, těstoviny a polotovary do mikrovlnky!

Když máme z krku tohle, pojďme se podívat, jak by měl vypadat váš zdravý den.

VY + JÍDLO (OD ZÁKLADŮ)

- Jezte u stolu, nespěchejte.
- Nenechte se od jídla rušit televizí, telefonem ani e-maily.
- Žvýkejte pomalu a důkladně, nehltejte.

První věc, kterou chceme probrat, se netýká toho, jak moc nebo jak často máte jíst. Nejdřív se zastavíme u jednoduchého *jak*. Snahy o zlepšení zdraví fungují jen tehdy, když lidé úspěšně a trvale změní své návyky. Náš program zdravé stravy proto klade velký důraz

na změnu vašeho hluboce osobního vztahu k jídlu, na prolomení starých návyků a vzorců a na vytvoření nových spojení.

Taková změna návyků začíná u jídla.

Začněte o jídle přemýšlet jako o *výživném zážitku*. Nesklouzněte k redukcionismu. Jídlo není jen palivo, kalorie nebo živiny. Jídlo je o tolik víc než součet jeho přísad! Jídlo je naše kultura – to, co nás naučili rodiče a ty zase jejich rodiče. Jsou to vzpomínky a emoce, které nám připomínají další jídla a jiné zážitky, jež jsme sdíleli se svými milovanými. Při jídle jde o vytváření nových tradic v naší kuchyni, rodině – abychom dali dobrý příklad příštím generacím.

Když ale snídáte v autě, oběd vdechnete u pracovního stolu a večeri bezmyšlenkovitě spolýkáte u televize, žádný vztah k jídlu si nepěstujete. Není v tom žádný kulturní význam, nevytvoříte si milé vzpomínky ani nové tradice, pokud tedy jako tradici svým dětem nehodláte předat svou dovednost sežvýkat Big Mac, zatímco se obratně proplétáte odpolední dopravní zácpou.

Způsob, jak jíme – ve spěchu, automaticky, bez vědomé přítomnosti nebo úvahy – má velký podíl na psychologických a hormonálních problémech s jídlem.

Nechceme od vás jen změnu jídelníčku, ale i změnu způsobu, jak jíte.

To začíná vytvořením nových návyků.

Za prvé, kdykoli je to jen trochu možné, jezte u stolu a tak uvolněně, jak vám čas a společnost dovolí. Vybudujte si rutinu, která vám umožní vychutnat si zdravé jídlo a celý zážitek. Buďte vědomě přítomni, i když jde jen o pár minut. Víme, že lidé většinou nemají na každé jídlo hodinu, ale ani nabitý rozvrh neznamená, že se nemůžete na čtvrt hodiny zastavit a věnovat svůj čas, energii a smysl jídlu. (Jen pro pořádek, váš pracovní stůl v kanceláři *není* stůl k jídlu. Dejte si pauzu od stresující práce a vychutnejte si jídlo jinde.)

Když budete jíst pomalu a v klidu, pomůže to nejen trávení, ale také vám to přinese tolik potřebnou pauzu ve stresujícím životním tempu. Druhá zásada tvrdé lásky:

Tolik zaneprázdnění zase nejste.

Ano, jste upřímně *přesvědčení*, že máte tolik práce, že se rozhodně nemůžete na patnáct minut posadit ke stolu a sníst si oběd.

Není to pravda. Sami jste se rozhodli strávit čas jinak. Je v tom rozdíl.

Když se posadíte k jídlu, odložte elektronické rušiče. Nepřipravujte se o zážitek z jídla tím, že budete zároveň sledovat televizi, odesílat e-maily nebo si uspořádávat diář. Pokud jste si dali práci připravit si (a možná i zbytku rodiny) zdravé jídlo, věnujte mu za slouženou úctu i při konzumaci. Oceňte svou práci i její výsledek.

Pokud je to možné, sdílejte jídlo s ostatními. Konverzace u stolu neruší, ale naopak celý zážitek vylepšuje. Nezapomeňte, že centra odměny, vzpomínek a emocí jsou v mozku navzájem propojena. Stejnou posloupnost biochemických dějů, díky které jste si vytvořili vazbu na oblíbené sušenky z vaší pekárny, lze využít i k posílení ocenění dobrých, doma připravených jídel, která sdílíte se svými blízkými.

Dopřát si na jídlo čas zároveň znamená pečlivě ho rozžvýkat. Hltání nejen narušuje trávení, protože jídlo dorazí do žaludku, aniž by bylo správně rozmělněno, navíc ale nedá hormonům šanci vyslat signál o nasycení. Při jídle se v žaludku, který se plní jídlem či pitím, aktivují receptory. Ty mozku prostřednictvím různých hormonů (mimo jiné leptinu) sdělují, nakolik jste nasycení. Než ale mozek tyto signály zaregistruje, trvá to alespoň deset minut. Jíte-li moc rychle, nedáte hormonům dost času, aby splnily svůj úkol. Sníte toho pak víc, než byste měli, protože mozek zatím neví, že už jste měli přestat.

Jestli teď při čtení kroutíte hlavou a říkáte si: „Ani ve snu,“ chápeme. Pokud si snad myslíte, že žijeme v pohádce, kde mají všichni každý den celé hodiny na to, aby jedli, pili a hodovali s přáteli, nemějte strach, dnešní realitu velmi dobře známe. Chceme od vás jen nějakou snahu, chceme, abyste měli na paměti svůj konečný cíl: změnit své stravovací návyky a natrvalo si osvojit nový, zdravý vztah k jídlu. Vaše chování při stolování hraje v této změně svou roli. Snažte se nám tedy prosím vyjít vstříc alespoň na půl cesty.

A pokud máte pořád pocit, že vedeme batikované sluníčkové řečičky, nemějte strach – dokážeme připustit, že dobré jídlo můžete jíst i v autě a poslouchat při tom vzkazy v hlasové schránce.

Ale vážně byste měli dobře žvýkat.

A teď už konkrétně.

VODÍTKA PRO KAŽDÝ DEN

- Jezte tři jídla denně.
- Začněte snídání.
- Nesvačte, pokud to zvládnete.
- Přestaňte s jídlem pár hodin před tím, než jdete spát.

