

Lauren Slayton

MALÁ  
KNIHA  
ŠTÍHLOSTI



**NOX**



*Lauren Slayton*

MALÁ KNIHA  
ŠTÍHLOSTI

**NOXI**

Copyright © 2013 by Lauren Slayton  
Translation © 2014 Zdenka Hudáková  
Cover © 2014 Emil Křížka  
Illustrations © 2013 Diana Marye  
Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.  
Všetky práva vyhradené.

Vydavateľ ani autorka neposkytujú jednotlivcom odborné rady ani služby. Názory, postupy a návrhy obsiahnuté v tejto knihe nenahrádzajú vyšetrenia a konzultácie s lekárom. Všetky záležitosti týkajúce sa zdravia vyžadujú lekársky dohľad. Autorka ani vydavateľ nezodpovedajú za ublíženia na zdraví ani za iné škody údajne spôsobené vplyvom nejakej informácie alebo návrhu uvedeného v tejto knihe.

Presne dodržiavajte recepty uvedené v knihe. Vydavateľ nenesie zodpovednosť za vaše zvláštne zdravotné alebo alergické požiadavky vyžadujúce špeciálnu lekársku starostlivosť. Vydavateľ nezodpovedá za žiadne nepriaznivé reakcie na recepty obsiahnuté v tejto knihe.

Aj keď sa autorka v čase vydania publikácie snažila poskytnúť presné telefónne čísla, internetové adresy a iné kontaktné informácie, ona ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za chyby či zmeny, ktoré vzniknú po jej vydaní. Ďalej vydavateľ nezodpovedá za webové stránky autorky či tretích strán a ich obsah

Z anglického originálu *The Little Book of Thin*  
preložila Zdenka Hudáková.

Redakcia Kristína Piatková.

Korektúra Zuzana Šmatláková.

Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., v Bratislave v roku 2014  
ako svoju 81. publikáciu v elektronickej podobe.

ISBN 978-80-8111-224-9

*Venované Marcovi, Mylesovi a Westonovi  
za to, že prijali chlieb z naklíčeného obilia,  
kaše a mňa...*



# OBSAH

ÚVOD	9
1. Desať krokov k štíhlosti	13
2. Prelomové obdobie	25
3. Čo ješť podľa <i>Malej knihy štíhlosti</i> – ťahák	34
4. Chudnutie začína v nedeľu	47
5. Hodina duchov	65
6. Tréning v maškrtení	83
7. Rodinný štýl	94
8. Výhrady voči reštauráciám	103
9. Spoločenský život	117
10. Prospieva vám cvičenie?	133
11. „Skroťte“ svoje cesty	143
12. Procedúry pred odchodom k moru známe tiež ako drastické	157
13. Riziko dovoleníek a sviatkov	168
14. Štíhla naveky	184
RECEPTY MALEJ KNIHY ŠTÍHLOSTI	191
ŽARGÓN MALEJ KNIHY ŠTÍHLOSTI	219
ZOZNAM ZDRAVÝCH POTRAVINÁRSKYCH VÝROBKOV A FIRIEM, KTORÉ ICH DODÁVAJÚ	223
POĎAKOVANIE	227
REGISTER	229



## ÚVOD

*Cieľ bez plánu je iba prianím.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Gratulujem vám. Dupočila som sa, že ste v stravovaní takí odborníci, že by ste z neho mohli promovať. Či už ide o tie hlúpe guľôčky za ušami, kuskus, detskú výživu, HCG diétu alebo diétu očistnú, všetci máme sklony diétu zveličovať. Pojedla som koptu strúčikov cesnaku a vyskúšala tréning šermu, pretože som počula, že to funguje a uverila som tomu. Nevyhnutne som si potom, podobne ako vy, musela položiť otázku: „Čo som si vôbec myslela?“

Z faktu, že priemerný človek podrobujúci sa diéte, sa ročne pokúsi schudnúť štyrikrát, vyplýva niekoľko záverov. Moje optimistické ja obdivuje ich húževnatosť. Párkrát som sa pokúsila zistiť, v čom je pes zakopaný, čoskoro som však uznala, že sa mi to asi nikdy nepodarí. Z toho vyplýva, a už aj štyri pokusy priemerného dietára to jasne naznačujú, že početné diéty alebo dietetické programy nefungujú. A to sme rozoberali iba jeden rok. Ako je to potom s ľuďmi, ktorí sa pokúšajú schudnúť rok čo rok? Znamená to, že neuspeli v ôsmich, dvanástich, či dokonca vo viacerých dietetických programoch?



