

A full-page photograph of Cameron Diaz in a white bikini, posing on a light surface against a grey background. She is looking over her shoulder at the camera with a slight smile. The title text is overlaid on the center of the image.

MILUJ SVOJE TELO

Zákonitosti hladu, trénovaná sila a ďalšie spôsoby, ako milovať svoje úžasné telo

CAMERON DIAZ

a SANDRA BARK

THE BODY BOOK

MILUJ SVOJE TELO



MILUJ SVOJE TELO

Zákonnosti hladu, trénovaná sila a ďalšie spôsoby,
ako milovať svoje úžasné telo

CAMERON DIAZ

A SANDRA BARK



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE BODY BOOK

Copyright © by Cameron Diaz 2014

All rights reserved

Translation © Mgr. Lenka Jalilah Hrušková, PhD.

Designed by Headcase Design

Illustrations by Patrick Morgan

Case collage: Women who shared their images and stories for The Body Book

Photographed by Cameron Diaz

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2014

Grateful acknowledgment is made for permission to reproduce the graphics on pages 114–15: classic computer: Anteromite/Shutterstock, Inc.; retro percolator: Frank Anusewicz-Gallery/Shutterstock, Inc.; MP3 player: Tetat Uthailert/Shutterstock, Inc.; vintage analog recorder: Valentin Agapov/Shutterstock, Inc.; CDs and DVDs: Sarah2/Shutterstock, Inc.; VHS: Mathieu Viennet/Shutterstock, Inc. Clock and calendar graphics on pages 118–19 by Headcase Design.

ISBN: 978-80-8164-035-3

Venované vášmu telu

Kniha slúži len ako informačný zdroj. Informácie v nej obsiahnuté nesmú byť v žiadnom prípade zamieňané za rady kvalifikovaných zdravotníckych odborníkov. Pred zahájením akejkoľvek novej diéty, cvičenia alebo zdravotného programu konzultujte všetky postupy a odporúčania s profesionálom. K dátumu vydania knihy bolo vyvinuté maximálne úsilie na overenie presnosti všetkých informácií, ktoré sú v nej zverejnené. Autorka a vydavateľ sa zriekajú zodpovednosti za prípadné vedľajšie účinky, spôsobené využitím alebo aplikáciou informácií v knihe obsiahnutých.

O B S A H

ÚVOD: *V poznaní je síla*

9

PRVÁ ČASŤ – STRAVOVANIE: *Milujte svoj hlad*

1 Ste tým, čo jete	17	8 V proteíne je síla	67
2 Jedlo, oslavované jedlo!	21	9 Tuk je esenciou	74
3 Lovec, zberač, nakupovač	27	10 Konzumovanie hviezd	81
4 Ako milovať svoj hlad	37	11 Voda je život	98
5 Konzumovanie slnečnej energie	42	12 Kapitola o trávení	101
6 Komplexné sacharidy predstavujú energiu	49	13 Zoznámte sa so svojimi malými priateľmi	110
7 Cukor nie je živina	57		

DRUHÁ ČASŤ – FITNES: *Telo chce byť mocné*

14 Telo chce byť mocné	121	19 Svalnáčka	166
15 Čaro pohybu	133	20 Základy tréningu	177
16 Energia dnu, energia von	144	21 Telo dámy	187
17 Kyslík predstavuje energiu	152	22 Od A až po ZZZZ	202
18 Štrukturálna podpora	160		

TRETIA ČASŤ – MYSEL: *Máte na to*

23 Máte na to	213	27 Nič nie je zadarmo	248
24 Stav spojenia	222	28 Plánujte si stravovanie	253
25 Dekódovanie moderného apetítu	233	29 Objavte v sebe športovkyňu	263
26 Posvieťte si na svoje zvyky	241		

ZÁVER – *Teraz už na to naozaj máte*

272

Podakovanie	274
-------------------	-----



Ú V O D

V POZNANÍ JE SILA

Zdravím, dámy!

Ďakujem vám, že ste siahli po tejto knihe. Skôr ako sa pustíme do prvej kapitoly, chcela by som vám prezradiť, prečo som knihu napísala, čo pre mňa znamená a čo by podľa mňa mohla znamenať pre vás.