Zásada tří jídel není nijak zázračná, jde zkrátka o nastavení, které dobře funguje z hormonálního i společenského pohledu. Za prvé, čtyř- až pětihodinová přestávka mezi jídly poskytuje glukagonu dostatek času, aby dělal, co má, a mobilizoval nějakou energii, a zároveň pomáhá udržet hladinu leptinu v normálu. Lidé si navíc většinou uspořádávají pracovní a společenský život s ohledem na tři jídla za den. Samozřejmě, pokud máte mimořádně dlouhou pracovní dobu nebo mimořádně aktivní metabolismus, možná se ukáže, že potřebujete za den čtyři jídla. To je v pořádku, jen mezi nimi ponechte dostatečný čas, aby reakce hormonů byla optimální.

NOVÁ DEFINICE SNÍDANĚ

Hned na začátek vám doporučujeme, abyste pro jídlo přestali používat tradiční termíny snídane, oběd a večeře. My tomu říkáme jednoduše první jídlo, druhé jídlo a třetí jídlo. Dá vám to mnohem větší svobodu dát si k jídlu, nač máte chuť, co zrovna mají v obchodě či na trhu nebo co jste našli v lednici. A nebudete muset jíst k prvnímu jídlu pořád dokola vajíčka. To se za chvíli omrzí.

Pokud jde o první jídlo, moc ho neodkládejte, i když nemáte hlad. Jestli nemáte po ránu hlad, je to signál, že vám hormony nefungují tak, jak by měly. A jednou z nejlepších cest, jak je znovu nastartovat, je najíst se ráno, když je to biologicky vhodné.

V ideálním případě snězte první jídlo do hodiny po probuzení. Nezáleží při tom, zda vstáváte v šest ráno nebo ve tři odpoledne po noční směně – probudte se, najezte se.* To je důležité.

Připomínáme, že leptin má denní rytmus svázaný s vaším stravovacím režimem. To znamená, že když začnete během dne jíst pozdě, může se celý tento rytmus vychýlit. V noci, kdy má být hladina leptinu vysoká, tomu tak nebude. A kortizol, který je s dysfunkcí

* Pokud brzy po probuzení cvičíte, potřebujete trochu jiný rozvrh. Další doporučení pro zajištění paliva při větší aktivitě přineseme v kapitole 21.

leptinu ve vztahu korelace, vám bude způsobovat další chuť. Obvykle to nebudou chutě na něco zdravého. Takhle snadno skončíte po večeri hledáním něčeho k zakousnutí, což vám o to víc naruší fungování hormonů.

Dejte si tedy první jídlo co nejdříve po tom, co se vzbudíte.

VÁŠ ŠÁLEK KÁVY

Náš zdravý jídelníček může obsahovat jeden či dva šálky kávy po ránu, za několika podmínek. Za prvé, ten velký hrnek není šálek. Za druhé, pokud šálek kávy *potřebujete* jako první věc po ránu, znamená to, že vaše hladina kortizolu není tak úplně optimální. Příliš mnoho kávy problém ještě více zhorší, proto si její příjem hlídejte. Kávu si dopřejte vždy před polednem, aby vám kofein nenarušoval spánek. Jeho vliv nepodceňujte. Kofein navíc silně potlačuje chuť k jídlu, takže pokud patříte k těm, kdo po ránu prostě nemají hlad, platí pro vás tato zásada: První jídlo musíte sníst *předtím*, než si vychutnáte kávu. Je to pro vaše dobro.

Podle našich zkušeností vám dobré první jídlo postavené na bílkovinách a tuku, jež přináší uspokojení, a na zelenině bohaté na živiny (*nikoli* tedy plné ovoce) poskytne základ pro to, abyste tolik nepociťovali hlad, měli vyrovnanější hladinu energie a menší chuť na sladké. Vybírat si dobré jídlo bude pro vás pak během celého dne jednodušší. Netvrdíme, že si k prvnímu jídlu nemůžete dát *žádné* ovoce, jen z něj neudělejte hvězdu v hlavní roli.

Každé jídlo by mělo být sestaveno tak, aby vás udrželo v pohodě až do toho dalšího, aniž byste měli touhu nebo potřebu něco mezi tím zakousnout. S tím, jak se přizpůsobíte spalování tuku (tento proces začne během několika dní, než ale zaregistrujete jeho účinky, může to trvat i pár týdnů), začne vaše tělo pohotověji využívat tuk jako palivo. To vám pomůže vyhnout se pocitům hladu mezi jídly, výkyvům energie a pocitům na omdlení.

svačina ÚTOČÍ

Obecně doporučujeme vyhnout se mezi jídly svačinám. Stravovací návyky se kvůli svačinám mění v jakousi pastvu, která může narušit normální fungování leptinu, inzulínu a glukagonu a může podporovat bezděčné přejídání. Než ale odhadnete správnou velikost porcí, může to chvíli trvat, pokud jste se tedy některým jídlem dostatečně nenasytili a potřebujete další jídlo, raději si dejte svačinu, než abyste byli celé

hodiny podráždění, unavení a hladoví. Svačina by měla vypadat jako menší jídlo a obsahovat bílkoviny a tuk – nedávejte si jen samotnou zeleninu či ovoce, samy o sobě vás nezasytí.

A konečně, poslední jídlo by mělo ukončit váš denní stravovací rytmus. Pokud jste dělali všechno správně, hladina hormonů nasycení by měla být večer nejvyšší, takže večere by vás měla uspokojit až do chvíle, kdy půjdete spát. Jestliže jste stále v přechodovém období nebo je ve vašich centrech odměny, rozkoše a emocí pevně zakořeněn návyk dát si zákusek, potlačujte chutě, jako by na tom záviselo vaše zdraví.

Protože tak to je.

Jídlo před usnutím vám nejen naruší hladinu leptinu, ale může bránit uvolňování růstového hormonu, který je zásadní pro regeneraci tkání a růst a opravu mnoha buněk v těle. A když si dáte něco sladkého nebo bohatého na rafinované cukry, stoupne vám navíc hladina inzulínu, takže pak uprostřed noci zažijete propad krevního cukru. To ovlivňuje vylučování melatoninu, který řídí naše spánkové vzorce, a můžete se tak vzbudit ve dvě ráno hladoví a neschopní znovu usnout.

Maminka měla pravdu. Nejezte před spaním.

