

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Navždy silní

Tajomstvo dlhovekej vitality
ukryté vo svaloch

VEDECKY PODLOŽENÝ PROGRAM
PRE PLNOHODNOTNÉ STARNUTIE

DR. GABRIELLE LYONOVÁ

TATRAN

DR. GABRIELLE LYONOVÁ

Navždy silní

Tajomstvo dlhovekej vitality
ukryté vo svaloch

TATRAN

Z anglického originálu Dr. Gabrielle Lyon: FOREVER STRONG:
A New, Science-Based Strategy for Aging Well,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Atria Books, an imprint of Simon & Schuster, LLC,
New York 2023,
preložil Richard Cedzo.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5472. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková
Odborná spolupráca Michal Králik
Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Kristína Němcová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign, Bratislava
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2023 by Gabrielle Lyon
Translation © Richard Cedzo 2024
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1594-7

Venované môjmu najlepšiemu priateľovi a celoživotnému
mentorovi Dr. Donaldovi Laymanovi

OBSAH

ÚVOD	11
<i>Reset mysle: Osvojenie si postoja zameraného na rast</i>	18

PRVÁ ČASŤ: STÁVKA

1 ZMENA PARADIGMY ZAMERANEJ NA TUK	23
<i>Reset mysle: Ovládnite svoje myšlienky</i>	38
2 ZABRÁŇTE CHOROBÁM	41
<i>Reset mysle: Nastavte si normy na dosiahnutie zdravia, ktoré si zaslúžite</i>	54
3 OBRŇTE SVOJE MENIACE SA TELO, ABY MALO SILU V KAŽDOM VEKU	57
<i>Reset mysle: Prekonanie súčasných predsudkov</i>	77


DRUHÁ ČASŤ: NAPLÁNUJTE SI CESTU K ÚSPECHU

4 ÚSPECH VĎAKA VEDE O VÝŽIVE	83
<i>Reset mysle: Stanovenie (nie cieľov, ale...) zásad</i>	104
5 BIELKOVINY: VIAC AKO LEN JEDEN MAKRONUTRIENT	109
<i>Reset mysle: Je to len ďalšie jedlo</i>	130
6 SACHARIDY A TUKY V POTRAVE: DEMYSTIFIKÁCIA MILÁČIKOV VEDY O VÝŽIVE	133
<i>Reset mysle: Vezmite si späť svoje právo na zdravie</i>	148

TRETIA ČASŤ: ZAČNITE KONAŤ: POČÚVAJTE LYONOVEJ HLAS

7	STRAVOVACÍ PLÁN PODĽA LYONOVEJ PROTOKOLU	153
	<i>Reset mysle: Mantinely, ktoré vedú k zodpovednosti</i>	183
8	ZÁKLADNÉ HODNOTENIE: KDE SA NACHÁDZATE?	185
	<i>Reset mysle: Prekonanie odporu</i>	208
9	TRÉNING: MINIMÁLNA ÚČINNÁ DÁVKA NA DOSIAHNUTIE MAXIMÁLNEHO VÝSLEDKU	213
	<i>Reset mysle: Päť základných vlastností</i>	246
10	TERAZ PREVEZMITE OPRATY VY	255
	POĎAKOVANIE	261
	PRÍLOHA	265
	POZNÁMKY	321
	REGISTER	337

Navždy
silní



Ked' sa na svojej ceste
za zdravím zamierate na svaly,
môžete si vytvoriť pozitívny
prístup zameraný na to,
čo máte **získať**, a nie na to,
čoho sa musíte **zbaviť**.

Úvod



To, čo sa práve chystáte prečítať, má silu zmeniť váš život. Mojm cieľom v tejto knihe – a v celej mojej práci v rámci Medicíny zameranej na svalstvo® – je vyvrátiť všeobecne prijímaný názor na základy zdravia. Chcem vám pomôcť dostať sa ku koreňom toho, v čom spočíva sila vášho tela, aby ste mohli podniknúť rýchle a účinné kroky, vďaka ktorým sa budete cítiť silnejší, vyzeráť lepšie a žiť dlhšie.