Sme ľudské bytosti, a preto máme skúsenosti, ktoré nám prinášajú obrovskú radosť a naplnenie, a chceme sa o ne nadšene podeliť s ostatnými. Keď napríklad jete niečo neuveriteľne lahodné, okamžite sa otočíte k osobe, ktorá je vedľa vás, a povieť: „Ochutnaj to!“ Alebo keď niekde počujete skutočne úžasnú pieseň, tak si ju stiahnete a nemôžete sa dočkať, kedy ju pustíte svojej kamarátke. Alebo keď sa dozviete informáciu, ktorá vám vyrazí dych, niečo, čo má pre vás veľkú hodnotu a dôležitosť, tak sa s tým chcete podeliť s každým, kto vám príde do cesty!

Presne také pocity mám v súvislosti s touto knihou. Na jej stránkach sú informácie z môjho života. Sú to informácie, ktoré ma tak nadchýňajú a mám z nich takú radosť, že sa o ne skrátka musím s vami

podeliť. Preto som to napísala – lebo vzdelávanie sa v oblasti vlastného tela je jednou z najdôležitejších vecí, ktorú môžete urobiť. Po prelúskaní týchto stránok sa naučíte veľa o stravovaní a o tom, ako nakrmiť samu seba chutne a výživne. Budete vedieť viac o telesnom zdraví a o tom, ako je vaše telo ovplyvňované pohybom. Naučíte sa niečo o svojej mysli, aby ste si mohli uvedomiť samu seba a mohli nájsť vnútornú disciplínu. Pretože *stravovanie*, *fitnes* a *sebauvedomenie* nie sú len slová. Sú to nástroje. Je to moc. Sú to spôsoby, ako sa o seba starať, a stať sa tak silnejšou, bystrejšou, istejšou a úprimnejšou sama k sebe.

V podtitulku knihy sa nachádzajú slová „úžasné telo“. Presne v to verím. Vaše telo je úžasné. Práve teraz, nech už máte akúkoľvek figúru, je vaše telo úžasným zariadením zvládajúcim toľko super vecí. Od využívania vzduchu z prostredia na udržanie mozgu pri živote až po

Vzdelávanie sa v oblasti vlastného tela je jednou z najdôležitejších vecí, ktorú môžete urobiť. Pretože *stravovanie*, *fitnes* a *sebauvedomenie* nie sú len slová. Sú to nástroje.

premenu misky s cereáliami na explóziu energie, ktorá vám umožní prebehnúť po ulici a chytiť autobus. A znalosť o tom, ako sa o toto telo starať, je tou najdôležitejšou vecou, akú ste kedy mohli získať. *Skutočne*.

Pretože vaše úžasné telo je tým jediným telom, ktoré kedy budete mať. To isté telo, ktoré ste mali, keď ste boli bábätkom, budete obývať, keď budete mať aj sedemdesiatpäť rokov. Áno, zmenilo sa a v zmenách bude pokračovať aj naďalej – ale je a bude stále vaše. Nezáleží na tom, aké má tvary, do akej miery ho ľúbite alebo nenávidíte, či sa cíti unavené a opotrebované alebo čulé a svieže, vaše telo je to najcennejšie, čo máte.

Vaše telo je vašou minulosťou, súčasnosťou aj budúcnosťou. Nesie so sebou spomienky na vašich predkov, pretože ste poskladaná z génov, ktoré vám dali vaši rodičia a pred nimi ich rodičia. Je vyvrcholením všetkého, čo ste kedy zjedli, všetkej fyzickej aktivity, ktorú ste uskutočnili alebo neuskutočnili, všetkého úsilia, ktoré ste vynaložili na to, aby ste mu porozumeli a postarali sa oň. A to, do akej miery sa oň staráte, potom určí to, ako kvalitne budete schopná žiť svoj život. Takže nech už túžite po dlhších nohách alebo menších bokoch, väčších

prsiach alebo menej špicatých ušiach, táto kniha je pre vás. Je návodom na to, ako akceptovať telo, ktoré máte, ako ho *milovať* so všetkým, čo máte, ako oceniť ten fantastický fyzický nástroj prepravy. Je návodom na to, ako maximalizovať vlastnú silu a vytrvalosť tak, aby vás vaše telo dostalo všade tam, kam sa chcete v živote dostať: ku všetkým vašim úspechom, k láske vášho života, k vášňam a dobrodružstvám. Telo, ktoré máte, je tým telom, ktoré vás tam doslova prepraví. Ak sa teda chcete dostať do všetkých tých úžasných destinácií, musíte si vybudovať to najsilnejšie, najschopnejšie, najmocnejšie telo, aké môžete. Musíte sa naučiť žiť vo *svojom* jedinečne nádhernom tele.