SESTAVTE SI JÍDELNÍČEK: BÍLKOVINY



- Každé jídlo postavte na zdroji bílkovin.
- Každé jídlo by mělo zahrnovat porci bílkovin o velikosti jedné až dvou dlaní.
- Co nejčastěji si vybírejte kvalitní maso, ryby a vejce.

Z bílkovin vycházíme při sestavování jídelníčku částečně proto, že taková je naše strategie při nakupování: prioritu v našem

rozpočtu dáváme vysoce kvalitním zdrojům bílkovin. Existují pro to ale i více vědecké důvody – včetně toho, proč upřednostňovat bílkoviny živočišné.

Za prvé, jak už víme, bílkoviny jsou velmi sytivé a pomohou vám zůstat sytí až do příštího jídla. Za druhé, když bílkovinám svěříte ústřední roli, pomůže vám to zajistit jejich dostatečný přísun v průběhu celého dne. Když jíte jen třikrát denně, je to zcela zásadní. Vynechání bílkovin z jednoho jídla znamená, že ta zbylá jimi musíte přetížít, aby byl jejich příjem dostatečný, a to může být těžké. A konečně za třetí, začlenění bílkovin do každého jídla pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru (díky glukagonu). Podmínkou je, že nepřijímáte velké množství potravin podporujících tvorbu inzulinu.

Ty už samozřejmě nejíte.

Je nám jasné, že k tomu máte otázky, protože „porce velikosti dlaně“ se většině lidí zdá jako příliš obecné vodítko. Dáme vám tedy několik dalších, ale zároveň připomínáme, abyste se analyzováním porcí nenechali příliš zahltit. Na přesné velikosti porcí tolik nezáleží, protože si je upravíte podle signálů těla.

Velikost té nejtlustší části vašeho zdroje bílkovin by měla zhruba odpovídat velikosti vaší dlaně. Pokud se vám tenčí části (u lososa nebo kuřecích prsou) do dlaně už nevejdou, nevadí.

Pokud jde o vajíčka, porce na jedno jídlo je tolik vajec, kolik jich udržíte v jedné ruce. Obvykle tedy něco mezi třemi a pěti vajíčky. (Když má Dallas opravdu velký hlad, udrží jich i šest.) Pro všechny dámy, které na náš dotaz, co měly k snídani, ostýchavě odpovídají: „Dneska jsem si dala vajíčko,“ máme jednu poznámku.

Ať je vaše ručka jakkoli drobná, bezpečně víme, že udrží víc než jedno vajíčko.

Přiměřené množství bílkovin je klíčem k celému našemu plánu. A pokud si u nějakého jídla můžete dovolit být opravdu velkorysí, je to snídaneň. Budte k sobě tedy štědrí. Dále připomínáme, že vejce konzumujete celá. Už jsme o tom ostatně mluvili. Polovina bílkovin je ve žloutku, takže jíte-li jen bílky, nebudete jich mít dost.

Uzeniny naskládejte plátky na sebe zhruba do tloušťky dlaně. U bílkovin roztodivných tvarů (tuňák, krevety, svatojakubské mušle atd.) prostě odhadněte porci velikosti dlaně, jak nejlépe umíte. Opět si příliš nelamte hlavu přesnou velikostí. Neradi bychom

někoho z vás viděli, jak si v dlani skládá puzzle z krevet. Je to naprosto zbytečné a k tomu poněkud nechutné.

Naše doporučení zní: „Porce bílkovin o velikosti jedné až dvou dlaní.“ Jak zjistíte, zda máte použít jednu dlaň, nebo dvě? Říďte se tím, jak jste velcí a jak jste aktivní.

Pokud jste velcí, zkuste porci na dvě dlaně. Drobnější z vás zkusi jednu dlaň. (Jestli nevíte, zda jste velcí, nebo malí, nemáme vám jak pomoci.)

Pokud jste velmi aktivní, ať už v práci (stavební dělník, zahradník, hasič), nebo ve sportu a cvičení, použijte dvě dlaně. Jestli jste méně aktivní, zkuste jednu dlaň.

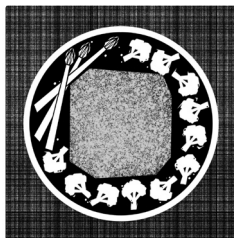
Pro pořádek, nemáte jen tyto dvě možnosti. Vaše porce může mít i velikost 1,25 dlaně, 1,5 dlaně, 1,942 dlaně a cokoli mezi tím.

Tohle by nemělo být složité. Všichni máte ruce. Vyberte si zdroj bílkovin, pohlédněte na něj, pohlédněte na svou dlaň a uvidíte, že je to dobré.

PŘÍLIŠ BÍLKOVIN?

Někteří z vás se možná ptají: „Nepřetížím mi takové množství bílkovin ledviny?“ Nepřetížím, a to ze tří důvodů. Za prvé, pokud vaše ledviny fungují normálně, ani velké množství bílkovin ve stravě (25 % z celkového kalorického příjmu) vám nezpůsobí problémy. Studie ukazují, že ledviny se dokážou snadno přizpůsobit a zvládají vylučování odpadních produktů z metabolismu bílkovin. Tato adaptace není nijak škodlivá. Za druhé, nemíníme vás proměnit v masožrouty. Naše doporučené porce bílkovin jsou přiměřené – dostatečně velké na to, aby podpořily aktivitu, regeneraci a tvorbu svalové hmoty, ale zároveň nijak přemrštěné. Za třetí, i kdybychom doporučovali, ať se při každém jídle nacpete masem k prasknutí, nejspíš byste to nedokázali. Nezapomeňte, že hutné zdroje bílkovin (z opravdového jídla) jsou sytivé, takže je skutečně náročné se jich přejíst. S průmyslově zpracovanými proteinovými koktejly a dalšími formami „tekutého jídla“ je to ovšem něco jiného. Kultuřáci je používají, aby nabrali na váze, protože tekutých bílkovin do sebe dostanete spoustu dřív, než si mozek stačí všimnout, že jste plní. My snad ale nejsme kultuřáci, kteří se snaží přibrat za každou cenu.

SESTAVTE SI JÍDELNÍČEK: ZELENINA



- Zbytek talíře naplňte zeleninou.