Na počiatkových sedeniach s novými klientmi Food-trainers rozoberáme ich predchádzajúce výlety do dietetického sveta a tiež to, čo v nich fungovalo a čo nie. Občas počúvam: „Na kontrolu porcií je výborná diéta Weight Watchers,“ alebo: „Páčila sa mi plážová diéta (diéta South Beach). Prospieva mi menej sacharidov.“ Moja najobľúbenejšia odpoveď na túto otázku však pochádza od istého drsného realitného makléra. Šibalsky sa mi pozrel do očí a povedal: „Lauren, očividne nič nefungovalo. Inak by som tu nebol.“ Tak som sa teda podujala tieto dilemy svojich klientov o diétach vyriešiť. Urobila som tak. A teraz som tu a budem vaším sprievodcom pri vašej poslednej diéte.

Po rokoch práce v poradenstve o správnej výžive je pre mňa ľahké pochopiť, na čom väčšina projektov o výžive stroskotáva. Či ide o diéty s nízkym obsahom sacharidov alebo vysokým obsahom vlákniny, kontrolu porcií či vegetariánstvo, takmer všetky sa sústreďujú na výber jedla. Viete si predstaviť, že k vám príde terapeut a povie: „Tu je zoznam spôsobov, o ktorých by ste mali porozmýšľať. Ak sa ho budete držať, budete spokojní.“ Znie to absurdne (aspoň podľa mňa). Diéty založené výlučne na zoznamoch jedál, sú však presne také. Ale bez ohľadu na to, koľko diét ste vyskúšali, výskum ukazuje, že veční dietári nie sú odsúdení na neúspech. Kíl navyše sa pravdepodobne zbavíte práve tak ako diétu držiace panny. *Malá kniha štíhlosti* vám pomôže zistiť, čo naozaj funguje – pre vás, a to na dlhé obdobie.

Kľúč k úspešnému chudnutiu spočíva v poznaní stratégií diéty za rôznych okolností. Ako sa stravujete, keď ste na cestách? A čo sa deje vtedy, keď svojim deťom nesiete do školy olovrant, ale nemáte so sebou nič pre seba? Ako zabezpečíte, aby ste po príchode z práce neotvorili chladničku ešte v kabáte a s kľúčmi

od bytu v ruke? Keby sa naše poznatky o výžive rovnali úbytkom hmotnosti, všetci by sme boli štíhli. Vieme, čo máme jesť a život si aj tak ide svojou cestou.

## Pri chudnutí improvizácia nefunguje

Ak improvizujete, obyčajne skončíte na raňajšej porade so žemľou alebo popoludní s misou sladkostí. Či veríte alebo nie, príčinou neúspechu mnohých diét je skôr hektický program než nejaké zvláštne správanie.

V kurze o výžive Foodtrainers učím klientov rozvíjať ich schopnosti riešenia náročných stravovacích problémov. Ako likvidátor stravovacích problémov musím predvídať každú možnú situáciu, ktorá by mohla zničiť dokonca aj toho najhorlivejšieho dietára. Medzi náročné situácie nepatria len narodeniny, dovolenky či sviatky; pre väčšinu ľudí je hektická činnosť normálna. Vo svojej knihe uvádzam stratégie a rady, ako sa pri dodržiavaní diéty vyhnúť tým najbežnejším nástrahám. Naučíte sa, čo považujem pri dlhodobom chudnutí za najprospešnejšie, osvojíte si lekcie, ktoré vám umožnia plánovať a pripravovať, ba dokonca z času na čas zo svojho kurzu odbočiť – a pritom mať stále úspech.

Osobní kuchári a zostavy jedálneho lístka s hotovou stravou vám poslúžia, pretože sa nebudete musieť o jedle sami rozhodovať. Ak sa však o príprave jedla rozhodnete dopredu, stanete sa osobným šéfkuchárom za oveľa menej peňazí. A ušetrené peniaze? Môžete ich použiť na nové oblečenie menšej konfekčnej veľkosti a možno aj na malé čierne šaty, keď dočítate *Malú knihu štíhlosti*.