Už ste počuli, že ak chcete žiť dlhšie, musíte sa správne stravovať, cvičiť a znížiť hladinu stresu, však? Prečo je teda také ťažké prijať aj tie najelementárnejšie záväzky vo vzťahu k zdravému životu? Som presvedčená, že zdravie sa začína tým najdôležitejším svalom zo všetkých: vašou myslou. Po ukončení štúdia na lekárskej fakulte som strávila dva roky na psychiatrii, kde som študovala, ako môžu ľudia dosiahnuť najlepšiu verziu seba samých. Vzorce myslenia a patológia mozgu, ktoré som študovala, sa odvtedy stali neoceniteľnými pre moju prácu, ktorá pomáha pacientom uzdraviť sa a dosiahnuť svoj plný potenciál. A predsa, keď som prešla k rodinnému lekárstvu, prichádzali ku mne pacienti v najlepších rokoch života, ktorí už vykazovali príznaky cukrovky 2. typu, kardiovaskulárnych ochorení a obezity. Napriek tomu sa zdalo, že okrem všeobecných odporúčaní – s obmedzeným účinkom – nie je priestor na debatu o prevencii. Možnosť poskytovať výživové poradenstvo v rámci mojej praktikantskej stáže, ktorá bola zameraná na obezitu a reguláciu hmotnosti, mi poskytla ďalší pohľad na bolestivé dôsledky škodlivých životných návykov. Veľa pacientov sa cítilo uväznených

v škrečkovom kolese frustrácie. Ja som sa zas cítila frustrovaná z obmedzení, ktoré prinášal hlavný prúd medicíny.

Po skončení stáže som absolvovala kombinovaný výskumný a lekárske pobyt na Washingtonskej univerzite v oblasti geriatrickej a výživy. Zapojila som sa do pokročilého výskumu výživy v laboratóriu doktora Sama Kleina, známeho výskumom klinických a metabolických aspektov obezity a cukrovky 2. typu. Dva roky som viedla obezitologickú kliniku, kde som týždeň čo týždeň sedela s klientmi, zápasiacimi s problémami. Bola som svedkom bolesti ľudí, ktorí sa neúspešne snažili schudnúť, a tá ma prenasledovala: Prečo pri všetkých našich vedeckých poznatkoch sa stále nedokážeme zbaviť obezity?

Táto otázka sa mi zdala obzvlášť naliehavá, keď som sa venovala klinickým povinnostiam ako geriatrická pracovníčka poskytujúca pokrokovú starostlivosť o starnúcich ľudí. Denne som bola svedkom skazy, ktorú spôsobila demencia pacientom aj ich rodinám. Dôsledky tohto problému na starnúcu populáciu ma sužovali, ale práca s týmito dvoma skupinami pacientov mi pomohla spojiť si súvislosti. Táto kombinácia povinností mi odhalila, aké následky mali rozhodnutia v oblasti výživy a cvičenia u tých, ktorí sa zmietali v problémoch na základe chybných odporúčaní. Ešte väčšie odhalenie som zažila, keď som zistila, že to, čo majú obe tieto skupiny spoločné, nie je „problém s hmotnosťou“, ale so svalmi.

Jedna štúdia, na ktorej som pracovala, skúmala súvislosti medzi telesnou hmotnosťou a funkciou mozgu a zistila súvislosť medzi širším pásom a menším objemom mozgu. Pracovným predpokladom bolo, že obezita spôsobuje inzulínovú rezistenciu v mozgu – akúsi „cukrovku 3. typu“ mozgovej hmoty, ktorá by mohla viesť k demencii. Náš výskum ukázal, že ľudia s obezitou majú často oslabené celkové kognitívne reakcie, ako napríklad kontrola pohybov, prepínanie úloh a iné mentálne problémy.¹ Naplno som sa pohrúžila do skúmania účastníkov štúdie, najmä Betsy, matky troch detí na začiatku päťdesiatky, ktorá vždy dávala na prvé miesto rodinu a ostatných. Betsy sa celé desaťročia snažila zhodiť tých istých sedem alebo desať kilogramov, ktoré nabrala počas svojho prvého tehotenstva. No nemali jej radiť, aby sa zamerala na zhadzovanie kilogramov. Skutočná hrozba spočívala v tom, čo sa jej nepodarilo vybudovať. Snímkovanie jej mozgu odhalilo jej budúcnosť – obrázky, ktoré som videla, vyzerali ako obrázky nie-

koho s Alzheimerovou chorobou. Vedela som, čo ju čaká v najbližších desaťročiach, a zdrvilo ma to. Mala som pocit, že som spolu s hlavným prúdom lekárskej komunity a spoločnosťou zlyhala. Pre mňa predstavovala desiatky pacientov, ktorých som videla v rovnakej situácii. Potom mi to došlo.