To je všechno. Část o zelenině bychom na tomto místě mohli ukončit. Dejte si na talíř bílkoviny a zbytek talíře doplňte zeleninou. Může to být jednodušší?

Samozřejmě máte pár otázek.

Za prvé, když říkáme naplnit, myslíme *naplnit*. Sedm lístků špenátu vám opravdu neposkytne sacharidy ani mikronutrienty potřebné pro zdraví. A nesnažte se ani aranžovat maso na talíři, aby zabralo co nejvíc místa. (Je vám snad dvanáct?) Nemějte strach, než skončíme, budete mít některé druhy zeleniny natolik v oblíbě, že jim rádi uděláte místo. Vážně.

Zároveň ale nejsme žádná zeleninová policie a netrváme na tom, abyste denně spořádali svou váhu v zelených listech. Také víme, že v některých dnech nebudete vůbec jíst z talíře – třeba když si dáte misku kari nebo dušené směsi, která se společně se zeleninou rovnou připravovala. Jen vám doporučujeme, abyste se do každého ze svých tří jídel vynasnažili začlenit zdravé množství zeleniny. Nic víc a nic míň, jen se snažte, jak nejlépe umíte.

Abychom si zajistili různorodější stravu, rádi přidáváme ke každému jídlu alespoň dva druhy zeleniny, někdy i víc. Talíř plný zelených fazolek může působit dost nudně, a navíc vám rozšíření počtu druhů pomůže posílit také výživovou hodnotu jídla.

OKOŘEŇTE TO!

Co se týká zeleniny, hodně vám pomůže, když budete mít po ruce široký výběr bylinek a koření. Volbou koření můžete v okamžiku proměnit chuť jídla. (V naší Strávníkově mapě vám nabídneme spoustu příkladů.) Vyzkoušejte římský kmín, kajenský pepř, bazalku, koriandr, oregano, kari, česnek a cibuli... dokonce i sůl! Většina soli v nezdravém jídelníčku pochází z průmyslově zpracovaných potravin, které už nejíte. Tak-

že si bez obav přidejte pár špetek do jídla. Střídejte přitom jodizovanou kuchyňskou sůl (která často v jídelníčku bývá jediným zdrojem cenného jódu) s mořskou solí. Jen nezapomeňte číst nálepky – budete překvapeni, do kolika kořenicích směsí se přidává cukr, různé výplně a další nezdravé přísady. (Jodizovaná kuchyňská sůl vždycky obsahuje malé množství cukru, který je nutný, aby jód zůstal stabilní. To nám ale nevadí – přínos jódu obsaženého v této solitoto nepatrné množství přidaného cukru spolehlivě převáží.)

Na výběr máte ze zeleniny, která je bohatá jak na živiny, tak na sacharidy. Nemusíte se bát brambor, řepy, petržele a pastináku či různých druhů dýně jen proto, že obsahují sacharidy. Ujišťujeme vás, že nadměrnou konzumaci řepy nebo dýně si cukrovku ještě nikdo nepřivodil.* Jestli jste zdraví a aktivní, budete se muset na pravidelné zařazení této zeleniny bohaté na cukry dokonce zaměřit, abyste si pro svou aktivitu zajistili pohon. (To samozřejmě neznamená, že by se bramborové chipsy nebo hranolky počítaly jako „zeleninová příloha“. Ale to vás jistě ani nenapadlo.)

Nicméně máte-li nadváhu a rezistenci vůči inzulinu, není vhodné naplnit celý talíř šťouchanými brambory, protože váš metabolismus nezvládá dobře řídit energii a tato zelenina (zejména brambory) má vysokou energetickou hodnotu. V takovém případě zařadte do jídelníčku menší množství druhů bohatých na sacharidy a doplňte je zelenými listy nebo jinou zeleninou obsahující více vlákniny.



VTE SI JÍDELNÍČEK: OVOCE

- Začněte jednou nebo dvěma porcemi ovoce za den.
- Porce má zhruba velikost pěsti.

** Na podporu tohoto tvrzení výjimečně nemáme vědeckou studii, ale přesto jsme si dost jistí.*

Podle chuti přidejte ovoce – buď přímo do jídla, nebo si ho dejte hned po něm. Ovoce by ovšem v jídle nemělo nahradit zeleninu! Když ho ale použijete jako přísadu nebo si ho dopřejete jako sladkou tečku, skvěle využijete jeho přirozenou a výživnou sladkost.

K ovoci ale také máme několik výhrad, které se točí kolem zdravé psychologické reakce a hormonů. V zásadě je můžeme shrnout do dvou slov:

Ovocné smoothie.

Víme, že to zní opravdu zdravě. Bohužel, rozmixovat si ráno kopu ovoce do snídaňového smoothie není dobrý nápad. K tomuto tvrzení máme několik důvodů.

Za prvé, tekutá strava je sice praktická, ale nevyvolává stejnou reakci nasycení jako skutečné jídlo. Ovocné smoothie vás tedy nenasytí tolik jako vajíčka, špenát a avokádo, které musíte žvýkat a polykat. Smoothie vás zaplní rychle, mezi jídly ale budete mít hlad, obzvlášť když si ho dáte samotné. Když navíc po ránu sníte převážně pouze ovoce, znamená to, že chybějící živiny a kalorie z bílkovin a tuku budete muset doplnit v dalších jídlech. Budete tedy buď přecpaní, nebo nenajezení, protože do sebe potřebnou porci na posezení zkrátka nedostanete.

Je také lepší sníst několik menších porcí ovoce během celého dne než velké množství najednou. Nezapomeňte, že fruktóza (jeden z ovocných cukrů) se zpracovává v játrech. Velká porce ovoce spořádaná najednou může játra přetížit, zvlášť pokud dosud bojujete s inzulínovou rezistencí nebo obezitou. Výzkumy prokázaly, že lidé, kteří trpí těmito poruchami, jsou na fruktózu citlivější, takže přijmout jí hodně najednou je pro ně mimořádně nevhodné. Což neznamená, že by to bylo zvlášť vhodné pro nás ostatní.