Chýbajúcou zložkou úspechu pri diéte je plánovanie a očakávanie prekážok, ktoré vám pri správnej výžive

vstúpia do cesty. Začneme základmi – desiatimi krokmi k štíhlosti a krátkym zoznamom absolútnych zákazov – potom sa presunieme k Smart Snacks – vtipným, inteligentným maškrtám a mojím procedúram, ktorým by ste sa mali podrobiť pred odchodom k moru. Nájdete tu desiatky rád a tipov. Budú vám nápomocné pri prekonávaní bežných problémov súvisiacich s dodržiavaním diéty. Najdôležitejšie je, aby ste si osvojili a rozvíjali nové návyky chudnutia, s ktorými dokážete žiť. Foodtraining nechce nikoho odsúdiť na život bez obľúbeného jedla ani oklieštiť jeho spoločenský život. Život je príliš krátky na to, aby sme plakali nad karamelom či koktailom. Chudnutie je náročné, no nemusíte sa pri ňom cítiť ochudobnený, potláčať veci, čo sa vám nepáčia alebo žiť bez príležitostných pôžitkov. Určite nemusíte byť obézny ani nešťastný. Len si musíte naplánovať, ako sa toho zbaviť.

## *Prvá kapitola*

# Desať krokov k štíhlosti

*Dobré a vžité návyky sa porušujú  
práve tak ťažko ako tie zlé.*

ROBERT PULLER

V poslednom desaťročí som vypracovala individuálne plány výživy pre tisícky klientov a nech už boli od seba akokoľvek odlišné, každé ďalšie poradenské sedenie začínam svojimi hlavnými princípmi či tým, čo nazývam „Desať krokov k štíhlosti“. Či už ste slobodný alebo senior, či si uvedomujete svoj zdravotný stav alebo sa musíte v stravovaní obmedzovať, odteraz budú pre vás zvrchovane platným a nemeniteľným základným pravidlom správania. Všetci by ste si mali zaviesť „Desať krokov k štíhlosti“. Budú vašimi smerovkami, ukazovateľmi, na ktoré sa môžete spoľahnúť, keď vás život poblázni – alebo sa bude vyvíjať bláznivejšie ako normálne.

Zabudnite na neustále sa opakujúce a často si odporujúce informácie o výžive či stravovaní, čo vám víria v myslí. Nastal čas veci zjednodušiť. Ak si zostavíte vlastných „Desať krokov k štíhlosti“, pripravíte sa na úspešné chudnutie. Môj tím vo Foodtrainers nedávno viedol šesťtyždňový program v jednej investičnej firme. Pred začiatkom individuálnych sedení dostali všetci účastníci domácu úlohu: zvýšiť hydratáciu, účinne cvi-

čiť (pre začiatok iba 100 minút týždenne) a v noci sedem hodín spať. Mysleli sme si, že účastníci budú také elementárne požiadavky považovať za plytvanie časom. Keď sme ich však po prvom týždni vážili, tridsaťjeden z tridsiatich troch nováčikov kurzu schudlo.

Keď budete mať v poriadku svoje základné princípy, získate sebadôveru a dostanete veci pod kontrolu, môžete sa pustiť do ostatných oblastí svojho stravovania. V každom z nás sa určite skrýva akýsi netrzeplivý škriatok, ktorý baží po rýchlych a radikálnych výsledkoch. Dostaneme sa aj k „drastickým opatreniam“ (dvanásť kapitola: Procedúry pred odchodom k moru), ale musíme pri tom dodržiavať istú stratégiu. Najprv si musíte podrobne rozobrať „Desať krokov k štíhlosti“ a „skultivovať“, alebo ak chcete, „vybrúsiť“ svoje každodenné správanie, ktoré vás brzdí.

## 1. Bielkovinové raňajky do dvoch hodín po zobudení

Nie každý je hladný hneď, keď sa zobudí. Je fajn pred jedením chvíľu počkať – ale nie príliš dlho. Ak čakáte s jedením prídlho, poklesne vám hodnota cukru v krvi a ne-



skôr cez deň vás bude trápiť hlad. Ak sa tak stane, už to nemôžete dobehnúť, pretože aj keď sa najete, budete sa cítiť nespokojný. Časovanie je pri chudnutí skutočne jeden z najpodceňovanejších prvkov. Na začiatku každého dňa tvrdo dodržiavajte dvojhodinové pravidlo: ak vstanete o siedmej, raňajkujte do deviatej.

Proteín pomáha ovládať žiadostivosť a apetít. Tentoraz podstúpim

riziko, že sa v oblasti výživy stanete bifflošom a oboznámim vás s hormónom grelín. Pri chudnutí je totiž vašim veľkým nepriateľom. Volajú ho aj hormón hladu. A tento „vyhladnutý“ hormón vás núti žobroniť o kaloricky výdatné jedlo (myslím, že najlepšie si ho zapamätáte podľa toho, že vás núti vrčať, škvíka vám v žalúdku). Vedecká štúdia uverejnená v *American Journal of Clinical Nutrition* potvrdila, že požitie nejakej formy proteínu na začiatku dňa udrží nepríjemný grelín na uzde. Dovidenia, grelín – škrk!