Títo ľudia mali jedno spoločné: málo svalovej hmoty alebo nejakú formu oslabenia svalov. Všetci vykazovali nedostatok sily na vykonávanie určitých základných pohybov (ako sú tie, ktoré sú uvedené v 8. kapitole), prejavoval sa u nich nízky svalový tonus. Spolu s krvnými markermi to svedčilo o nezdravom svalstve. Uvedomila som si, že ich problémom nebol telesný tuk, ale chýbajúce dostatočné množstvo zdravého svalového tkaniva.

V medicíne aj v spoločnosti ľuďom už dlho hovoríme, aby schudli. No keďže sa Betsy zamerala na tuk, ona a mnohí ďalší nevyzdraveli, nech sa akokoľvek snažili. Uvedomila som si, že sme tento príbeh pochopili celkom neprávne, pričom dôsledky pre nespočetné množstvo individuálnych životov boli zničujúce.

Zúfalo som sa snažila napraviť to, čo som považovala za najväčšie zlyhanie lekárskej komunity. Mojm poslaním sa stala Medicína zameraná na svaly®. Som vďačná za možnosť podeliť sa s vami o prelomovú vedu, ktorá má moc zásadne zmeniť našu snahu o dlhovekosť pri plnom zdraví v každom veku.



Bojujete s neustálou chuťou na jedlo, nedostatkom energie, problémami s cukrom v krvi a so zmätkami v tom, čo jesť, ako cvičiť a prečo? Ak áno, nie ste sami. Ako mladšia som bola posadnutá jedlom a svojou telesnou hmotnosťou. Ustavične som pociťovala hlad a nevedela som udržať na uzde svoju chuť do jedla. Prešla som radom módných diét, od makrobiotickej, závislej od ročného obdobia, až po úplne bio, klíčkovú a vegetariánsku diétu. Vtedy, keďže som netušila, že existujú lepšie diéty, u mňa výrazne dominovala nevyvážená strava obsahujúca sacharidy, často považované za zdravé, celozrnné obilniny ako hnedá ryža, jačmeň, proso, ovos a kukurica. Jedla som lokálne vypestovanú zeleninu, bôby a produkty z nich (ako tofu, miso či tempeh) a morskú zeleninu (morské riasy, nori či agar). Hnala som sa za zvyšovaním energie, zdra-

via a športových výkonov, ale všetko moje starostlivé plánovanie vychádzalo z nesprávnych informácií.

Každý deň som hodiny venovala nakupovaniu potravín, posadnutá každým drobným detailom, aby som to „urobila správne“. Vyhýbala som sa večierkom alebo som si nosila vlastné občerstvenie. Cvičila som pokojne aj štrnásť hodín týždenne. Moje zameranie na stravu a cvičenie bolo do veľkej miery nezdravé najmä preto, lebo som si myslela, že dosiahnutie základného zdravého životného štýlu si vyžaduje stravovací a tréningový program, ktorý si zasa vyžaduje priveľa úsilia. Hoci moje zámery boli dobré, toto správanie, založené na mojom chybnom chápaní zdravia, mi zničilo telo aj myseľ.