Z naší zkušenosti navíc víme, že když si ráno jako první věc dopřejete dávku cukru, je výrazně pravděpodobnější, že ve zbytku dne zakusíte výkyvy energie, chutě na sladké a šířavý hlad. Myslete tedy na to, že první jídlo udá tón celému dni, jak z tělesného, tak z psychologického pohledu. Pokud první, co po probuzení ochutnáte, bude cukr, může být těžké zbavit se této chuti – a s ní i nutkání na sladké. Když ale vaším prvním jídlem bude výživné a syté spojení bílkovin, zdravých tuků a zeleniny (a možná pro chuť přidáte i kousek ovoce), zahájíte den se stabilní, trvalou hladinou energie a živin a s pocitem uspokojení a plnosti, který přichází s jídlem, kterému nic nechybí.

Nám se to taky zdá o dost chytřejší.

Neříkáme, že nesmíte k snídani žádné ovoce. Říkáme jen, abyste je nepili ani nejedli samotné. Jednou z našich oblíbených snídaňových kreací jsou vajíčka míchaná s pošírovanými broskvemi, špenátem, čerstvou bazalkou a sekanými pekanovými ořechy – hutný zdroj bílkovin, trocha zdravého tuku z oleje a pekanů a právě akorát přirozené sladkosti z broskví. Ovoce s vajíčky tvoří překvapivě lahodnou kombinaci.

Hlavně ale nezapomeňte na zeleninku.

Už jsme zmínili, že pokud saháte po ovoci po každém jídle, abyste uspokojili zbytkové chutě na zákusek, možná bude dobré se nad tím zamyslet. Vypořádat se se svými návyky je při trvalé změně jídelníčku ta nejdůležitější věc a zákusek je možná jedním z návyků, kterých bude lepší se zbavit.

ZABIJTE CUKROVÉHO DÉMONA

Co tedy máte jíst, když bojujete s cukrovými démony? Všechno, *jen ne* sladké. Jak s oblibou říká Dallas, tohoto démona neporazíte v souboji, jediná cesta je nechat ho vyhladovět. Vědomě se proto vyhýbejte ovoci, ořechovým másłům, ovocným a ořechovým tyčinkám a čemukoli dalšímu, co může podpořit vaše chutě na sladké. Jestli máte opravdu hlad, sáhněte po bílkovinách a tuku, které vás uspokojí a zároveň jsou dostatečně kalorické, abyste vydrželi až do dalšího jídla. A místo ovoce po jídle vyzkoušejte šálek bylinkového čaje. Naším favoritem jsou směsi s rooibosem, přirozeně bezkofeinové a s bohatou chutí, které vám mohou pomoci prolomit návyk dát si po večeři sladkou tečku a nahradit ho něčím uspokojivým a zdravým.

Poslední poznámka: V přírodě je ovoce velmi sezonní záležitostí, během roku je dostupné vždy jen krátce. Pokud se chcete přizpůsobit sezonnímu rytmu, jaký matka příroda zamýšlela, jsme jediné pro. Když zjistíte, že v létě, kdy je nabídka místních druhů čerstvá a lahodná, saháte po ovoci častěji, je to úplně v pořádku. Vychutnejte si, co příroda nabízí, dokud můžete. Zároveň to ale znamená, že byste neměli jíst tolik ovoce v zimě, kdy většina druhů sezonu nemá.

SESTAVTE SI JÍDELNÍČEK: ZDRAVÉ TUKY



- Vyberte si pro každé jídlo jeden nebo více zdrojů tuku.
- Přidejte tuk v následujícím doporučeném množství (na osobu a jídlo).

Všechny oleje: (olivový, kokosový atd.): porce velikosti jednoho až dvou palců.*

Všechna másla: (kokosové máslo, ořechová másla, přepuštěné máslo): porce velikosti palce až dvou.

Olivy: jedna až dvě otevřené (plné) hrsti.

Kokos (dužina/vločky): jedna až dvě otevřené (plné) hrsti.

Ořechy a semena: až jedna zavřená hrst.

Avokádo: půl až celé.

Kokosové mléko: čtvrtina až polovina 400g plechovky.

V této části našeho stravovacího plánu většina lidí potřebuje uklidnění – nebo tvrdou lásku. Až dosud jste nejspíš měli z tuku mírnou fobii. (Vzhledem k dezinformacím, kterých se vám dostávalo, se nelze divit.) A teď si přijdou blázniví Hartwigovi a doporučují vám na posezení sníst *celé avokádo*.

Chápeme, že to zní trochu děsivě... ale už jsme o tom mluvili.

Za předpokladu, že máte zdravý jídelníček, který nepodporuje přejídání ani hormonální nerovnováhu, z tuku ve stravě nepřibere. Nezapomeňte, že si potřebujete zajistit dostatek tuku na pokrytí energetických nároků a zároveň pro pocit nasycení mezi jídly. Nechceme ale tvrdit, že každý musí do každého jídla zařadit celé

* Tady vám dáme přesnější měřítko, protože pro lidi, kteří mají trochu problém vnímat prostorové vztahy (jako Melissa), „palec“ mnoho neznamenají. Jeden či dva palce zhruba odpovídají jedné či dvěma polévkovým lžícím.

avokádo. Nabízíme vám rozsah, protože každý jsme jiný – někdo drobný, někdo robustnější, někdo velmi aktivní, jiný méně, někdo potřebuje přibrat a jiný zase zhubnout.

Jste přesvědčeni, že sami víte, do které skupiny patříte.

Jestli jste drobnější, ne právě aktivní a potřebujete zhubnout, zařazujte množství tuku podle spodní doporučené hranice. Pokud jste Dallas (102 kg, aktivní sportovec s metabolismem pubertáka), budete asi potřebovat tuku víc, protože vaše situace si žádá vyšší kalorický příjem.

VAŘENÍ V PRAXI

Ve skutečnosti pravděpodobně zakomponujete do každého jídla více než jeden zdroj tuku. Při vaření většinou použijete olej a pravděpodobně budete chtít přidat další zdroj, který jídlu dodá texturu, chuť nebo křupavost. Rozhodně to udělejte! Jen v případě obou zdrojů zvolte množství odpovídající spodní hranici námi navrhovaného rozsahu, a nemusíte se bát, že byste v jednom jídlu zkonzumovali příliš tuku.

Což nám připomíná, že vám musíme říct, že s tukem budete při plánování jídel pravděpodobně experimentovat nejvíce. Záleží přitom na vašem aktuálním zdravotním stavu, tělesné konstituci a cílech. Tady je základní pravidlo:

Nebojte se k doporučenému množství něco přidat, nikdy ale neubírejte.