## 2. Užívajte výživové doplnky omega-3 mastné kyseliny a vitamín D

Nemyslím si, že by väčšina zdravých ľudí mala brať denne celé hrste vitamínov. Pri správnom stravovaní to nie je potrebné. Som však toho názoru, že dva výživové doplnky by mal brať takmer každý: sú to omega-3 mastné kyseliny a vitamín D. Pravdepodobne ste počuli, že omega-3 mastné kyseliny sú prospešné pre srdce a pôsobia protizápalovo, ale pre osobu dodržiavajúcu diétu je najdôležitejšie, že omega-3 mastné kyseliny zvyšujú lipolýzu – odbúravanie tuku uloženého v tukových bunkách (v preklade to znamená, že pomáhajú odbúravať tuk alebo „centimetre“). Berte aspoň 1000 miligramov omega-3 denne.



Ak je grelín diétny diabol, ktorý vás nabáda, aby ste jedli viac, leptín je pre apetít anjelským hormónom. Leptín vám našepkáva: „Máš dosť, už nejedz!“ Milujte leptín. Vitamín D a leptín spolu súvisia. Viac vitamínu



D znamená viac leptínu. Rozhodujúcim faktom je, že pri nízkej hladine vitamínu D chudnutie neprebíha tak rýchlo. A ešte je tu aj bonus. Vitamín D pomáha regulovať náladu a celkovú duševnú pohodu. Rýchlejšie chudnutie vyvoláva lepšiu náladu. Kto by už v takomto prípade odporoval? Určite si teda doprajte dostatok vitamínu D (1,000 – 2,000 IU denne), aby bol anjelský hormón apetítu – leptín – na vašej strane. Vo výživovom doplnku omega-3 je mnoho „rýb“ a vo vitamíne D veľa „mora“. Ja mám rada značku Nordid Naturals Ultimate Omega a vitamín D3 Carlson v tabletkách (2,000 IU).

Na konci knihy nájdete kompletný zoznam všetkých značiek alebo „názvov“ výrobkov a producentov zdravej výživy. Položte si vitamíny blízko zubnej pasty. Každé umývanie zubov vám pripomenie, že ich máte užiť.

### 3. Pite tie správne nápoje. Ostatné vynechajte!

Počas dňa človek nepotrebuje nič iné, len vodu a čaj!

Pitie vody si nevyžaduje veľkú námahu. Vysliela však telu správu, že robíte niečo správne a môže to mať trvalý účinok. Výskum ukázal, že najúčinnjším spôsobom podpory chudnutia je vypiť pred každým jedlom či občerstvením cca pol litra vody (442 g). Podľa jednej štúdie



účastníci, ktorí pili vodu takýmto spôsobom, schudli o 2,25 kg viac ako tí, čo vypili denne rovnaké množstvo vody ale nie bezprostredne pred jedlom. Ak patríte k nepriateľom vody z vodovodu, odporúčam vám minerálne ale-

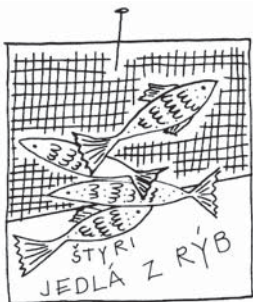
bo bylinné vody. Sú ochutené, ale nesladené. Mojimi najobľúbenejšími pomocníkmi pri ochucovaní vody sú však plátky uhorky alebo výhonky čerstvej mäty.

Príjemnými posilňovačmi metabolizmu sú zelený, biely a tradičný čínsky čaj. Vypitie takéhoto čaju je ekvivalentom spálenia 50 až 75 kalórií denne. Pre väčšinu z nás je to dostatočný dôvod popíjať ho, ak však potrebujete doplnkový stimul, možno ste počuli, že zelený čaj okrem toho priaznivo pôsobí ako ochranný prostriedok proti chorobám srdca a určitým druhom rakoviny. Skúste piť 2 až 3 dl kvalitného čaju denne. Najlepší je čerstvo vylúhovaný, ale vrelo vám môžem odporúčať aj práškový čaj Eboost – tento šumivý ružový osviežujúci nápoj obsahuje zelený čaj spolu s inými vitamínmi a skvelými výživnými látkami.