Po dvoch rokoch som bola vyčerpaná a podvyživená. Jednoducho som si neúmyselne odopierala živiny, ktoré som potrebovala. Nakoniec moje telo zareagovalo na rastúci nedostatok tak, že som začala jesť nárazovo. Časom som si vytvorila neuveriteľne narušený vzťah k jedlu, ktorý pramenil z mojej neschopnosti regulovať hlad. Hoci som uprednostňovala nespracované potraviny, úplne som vynechala bielkoviny – rovnako ako mnoho iných ľudí, s ktorými som sa v priebehu rokov stretla. Dodržiavala som intenzívny cvičebný režim, ktorý pozostával z najmenej jednej hodiny kardio cvičení a jednej hodiny silového tréningu denne. Nedostatočný príjem bielkovín spôsoboval, že moje telo bolo hladné po ďalšom palive. Všetky sacharidy, ktoré som v tom čase jedla, vo mne udržiavali hlad a vydávali ma na milosť neustálym návalom a poklesom hladiny cukru v krvi. Keď som do svojho jedálnička pridala kvalitné, strategicky konzumované bielkoviny, moje utrpenie sa začalo zmiernovať. Nakoniec som znovu získala kontrolu nad svojím hladom. Správna výživa pomohla môjmu telu zotaviť sa z cvičení a podporila nový rast, takže som konečne mohla vidieť výsledky vynaloženého úsilia. Začali sa mi tvoriť svaly a celé moje telo sa zmenilo. Zmenil sa aj môj pohľad na svet a nakoniec aj môj život. Namiesto toho, aby som zo svojho života uberala potraviny a aktivity, začala som ich pridávať.

Boj s tým, ako nastaviť fungovanie môjho vlastného tela, vo mne vyvolával hlad – nielen po jedle, ale aj po porozumení. Keď som začala sledovať diskusie o sacharidoch, tukoch a bielkovinách, rýchlo som zistila, že oblasť výživy vie vyvolať vášne aj zmätok. Zdalo sa, že takmer každý človek, ktorého som stretla, mal svoje vlastné presvedčenie o vede o potravinách, nejaký osobný boj s výživou a celkovo ťaživý dlhodobý vzťah

k stravovaniu, ktorý vydržal dlhšie než akýkoľvek romantický vzťah, ktorý kedy mal.

Pri hľadaní odpovedí v akademickom prostredí som si všimla, že mnohí z mojich spolužiakov prišli študovať výživu z dôvodu vlastnej frustrácie spojenej s jedlom a diétou. Ako sa z výživy stala taká chúlостivá téma? Prečo ľudia jedia to, čo jedia? Prečo niektorí ľudia celý život bojujú s posadnutosťou hmotnosťou a jedlom a dosahujú len malé pokroky?

Tieto počiatkové otázky ma priviedli k tomu, že som život zasvätila liečbe ľudí, ako ste vy. Teraz som tu, aby som sa podelila o všetko, čo som sa naučila. Mojou najväčšou túžbou je pomôcť vám nájsť slobodu, ktorú hľadáte, rovnako ako som to pred rokmi robila ja.

LYONOVEJ PROTOKOL FUNGUJE

Podpora svalového zdravia je hnacou silou, ktorá stojí za Lyonovej protokolom (viac na strane 153). Protokol je kombináciou výživových a tréningových pokynov s operačnými postupmi, vďaka ktorým nájdete silu dosiahnuť skutočné, trvalé zlepšenia zloženia stavby svojho tela a celkového zdravia. Medicína zameraná na svaly® a jej životný štýl zameraný na podporu bielkovín a silový tréning všetko zmenia. Neuveriteľné úspechy mojich pacientov dokazujú, ako dobre tieto trvalé a dlhodobé stratégie fungujú.

Do jedného mesiaca od osvojenia si môjho programu a zmeny vášho chápania a prístupu z dôrazu sa na tuky na dôraz na svaly pravdepodobne naberiete svaly, stratíte telesný tuk a budete mať viac energie. Len čo vás naučím, ako zostaviť výživový plán zameraný na bielkoviny, ako sústrediť tréning na zdravé svalové tkanivo a ako si stanoviť zásady pre výkon a dôslednosť, začnete sa okamžite cítiť lepšie. A potom, v ďalšom období, budete profitovať zo zlepšenej kvality života a dlhšej životnosti.

Nespočetne ráz som pozorovala, ako rýchlo sa u mojich pacientov zlepšuje úroveň energie, miznú žiadostivosti a zmierňujú sa obavy. A čo je najdôležitejšie, po tom, ako sa Lyonovej protokol stal súčasťou ich bežnej praxe, takmer okamžite nadobudli pocit vnútornej slobody. Prax mi ukázala, že **keď moji pacienti dajú kostrové svalstvo ako orgán na prvé miesto, získajú celkom nový pocit fyzickej pohody.**

Mojím cieľom je pomôcť vám dosiahnuť výnimočné zdravie. Hoci udržiavanie svalovej hmoty si vyžaduje rôzne stratégie pre každú veko-

vú skupinu a rôznu úroveň aktivít, vaša schopnosť prežiť a prospievať – bez ohľadu na váš vek – priamo súvisí so zdravím svalového tkaniva. Medicína zameraná na svaly®, ktorá uznáva svaly ako orgán dlhovekosti, je budúcnosťou zdravia. Teraz máte šancu zmeniť svoj život a prepísať svoju budúcnosť.