Pokud jste podobný typ jako Dallas a tělo vám říká, že máte jíst víc, než doporučujeme, je to úplně v pořádku. Jestli jste drobnější postavy, méně aktivní nebo stále bojujete s poruchou metabolismu, držte se na dolní hranici našich doporučení, ale víc příjem tuku nesnižujte, *ani když se snažíte zhubnout*.

Věřte nám. Náš model počítá s bezpečným, zdravým a trvalým snížením hmotnosti, protože víme, že pro většinu z vás je to důležitý cíl. Nechtějte proto systém přechytračit, jelikož snaha zhubnout rychleji se může obrátit proti vám. Nezapomeňte, že nejde o gramy tuku ani kalorie, ale o *hormony*. Pokud budete dlouhodobě jíst málo, křehká hormonální rovnováha se vychýlí. Navíc budete neustále hladoví, bez energie, a kvůli hladu a únavě také podráždění. Jestliže tedy chcete, volte množství u dolní hranice našich doporučených dávek, odolejte ale nutkání omezit příjem tuku ještě víc. Ať to zní

jakkoli bláznivě, už víte, že méně jíst může být při snaze zhubnout kontraproduktivní.

MŮŽETE MÍT RŮZNOU SPOTŘEBU

Nakonec vám náš plán předáme, abyste si ho upravili podle potřeby, ale nejspíš to nepůjde hned. V minulosti jste vzhledem k psychologickým faktorům a hormonální nerovnováze nemohli spoléhat na signály, které vám tělo posílalo. To se nezmění přes noc, a je to tak v pořádku. Obecně trvá pár týdnů (někdy i měsíců) důsledně zdravého stravování, než se systém nastaví na správnou úroveň.

Prvních pár týdnů používejte náš rozpis jako základ. Prověřujte jej a hodnotte, jak se cítíte: Máte hlad? Nemáte hlad? Jste unavení? Podráždění? Zároveň vás ale žádáme, abyste zprávy, které se vám tělo pokouší poslat, vnímali přes filtr. Zřejmě vám totiž zatím nebude říkat pravdu. Podle našich zkušeností se lidé s nevyrovnaným mechanismem hladu dělí na dva tábory: *ty, kdo mají hlad neustále, a ty, kdo ho vlastně nepocítují vůbec.*

Jestli máte pořád hlad, buď skutečně nejíte dost, nebo vám mozek sděluje, že jste hladoví, když máte ve skutečnosti jenom chuť. V prvním případě si k dalšímu jídlu udělejte o něco větší porci než naposledy a sledujte, zda to váš hlad utiší. Pokud ano, našli jste nové měřítko pro své porce. Pokud ne, nejde jenom o hlad.

CHUŤ VS. HLAD

Chuť se s opravdovým hladem snadno spletou, my ale máme rychlý a jednoduchý test, jak je rozlišit. Zeptejte se sami sebe: „Mám takový hlad, že bych si dal dušenou rybu s brokolicí?“ Jestli odpovídáte ne, nemáte opravdu hlad, jenom chuť. Jděte tedy na procházku, zavolejte kamarádce nebo vypijte sklenici vody a zkuste chuť zahnat. Pokud ale odpovíte ano, máte určitě hlad – tak něco snězte!

Někteří z vás budou mít opačný problém – prvních pár týdnů jednoduše nebudete mít hlad. Částečně je to dáno tím, jak se hormony vracejí k normálu, částečně tím, že teď jíte věci, které mozků vysílají poctivé signály o nasycení.

Jestli vůbec nemáte chuť na jídlo, selský rozum vám napoví, že to není normální. V takovém případě musíte signály, které vám tělo posílá, dočasně vypnout, nebo riskujete další hormonální

nerovnováhu kvůli chronickému nedostatku živin. Naše tři základní jídla denně představují minimální požadavek pro vaše energetické nároky, takže je rozhodně snězte. Zvažte také, že do svého dne zařadíte nějaký pohyb – svižná procházka, posilování nebo hodina v tělocvičně by váš apetit měly nastartovat. Během několika týdnů by se vaše hormony a mechanismus hladu měly začít regulovat samy, takže budete moci svému tělu skutečně naslouchat.

Převzít velení nad svým jídelníčkem byste měli být schopni během několika týdnů po změně. Je to možná vůbec nejdůležitější krok v celém programu. Jakmile tedy budete připraveni, začnete si složení stravy uzpůsobovat podle signálů, které vám dává tělo.

Potřebné nástroje jsme vám poskytli. Přijde čas, kdy bude třeba z kola odmontovat pomocná kolečka. Věříme, že řízení příjmu potravy vám půjde skvěle. Máme pro to tři důvody.

1. **Osvojujete si nový vztah k jídlu:** věnujete mu patřičný čas, důkladně žvýkáte, vychutnáváte si každý kousek a jste u jídla vědomě přítomni.
2. **Dáváte si na talíř dobré jídlo:** takové jídlo si nezahrává s vaší myslí ani s vašimi hormony.

Takže...

3. Budete moci důvěřovat tomu, co vám tělo říká.

Možná poprvé v životě se budete moci spolehnout na to, že vám tělo řekne, co potřebuje. Hurá a sláva! Protože si vybíráte dobré jídlo, a navíc s ním jinak zacházíte, budete vědět, že když se cítíte hladoví, máte skutečně hlad (a ne jenom chuť nebo projevy hypoglykémie). Co tedy uděláte? Inu, něco sníte!

Když se cítíte plní, víte, že jste skutečně plní, protože jste dali jídlu dostatek času, aby do vašeho mozku doputoval správný signál, a vaše hormony fungují, jak mají, a regulují váš apetit. Co pak uděláte? Odložíte příbor!

A když máte mezi jídly hlad nebo pociťujete slabost, zažíváte výkyvy energie nebo váš výkon v tělocvičně a při sportu poněkud klesá, můžete z toho vyvodit, že nejíte dost. Jak zareagujete? Dáte si k jídlu vždy o trochu větší porci!

Vidíte? Už teď vám to jde skvěle!

Takhle to tedy funguje.