*Fľaša na vodu môže ovplyvňovať  
obsah tuku v tele*

Čoraz viac štúdií usudzuje, že rôzne produkty, napríklad výrobky pre osobnú spotrebu, konzervárenské výrobky a mnohé formy plastov obsahujú chemikálie narušujúce vnútorné vylučovanie. Asi ste počuli o bisfenole A, poznáme ho aj pod skratkou BPA (chápem, opäť veda) – to je len jeden príklad hormónu narušovateľa, s ktorým prichádzame do kontaktu. Tieto chemikálie, známe ako obesogény, môžu ovplyvňovať veľkosť tukových buniek i zásoby tuku. Americký úrad pre kontrolu potravín a liečiv FDA zakázal používať bisfenol na výrobu dojčenských fliaš a hrnčekov s náustkom, ale dospelým ponechal možnosť hazardovať s plastovými fľašami. V záujme minimálneho vystavovania sa chemikáliám, ktoré ovplyvňujú vašu hmotnosť – a tiež vás ohrozujú rakovinou – používajte na vodu fľaše zo skla.

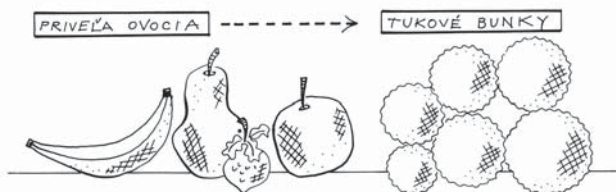
## 4. Jezte ryby štyrikrát do týždňa



Už som spomenula prínos výživového doplnku omega-3 mastné kyseliny. Hoci je tento doplnok dôležitý, určitú časť omega-3 mastných kyselín môžeme dostávať aj priamo z jedla. Konzumácia rýb pôsobí na výsledky v úbytku hmotnosti rôzne. Aj keď všeobecnú pozornosť púta najmä losos, omega-3 mastné kyseliny obsahujú všetky ryby. Vyberte si rybu najmenej štyrikrát do týždňa. Medzi ekologicky najlepšie morské plody okrem lososa patria: sivoň arktický, čierna treska, mušle, ustrice a tie malé rybičky – sardinky a ančovičky. Oblíbenými rybacími výrobkami sú tuniak v konzerve Tonnino, losos Vital Choice a sardinky Cole.

## 5. Doprajte si jedno ovocie denne – nie viac

Ovocie je v tomto programe najlepšou „sladkosťou“. Poskytuje telu vlákninu, vitamíny a tekutiny. Okrem toho ovocie obsahuje cukor a vy predsa dobre viete, čo sa v tele deje s prebytočným cukrom. Áno, uhádli ste. Vaše tukové bunky ho srdečne privítajú. Dietári, pozor! Ovocím sa môžete aj predávkovať. Ak chcete

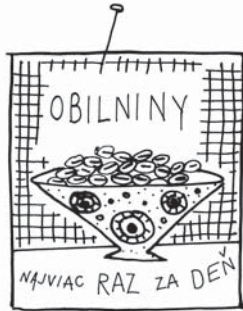


chudnúť, zostaňte pri jednej dávke za deň. A jedna dávka predstavuje jednu šálku nakrájaného ovocia alebo stredne veľký kus ovocia. Uvažujte ako pri bejbale, nie ako pri softbale. Ak si kúpite balené krájané ovocie, obyčajne sú v balíčku dve šálky (pol litra) – čiže dvojnásobná odporúčaná porcia. Určite si polovičku balíčka odložte alebo sa s niekým rozdeľte.

Na prvých piatich miestach medzi ovocnými plodmi sú podľa Foodtrainers, ktorí vychádzajú z obsahu kalórií, vlákniny a glykemickej záťaže: ázijská hruška, jahody, maliny, papája a grapefruit.

## 6. Obmedzte obilniny, sacharidy a škrobovitú zeleninu na jednu dávku denne

Vynikajúci odborník na obezitu a profesor Harvardskej lekárskej fakulty Dr. David Ludwig raz na svojej prednáške povedal: „Nemáme biologickú potrebu konzumovať obilniny.“ Musela som sa vtedy veľmi zdržiavať, aby som z publika nevykrikla:



„Bravo!“. Aj keď môžeme diskutovať o tom, ktoré obilniny a sacharidy sú najlepšie alebo aspoň lepšie, v skutočnosti ich nepotrebujeme. Navyše, ak konzumujeme menej obilnej stravy, automaticky ju nahrádzame zeleninou. Aj vy možno chlieb alebo cestoviny doslova zbožňujete, momentálne však budete musieť spolu tráviť menej času. Čo vám nedávno spôsobil lepok? Ak ste teda raňajkovali niečo zo svojej obľúbenej ovsenej múky, vynechajte na obed quinou (v tretej kapitole „Čo jesť podľa ťaháku Malej knihy štíhlosti“

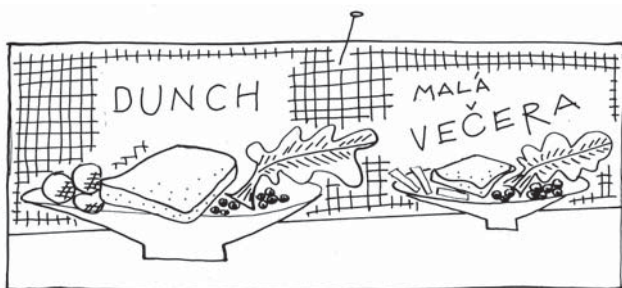
si rozoberieme, ktoré sacharidy sú povolené). A ak viete, že na večeru budete mať sushi, v ten deň sa sacharidom radšej vyhnite. Plánujte. Naplánujte si, ako schudnúť.

## 7. Urobme si „dunch“!

Pripravte si väčší obed ako večeru. Chystáte sa večer niekam von a po celý deň jete ako vtáča? Mnohí ľudia sa často „previňujú“ tým, že si „ukladajú“ alebo „hromadia“ svoje kalórie a tak si ich vlastne v očakávaní veľkého večerného jedla „nagazdujú“. Znie to napoly rozumne, pokiaľ nezistíte, že sa vrháte na košík s chlebom a potom objednávate dezert, aby sa oň všetci pri stole podelili. Odrazu máte oveľa viac, ako bolo treba na vyváženie (či vykompenzovanie) celodenného odriekania.

Ak dvakrát do týždňa zhltnete košík chleba a „odhryznete“ si zo zákuska (obyčajne tak jeho štvrtinu), „nagazdujete“ si, žiaľ, viac ako 4 kilá ročne.

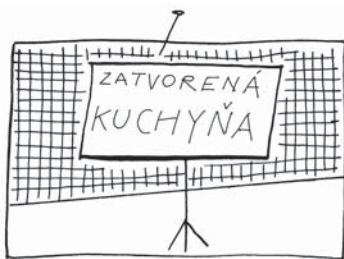
Už ste počuli o výmene raňajok za večeru. Ja hlasujem za výmenu večere za obed. Dala som tomu aj meno: „dunch“. Keď o mojom návrhu porozmýšľate, uvedomíte si, že obedňajšie jedlo vám má na zvyšok



dňa dodať energiu, povzbudiť vás. Večera vás má len poslať do postele. Nuž ktoré jedlo by podľa vás malo byť väčšie? Ako predjedlo k obedu sa dobre osvedčil varený losos alebo grilované kurča a ako príloha zelený šalát. Okrem toho, čo ste sa práve dozvedeli, naďalej platí, že dôležitou súčasťou raňajok je postarať sa o to, aby ste *niečo (s proteínom) zjedli do dvoch hodín po vylezení z postele. Nemusí to byť nič veľké.* Obed je najdôležitejšie jedlo dňa a môže upokojiť alebo narušiť vaše celodenné stravovanie. Zaslúži si váš rešpekt.

## 8. Po večeri zatvorte kuchyňu

Skúste medzi večerou a raňajkami vydržať dvanásť hodín bez jedla (opäť raz vidíte, aké je pri chudnutí dôležité načasovanie). Existuje mnoho zaujímavých



výskumných prác, ktoré naznačujú, že stabilné dvanásťhodinové obdobie „pôstu“ môže spustiť niečo ako gén „chudnutia“ (tiež známy ako SIRT1) zabráňujúci telu vytvárať si zásoby tuku. Po večernom jedle by už nemal nasledovať dezert, ale bylinkový čaj. A trochu harmančeka pomôže aj pri ďalšom kroku k štíhlosti, k dobrému spánku.

Ak sa práve chystáte začať ponúkať dezert s príslovným: „všetko s mierou“, položím vám otázku, ako to funguje na vás. Chcete sa „s mierou“ napasovať do svojich šiat? A kto sa chce tak „s mierou“ cítiť dobre? Vy určite nie. Chcete cítiť, že ste „štíhly“. Tak plánujte, ako to urobiť. Ako zoštíhlieť.