To sa vám však nepodarí, ak neviete, ako na to. Žiaľ, my ženy sme neustále pod tlakom z toho, ako byť krajšími, štíhlejšími, ako vyzerat' mladšie alebo viac sexi, viac blond či tmavšie. Súčasná spoločnosť nás nabáda na to, aby sme sa porovnávali s ostatnými ženami, zatiaľ čo my sa potrebujeme sústrediť predovšetkým na našu vlastnú silu, naše vlastné schopnosti, našu vlastnú krásu.

Práve preto som napísala túto knihu: aby sme mohli spoločne objaviť vedu ukrytú za slovami a nadobudnúť silu prichádzajúcu s poznaním pravdy o našich telách namiesto vstrebávania predsudkov a dezinformácií, ktoré nás pohlcujú. Nie som vedkyňou. Ani lekárkou. Som ženou, ktorá strávila uplynulých pätnásť rokov učením sa o tom, čoho je moje telo schopné. A bol to najväčší zážitok môjho života. Všetko, čo mám, všetko, čím som, súvisí s mojou vedomosťou o vlastnom tele. Chcem, aby ste to isté mali aj vy. Chcem, aby ste spoznali samu seba, svoju silu. Chcem, aby ste boli tou najsilnejšou, najschopnejšou, najsebavedomejšou ženou, akou sa môžete stať. Chcem, aby ste vedeli, aký je to pocit mať vzťah s vlastným telom, mať s ním spojenie. Chcem, aby ste spoznali skutočnú radosť zo života v tele, ktoré je vaše a len vaše, aby ste spoznali ten neuveriteľný pocit, keď sa môžete živiť dobrým jedlom, hýbať a potiť sa, skutočne sa starať o svoje zdravie. Pretože keď už raz tú vedomosť získate a žijete v tele, ktoré vám bolo určené na existenciu, zistíte, že vaša energia je bezhraničná, a môžete vidieť a zažiť svet takým spôsobom, akým ste to predtým nedokázali. Bude te schopná začať využívať svoju energiu spôsobom, aký vám predtým nikdy ani len nenapadol len preto, lebo ste boli príliš sústredená na to, čo ste podľa vás nemali alebo nemohli dosiahnuť.

Keďže to všetko chcem dať práve VÁM, rozprávala som sa s ľuďmi, ktorí sú expertmi v medicíne, stravovaní, vo fitnes, vede, v zdraví

a psychológii. S ľuďmi, ktorí venovali svoj život a kariéru snahe o porozumenie a pomoc ľudskému telu a mysli, aby dosiahli najlepšiu možnú úroveň ich kvality. Sú to ich vedomosti, o ktoré sa s vami delím, a je to moja vlastná cesta učenia sa a starostlivosti o vlastné telo, ktorú vám ponúkam ako príklad na to, ako využiť všetky vedomosti tak, aby ste sa mohli tešiť z výhod, ktoré vám to prinesie.

Keď budete mať knihu prečítanú, keď sa stotožníte so všetkými informáciami, keď budú skutočne ukotvené vo vašom vnútri, vo vašom tele, vo vašich zvykoch, už na ne nebudete musieť viac myslieť. Stanú sa vašou súčasťou. Stanú sa *vami*. Keď sa tak stane, všetka vaša energia bude pretransformovaná na pozitívnu energiu, zameranú na aktivity, zdokonaľovanie sa, tvorivosť a existenciu vo svete namiesto toho, aby ste sa trápili nad tým, ako vyzeráte, prečo sa cítite unavená, prečo sa na vás tie kilá nalepili a brzdia vás. Len si predstavte všetky tie úžasné veci, ktoré by ste mohli vytvoriť, keby ste sa cítili slobodná, silná, sebavedomá!

Takáto zmena sa však neudeje zo dňa na deň, po prečítaní, v nádeji. Pravdou je, že NEEEXISTUJE NIČ TAKÉ, ako rýchle riešenie alebo magická pilulka, ktorá z vás urobí do rána zdravšiu, šťastnejšiu ľudskú bytosť. Ak chcete byť zdravá, znamená to, že sa musíte nielen naučiť, ako vaše telo funguje a čo potrebuje, aby zostalo zdravé, ale musíte uplatňovať svoje vedomosti tak dôsledne, ako je to len možné, na uskutočňovanie najlepších rozhodnutí, ktoré vám pomôžu zdravie dosiahnuť. Ide o dlhotrvajúce úsilie, nie je to jednorazová záležitosť. Práve v tom spočíva sila poznania – keď poznáte niečo ako svoju vlastnú dľaň, vidíte všetky príležitosti, ako aktívne využívať svoje poznanie každý jeden deň.