Naplánujte si první jídlo podle našich rad a svého nejlepšího odhadu. Jezte pomalu, důkladně žvýkejte a během trávení se uvolněte. Po patnácti až dvaceti minutách zhodnoťte, jak se cítíte. Máte ještě hlad? Pokud ano, snězte ještě něco, především víc bílkovin a tuku. Pak zhodnoťte pocit hladu, energii a celkovou náladu v době zbývajících do dalšího jídla. Máte vlčí hlad už hodinu před večeří? Jste bez energie? Byli jste podráždění, malátní, unavení? Pokud ano, musí být vaše příští jídlo větší.

Dělejte malé změny. Když jste zjistili, že máte mezi jídly trochu hlad, nemusíte hned zdvojnásobit porce. Zkuste přidat víc bílkovin a tuků a sledujte, zda to pomůže. Když ano, máte svůj nový osobní rozpis. Jestli ne, přidejte další tuk, který je klíčovým faktorem. Přidávejte tuk po troškách, dokud nedosáhnete optima – dost jídla na podporu aktivity, energie a apetitu, ale ne tolik, abyste začali být ochablí nebo přibírat na váze.

Váš osobní rozpis velikosti a složení porcí se také bude postupem času měnit. S tím, jak se změní vaše aktivita, zhubnete nebo nabereíte svalovou hmotu, změní se i vaše výživové potřeby. Vždycky je proto důležité naslouchat signálům těla. Nespoléhejte na to, že dnešní „dokonalý“ rozpis vám bude sloužit i za rok.

Právě jste se stali odborníky na plánování jídelníčku!
Blahopřejeme!

KAPITOLA 19

WHOLE30: OPĚTOVNÉ ZAVÁDĚNÍ

„V programu jsem dosáhla takových výsledků, v jaké jsem ani nedoufala. Došlo mi, že opravdu neumím zacházet se svými chutěmi a nevím, kdy přestat jíst. Každodenně jsem si kladla otázku: Jak dostanu ta nutkání pod kontrolu? Proč mám pocit, že všechno to nezdravé jídlo potřebuju?’ Whole30 je odpověď. Od doby, kdy jsem s tímto programem začala, jsem nepocítila nezvladatelnou touhu nacpat se nezdravými věcmi. Když se rozhoduju, co si dám k jídlu, už nemusím svádět zápas sama se sebou. Je to jednoduché – vím, že to, co jím, mi prospívá, a budu tak jíst i nadále.“

—Aubrey H., Manassas, Virginia

PROGRAM WHOLE30: OPĚTOVNÉ ZAVÁDĚNÍ

Po skončení programu postupujte podle tohoto vzorového plánu na opětovné zavádění. Ve zbytku jídelníčku v tomto období stále dodržujte pravidla Whole30.

- 1. DEN:** Vyzkoušejte a zhodnoťte luštěniny.
- 4. DEN:** Vyzkoušejte a zhodnoťte obiloviny bez lepku.
- 7. DEN:** Vyzkoušejte a zhodnoťte mléčné výrobky.
- 10. DEN:** Vyzkoušejte a zhodnoťte obiloviny obsahující lepek.

Na celý měsíc jste z jídelníčku vyloučili přidané cukry, alkohol, obiloviny, luštěniny a mléčné výrobky.

Čas od času byste si možná ale pořád rádi dali pivo, miskou zmrzliny nebo si namazali toast arašídovým máslem a džemem.

Jsme rozhodně pro. (Překvapuje vás to? Jíme zdravě, ale nejsme automaty.)

Využijte ale úsilí, které jste do programu vložili, jako odrazového můstku k tomu, udělat to chytře. Ano, i tady budete muset být trpěliví – nezhodíte posledních třicet (nebo více) dní! Věnovali jste cenný čas čištění svého organismu, dali jste tělu prostor k uzdravení. Pokud ale hned další den poběžíte a nacpete se palačinkami, pizzou, zmrzlinou a pivem, jak budete vědět, až vám v noci bude zle (a to si pište, že bude), co vaše příznaky způsobilo? Bolí vás břicho kvůli smetaně, nebo snad kvůli mouce? Bolí vás hlava kvůli cukru, alkoholu nebo obojímu? A odkud se vzaly ty pupínky – může za ně sója, mléko, nebo cukr? Taková škoda. Dali jste do toho spoustu času a úsilí, a nechali si uniknout klíčovou příležitost poučit se ze svých zkušeností.

Tady je postup, který doporučujeme my: zavádějte „zdraví škodlivá“ jídla zpět do jídelníčku *po jednotlivých skupinách*, a ve zbývající části stravy dál co nejpřesněji dodržujte pravidla Whole30. Vnímejte to jako vědecký experiment, ve kterém Whole30 funguje jako „kontrolní skupina“ a právě hodnocená skupina potravin jako „experimentální skupina“. Jistě, řada „experimentálních“ jídel bude obsahovat i přidaný cukr, klíčem ale je nekombinovat v den testu různé skupiny potravin.

NECHYBÍ VÁM TO?

Možná bychom to nemuseli říkat, ale pokud vám určité jídlo nebo nápoj, o kterých víte, že vašemu zdraví neprospívají, nechybí, neobtěžujte se s jejich opětovným zaváděním. Jestli jste prošli Whole30, aniž byste jen malinko zatoužili po čedaru, martini nebo černých fazolích, proč se zabývat jejich „testováním“? Vraťte zpět pouze ta jídla, o kterých si myslíte, že je opravdu budete *chtít* čas od času zařadit. Zbytek nechte historii.

OPĚTOVNÉ ZAVÁDĚNÍ VE VĚDECKÉM DUCHU

Tady je vzorový plán desetidenního vracení potravin do jídelníčku. Bez obav změňte jednotlivé skupiny a konkrétní jídla tak, aby to vyhovovalo vašim potřebám.

1. den: Zhodnoťte luštěniny, ve zbytku jídelníčku dodržujte pravidla Whole30. Zkuste si dát na jablko k snídani trochu burákového másla, k obědu misku polévky miso a jako přílohu k večeři černé fazole. Sledujte, jak se cítíte. Na následující dva dny se vraťte k Whole30 a všimněte si, co s vámi změna dělá. Pozorně zhodnoťte své zkušenosti a rozhodněte se, v jaké podobě, v jakém množství a jak často zařadíte luštěniny do svého pravidelného jídelníčku – pokud vůbec.