POHĽAD DOPREDU

Na nasledujúcich stranách poukážem na to, ako sme sa stali slepými voči niektorým kľúčovým výživovým skutočnostiam, ktoré bránia šíreniu zdravého životného štýlu. Preskúname pochybné vedecké poznatky, ktoré stoja za všeobecne uznávanými zásadami výživy, a hlboko zavádzajúci „všeobecne prijímaný názor“, ktorý mnohých ľudí vedie k zlým zdravotným výsledkom. Rozoberiem nekompromisné biologické čísla, ktoré určujú hodnotu rôznych makro- a mikronutrientov, a vysvetlím, čo, kedy a ako ješť a trénovať s cieľom nadobudnúť maximálne zdravie.

Spoločne si povieme, ako môžete pomocou vlastných meraní (vrátane obvodu pásu, triglyceridov v krvi, lipoproteínov s vysokou hustotou a cukru v krvi nalačno) urobiť jednoduché, konkrétne kroky na optimalizáciu metabolizmu, reguláciu hmotnosti a korekciu zloženia svojho tela, inými slovami ako posilniť svaly, aby ste prirodzene spaľovali nadbytočné kalórie, a zároveň ochrániť telo pred zápalmi a chorobami.

ÁNO, TÁTO KNIHA JE PRE VÁS

Znie vám niečo z toho povedome?

- 1 Dodržiavali ste každý program, kúpili ste si každú knihu o diétach a cieľavedome a premyslene ste plnili každý plán, len aby ste zistili, že schudnúť nie je možné?
- 2 Ste vysoko motivovaní a kreatívni a ste majstri v získavaní informácií – toľkých informácií, že neviete, ako s nimi naložiť?
- 3 Prešli ste rôznymi šťavovými očistnými programami a nahromaždili ste si toľko výživových doplnkov, že by ste si mohli otvoriť lekárňu?

- 4 Jedného dňa ste sa zobudili a zistili ste, že sa pýtate: *Čo sa stalo s mojím telom? Čo sa stalo s mojím zdravím?* Dovršili ste štyridsiatku a po dvoch deťoch a kariére plnej stresu ste sotva poznali osobu, ktorá sa na vás pozerá v zrkadle?
- 5 Trpíte emočným jedením? Skĺzavate neustále na staré chodníčky namiesto toho, aby ste dosahovali svoje zdravotné ciele?
- 6 Máte problém zmeniť nezdravú telesnú stavbu? („Mám len ťažké kosti.“ alebo „Mám pomalý metabolizmus.“ alebo „Cvičenie a tréning so závažím mi jednoducho neprinášajú nijakú zmenu.“)
- 7 Sledovali ste, ako vaši rodičia starnú a stávajú sa neschopnými pohybu, a cítili ste, že ich nedokážete ochrániť alebo im poskytnúť lepšiu stratégiu?
- 8 Trápi vás zoznam ochorení, ktoré vám podľa lekára hrozia, vrátane obezity, osteoporózy, gastrointestinálnych problémov, oslabených kognitívnych funkcií, cukrovky, rakoviny a dokonca Alzheimerovej choroby? Vidíte svoju vlastnú budúcnosť v ošemetnej situácii svojich rodičov a niekde vo vnútri viete, že musí existovať lepší spôsob?
- 9 Ste takí zaneprázdnení riadením všetkých a všetkého vo svojom živote, že nedokážete uprednostniť svoje vlastné zdravotné potreby?
- 10 Uspokojujete sa so súčasným stavom, presviedčate sa, že vám je dobre tam, kde ste, bez toho, aby ste si uvedomili, že by ste sa mohli cítiť oveľa lepšie?