Táto kniha nie je knihou o diéte. Nie je to kniha o tréningovom režime. Nie je to manuál, ako sa stať iným človekom.

Táto kniha je návodom na to, ako sa *stať sama sebou*. Keď sa začnete viac a viac učiť o svojom tele, spustí sa niečo úžasné: začnete sa meniť. Zvnútra aj zvonka. Začnete si uvedomovať, že vaše zdravie prináša do vášho života šťastie, že byť silnou a schopnou je skvelý pocit, že dobrý vnútorný pocit má vplyv na všetko ostatné vo vašom živote. Stanete sa najkrajšou, najzdravšou a najsebavedomejšou ženou, akou len môžete byť. A vy si to zaslúžite, pretože STE KRAJŠIA, AKO SI DOKÁŽETE VÔBEC PREDSTAVIŤ.

Po prečítaní tejto knihy budete informovaná o tom, ako vaše telo funguje na základnej úrovni. Budete vedieť, ako vaše telo a myseľ

spolupracujú. Budete silnejšia, pretože pochopíte, aké úžasné, aké neuveriteľné, aké nádherné je vaše telo práve teraz, v tomto momente.

Bola by som rada, keby ste využili túto knihu ako príručku na pochopenie svojho úžasného tela a ako pomôcku na to, aby sa stalo tým, na čo bolo predurčené. Privlastnite si ju! Vezmite pero a píšete si na okraje. Robte si poznámky. Zalamujte rohy na stránkach. Pýtajte sa. Hľadajte odpovede. A pripravte sa na stretnutie so svojím skutočným, silným, zdravým, sebavedomým, úžasným ja.



PRVÁ ČASŤ

STRAVOVANIE

Milujte svoj hlad

1. KAPITOLA

STE TÝM, ČO JETE

KEDYSI ste boli taká maličká, že ste neboli viditeľná ľudským okom. Boli ste len bunkou v matkinom lone, obyčajnou mikroskopickou škvrnkou. Potom sa z vás stali dve bunky... Potom štyri bunky... Potom osem buniek, a tie bunky sa množili, kopírovali a diferencovali, až kým sa z vás nestali stovky triliónov buniek, každá s jasným účelom: mozgové bunky, kožné bunky, srdcové bunky, žalúdočné bunky, krvné bunky, bunky produkujúce slzy, bunky produkujúce mlieko, bunky, vďaka ktorým sa potíte, bunky, z ktorých vyrastajú vlasy a bunky, ktoré vám pomáhajú vidieť.

Ruka, ktorá drží túto knihu, má počiatok v tom malom zhluku buniek. Celé vaše telo má počiatok v sotva rozoznateľnej bodke. A potom ste vyrástli na tento úžasný a nádherný exemplár. *Ako sa to stalo?* Ako ste sa z maličkej škvrnky života vyvinuli do tejto neuveriteľnej, žijúcej, dýchajúcej, bežiaccej, smejúcej sa bytosti? Ako sa vaše kosti a svaly stali tým, čím sú dnes? A čo orgány, ako váš mozog a koža alebo najdôležitejší sval vo vašom tele, vaše bijúce srdce? Čo ich vedie k tomu, aby rástli a fungovali? Ako je možné, že sú zdravé alebo choré, silné alebo slabé?

Existuje jedno slovo, ktoré je odpoveďou na všetky otázky, a tým slovom je STRAVOVANIE. Živiny v jedle, ktoré jete, určujú spôsob

vývoja vašich buniek, ich rast a prosperitu (alebo nie). Keď ste boli buchtíčkou v maminej rúre, váš vývoj bol čiastočne výsledkom jej životného štýlu a stravy, ktorú do svojho tela prijímala (ďalšou časťou bola genetika, ktorú nedokázala kontrolovať). A teraz, keď je z vás veľký človek, vytvorený z triliónov buniek, vaše zdravie závisí od stravy, ktorú svojmu telu ponúkate zakaždým, keď jete.

PREPÁČTE... ČO JE BUNKA?