4. den: Zhodnoťte obiloviny bez lepku (kukuřice, rýže, zaručeně bezlepkový oves, quinoa atd.), ve zbytku jídelníčku dodržujte pravidla Whole30. Dejte si porci bílé rýže, pár kukuřičných tortillových chipsů a krajíc bezlepkového chleba. Sledujte, jak se cítíte. Na následující dva dny se vraťte k Whole30 a všimněte si, co s vámi změna dělá. Pozorně zhodnoťte své zkušenosti a rozhodněte se, v jaké podobě, v jakém množství a jak často zařadíte bezlepkové obiloviny do svého pravidelného jídelníčku – pokud vůbec.

7. den: Zhodnoťte mléčné výrobky, ve zbytku jídelníčku dodržujte pravidla Whole30. Ráno zařaďte jogurt, odpoledne kousek sýra a po večeři zmrzlinu. Sledujte, jak se cítíte. Na následující dva dny se vraťte k Whole30 a všimněte si, co s vámi změna dělá. Pozorně zhodnoťte své zkušenosti a rozhodněte se, v jaké podobě, v jakém množství a jak často zařadíte mléčné výrobky do svého pravidelného jídelníčku – pokud vůbec.

10. den: Zhodnoťte obiloviny obsahující lepek (cokoli vyrobeného z pšenice, žita nebo ječmene), ve zbytku jídelníčku dodržujte pravidla Whole30. Lepek je natolik problematický, že ho chceme oddělit od ostatních obilovin, abyste ho mohli zhodnotit zcela samostatně. Snězte během dne muffin, dva krajíce celozrnného pšeničného chleba a porci těstovin z celozrnné pšenice jako přílohu. Sledujte, jak se cítíte. Na následující dva dny se vraťte k Whole30 a všimněte si, co s vámi změna dělá. Pozorně zhodnoťte své zkušenosti a rozhodněte se, v jaké podobě, v jakém množství a jak často zařadíte obiloviny obsahující lepek do svého pravidelného jídelníčku – pokud vůbec.

NENÁPADNÝ JOGURT

Na místě je jedno varování. To, že vám toast nebo sklenice mléka nezpůsobily bolesti břicha, neznamená, že nevyvolávají fyziologické (a psychologické) poškození. Chutě, hormonální nerovnováha, propustnost střeva a zánět probíhají často, jak už jsme zmínili, tiše, v pozadí. Po jednom nebo dvou setkáních s určitou potravinou si nemusíte všimnout žádných zřejmých účinků, za pár dnů nebo za týden vás ale mohou dohnat. Navíc můžete mít tendenci zlehčovat závažnost vlivů některého jídla, protože ho jednoduše máte opravdu rádi. Je ale důležité, abyste při rozhodování o tom, která jídla po Whole30 vrátíte do svého jídelníčku, své zkušenosti zhodnotili pečlivě a pozitivě.

Tyto nedocenitelné informace a povědomí o vlastním těle a jeho reakcích, které jste si tvrdě odpracovali, jsou významnou součástí programu Whole30. Mají obrovský vliv na to, jak budete jíst v budoucnu. Během velmi krátké doby jste se dozvěděli, jaký vliv mají ve skutečnosti jídla, která jsou podle nás nezdravá, na vás osobně. Provedli jste vědecký experiment sami na sobě, a teď je čas využít získané znalosti při vytváření nových, celoživotních stravovacích návyků.

Neřekneme vám, kudy máte vést svou osobní hranici pro to, co vám „stojí za to“. Možná vám zmrzlina vážně narušuje trávení, ale vy ji máte *opravdu* rádi, takže se rozhodnete, že vám za to stojí. To je zcela na vás. Ale snad teď přinejmenším oceňujete, že znáte následky snědené zmrzliny, takže si nepochutnáte na poháru před náročným tréninkem nebo na schůzce. Stanovte si vlastní hranici a udělejte si vlastní závěry. Využijte své zkušenosti z programu Whole30 k tomu, abyste se rozhodovali chytře a v souvislostech.

Snáz se to řekne, než udělá?

Právě proto je následující část věnována tomu, jak proměnit zkušenosti z Whole30 v trvale udržitelné, zdravé návyky. Protože právě o to jde: ne o krátkodobý nápravný prostředek ani o dočasné řešení, ale o vytvoření celoživotních návyků, díky kterým budete vždy směřovat k tomu, co je „zdravější“.

Zní to až příliš dobře na to, aby to byla pravda?

Ale ne.

Ve skutečnosti už jste dávno vykročili na cestu.

MULTIVITAMÍNY

Užívání multivitaminů možná nemusí být špatný nápad. Víme sice, že živiny, které získáváme ze stravy, na sebe v těle krásně a složitě reagují a pomáhají nám tak ke zdraví, jakého s doplňky jednoduše nelze dosáhnout. Na druhou stranu je ale idealistické představovat si, že získáme kompletní výživu jen ze stravy a našeho prostředí. Koneckonců, nejíme vždycky tak, jak bychom měli, a náš moderní svět (půda, voda i samotná semena) nám nemusí v potravinách nabízet tolik výživy jako dřív.

Mikronutrienty v multivitaminových přípravcích se nicméně co do biologické využitelnosti zdaleka neblíží svým protějškům získávaným ze stravy a některé ze syntetických vitaminů v těchto doplňcích mohou být dokonce škodlivé. I když se tedy maximálně snažíte jíst skutečné jídlo, injekce mikronutrientů z dobře vyváženého multivitaminového přípravku může vašemu zdraví stále prospět. Jenom nezapomínejte, že mikronutrienty v multivitaminových tabletkách se co do biologické využitelnosti ani zdaleka neblíží těm ve skutečném jídle – vždycky tedy dávejte přednost vitaminům a minerálům, které získáváte z rostlin a živočichů na svém talíři.

Obecné doporučení: Zřejmě neuškodí.

Máme rádi přípravek Pure Encapsulations Nutrient 950 s vitamínem K, který obsahuje skvěle vyvážený soubor mikronutrientů v podobách, ve kterých je vaše tělo dokáže skutečně využít. (Připomínáme, že fakt, že se některý prvek ve výrobku technicky vzato nachází, ještě neznamená, že je využitelný. Na kvalitě tady opravdu záleží.)