Či už zamýšľate maximalizovať svoje chudnutie a výkonnosť, alebo dobre zostarnúť, kniha *Navždy silní* vám ukáže, prečo, kedy a čo vykonať, aby ste dosiahli skutočné zmeny vo svojom tele a v živote.

RESET MYSLE

OSVOJENIE SI POSTOJA
ZAMERANÉHO NA RAST

S kôr než budeme pokračovať ďalej, chcem položiť základy pre pochopenie toho, čo považujem za „hncie prvky“ správania.

V prvom kroku treba kriticky rozobrať vaše myslenie o zdraví a zdravom životnom štýle. Je váš mentálny rámec nemenný alebo orientovaný na rast? Pojem „postoj zameraný na rast“, ktorý spopularizovala psychologička Dr. Carol Dwecková, nám pripomína našu vlastnú mentálnu pružnosť a skutočnosť, že dosiahnutie nášho plného potenciálu si vyžaduje čas a úsilie. Naše presvedčenia môžu byť silné, vysvetľuje, „ale sú len niečím vo vašej mysli a vy môžete svoju myseľ zmeniť“. ² Pochopenie vlastnej mysle vám pomôže prijať nové výzvy spojené s osvojením si životného štýlu zameraného na svaly. Mentálny rámec, ktorý sa nebráni výzvam, vám pomôže, aby sa vám darilo, a zároveň uvedie do rovnováhy vaše tréningové aj stravovacie plány. Je to preto, že mentálny rámec zameraný na rast je motorom, ktorý poháňa rozvoj.

Ludia, ktorí uviazli v nemenných postojoch, sa často dostávajú do pasce esencialistických predstáv o sebe samých („nie som športovec“; „nemám rád ‚zdravé‘ jedlo“; „mám fóbiu z posilňovne“; „nikdy som nebol schopný dodržať tréningový plán“) a strácajú zo zreteľa svoju schopnosť zmeny. S prístupom založeným na postoji zameranom na rast si, naopak, uvedomujeme, že každý z nás má potenciál naučiť sa nové zručnosti a praktizovať nové spôsoby bytia. Úsilie nie je cieľom, zdôrazňuje Dwecková, ale „vaším prostriedkom na dosiahnutie cieľa..., ktorým je učenie a zlepšovanie sa.“

Predstavte si, čo sa stane, keď nahradíme vyjadrenia:

„Nedokážem to.“

„Je to príliš ťažké.“

„Nie som v tom dobrý.“

„Som príliš starý na to, aby som skúšal nové veci.“

vyjadreniami:

„Môže to vyžadovať určitý čas a úsilie.“

„Stále sa učím. Budem to skúšať ďalej.“

„Môžem použiť inú stratégiu.“

„Čím viac to budem robiť, tým to bude ľahšie.“

Nechali by ste dieťa, ktoré sa snaží zašnúrovať si topánku alebo obliecť si bundu, prehodiť poznámku typu „Nedokážem to“ a hneď to vzdať? Asi nie. Zrejme by ste sa mu prihovorili, povzbudili ho, vymysleli trik so „zajačími ušami“ na šnúrky alebo stratégiu, ako si najprv položiť bundu na zem, a trvali by ste na tom, aby sa ďalej snažilo. Prečo sa podceňujeme, keď dobre vieme, ako často v tomto živote vytrvalosť vytvára možnosti?

Kľúčové je spojenie postoja zameraného na rast s vnútornou disciplínou. Toto prepojenie nazývam mentálnym rámcom zameraným na rast. Tento prístup vám pomôže tešiť sa na učenie sa zručnostiam zlepšujúcim zdravie a užívať si tento proces – nie preto, že je ľahký, ale práve preto, že taký nie je. Prostredníctvom výziev prichádza duševné a fyzické zdokonaľovanie, a to vedie k zmysluplnému životu. Je načas uvedomiť si, že mať „ľahký“ život je ilúzia prešpikovaná nesplnenými snami a pocitom sebauspokojenia. Ak si zvolíte „ľahkú“ cestu, váš život bude ťažký. Ak si zvolíte ťažkú cestu, váš život bude ľahký. Som tu, aby som vám ukázala, ako na to.

„Najlepšou životnou vychytávkou je tvrdá práca.“

Dr. Gabrielle Lyonová