Keď som začala písať túto knihu a pátrala som po informáciách o tele, bola to jedna z otázok, ktoré som kládla. Čo presne bunka je? Úžasné na tom je to, že ľudia vedia o existencii buniek asi len tristo-päťdesiat rokov. Do roku 1676 nikto nemal o bunkách ani len potuchy, lebo ich nikdy nikto nevidel. Potom sa istý chlapík menom Antoni van Leeuwenhoek zadíval na plátok zvieracieho tkaniva cez mikroskop silnejší ako ktorýkoľvek iný a na svoje obrovské prekvapenie prišiel na to, že živé tvory sa v skutočnosti skladajú z malilinkých „izbičiek“, ktoré nazval bunkami.

O tri storočia neskôr vieme, že ľudská bunka je komplexnou živou konštrukciou zloženou z tukov a proteínov (ktoré sú, nie náhodou, dvomi kľúčovými zložkami vašej stravy). Po tom, ako sa najete a váš tráviaci systém si s jedlom poradí po svojom, vaše bunky dostanú zelenú. Sú to v podstate miniatúrne spracovateľské závody, ktoré využívajú kyslík na prevod živín z potravy, ktorú zjete, na energiu, ktorú využijete.

Vaše bunky sú malé zaneprázdnené včielky. Niektoré z nich sú červené krvinky, ktoré vás robia teplokrvnou. Niektoré sú osteoblasty, bunky, z ktorých sú zložené vaše kosti. A všetky vaše bunky uchovávajú vaše gény vo forme DNA. To znamená, že všetko, čo s vami súvisí – od farby vlasov a očí cez krvnú skupinu až po riziko rozvoja určitých ochorení – žije vo vašich bunkách vrátane vaječníkových buniek, ktoré vytvoria vajíčka predstavujúce kolekciu vašich génov, a tá môže byť odovzdaná nasledujúcej generácii.

Veľké množstvo rôznych druhov vašich buniek pracuje spoločne ako tím a vytvára vaše fyzické bytie – a keď ktorýkoľvek člen tímu nemôže zarezávať, ako sa patrí, ste to vy, kto skončí v ordinácii u lekára. Preto musíte fungovať ako stravovací doručovací servis pre vlastné bunky, vyhľadávať a konzumovať to najvýživnejšie jedlo, aby

vaše bunky mohli robiť všetko, čo robiť chcú: ochraňovať vás, dodávať energiu, uzdravovať vás a takisto umožňovať myslieť a dýchať. (Ďakujem vám, mozgové a pľúcne bunky.)

Pretože ste tým, čo jete.

STE TÝM, ČO JETE

Kolko ste mali rokov, keď ste to počuli prvýkrát? Ja som to počúvala už ako malé dieťa, ale až v dospelosti som pochopila, čo to vlastne znamená. Keď som bola malá, znelo mi to ako všetky ostatné dospelácke reči – rozhodne nie ako múdrosť, ktorú by som vedela v živote využiť. Nedokázala som si dať veci do súvislostí. Netušila som, že jedlo, ktoré jem, má niečo spoločné s tým, ako sa cítim, a už vonkoncom som netušila, že doslova poháňa bunky, ktoré poháňajú mňa.

Dnes som už múdrejšia a viem, čo to znamená: že jedlo, ktoré skonzumujeme v priebehu dňa, vytvára skúsenosti, ktoré v ten deň máme. Lebo to, čo jeme, je základnou zložkou života – nášho života.

Vaše dni môžu byť plné energie a jasných myšlienok, šťastia a vďačnosti, produktivity a rozvoja alebo to môže byť úplne naopak. Lenivosť, zahmlené myslenie, smútok, ľútosť... V podstate zlý deň plný premárnených príležitostí. Dost' dlho mi trvalo, kým som to pochopila, ale nakoniec mi to došlo: ak *zjem* odpad, budem sa *cítiť ako odpad*. Ak zjem dobré zdravé jedlo plné energie, budem sa cítiť plná energie.

Dnes, zajtra, aj o dvadsať rokov si vaše stravovanie zaslúži vašu pozornosť a čas, lebo stravovanie je zdravím a zdravie je všetkým.

Jedlo, ktoré skonzumujeme v priebehu dňa, vytvára skúsenosti, ktoré v ten deň máme. Lebo to, čo jeme, je základnou zložkou života – nášho života.

ČO ZNAMENÁ BYŤ ZDRAVÁ?

Slovo *zdravie* je v súčasnosti dost' omieľané. Tak sa pri ňom na chvíľku zastavme a vyjasníme si, čo mám na mysli, keď rozprávam o tom, že treba byť zdravá. Keď sa odvolávam na zdravie, hovorím o tele, ktoré funguje optimálne, o tele, ktoré má energiu na celý deň