

PSEUDO HLAD

Proč jíme, když nemáme hlad,
a jak s tím skoncovat



Judson Brewer



audiolibrix

PSEUDO HLAD

Proč jíme, když nemáme hlad,
a jak s tím skoncovat

Judson Brewer



audiolibrix

PSEUDOHLAD

Proč jíme, když nemáme hlad, a jak s tím skoncovat
Judson Brewer

The Hunger Habit

Copyright © 2024 by Judson A. Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Tomáš Bíla

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka: Magdaléna Šrailová

Jazyková korektura: Martina Duchoslavová

Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 56. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/pseudohlad
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #pseudohlad
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/pseudohlad

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-54-6 (paperback)
ISBN 978-80-88494-55-3 (epub)
ISBN 978-80-88494-56-0 (pdf)

Autor ani vydavatel neposkytují jednotlivým čtenářům odborné poradenství ani služby. Myšlenky, postupy a doporučení obsažené v této knize neslouží jako náhrada konzultace s lékařem. Všechny záležitosti týkající se vašeho zdraví vyžadují lékařský dohled. Autor ani vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za jakékoli ztráty nebo škody, které údajně vznikly na základě jakýchkoli informací nebo doporučení uvedených v této knize. Přestože autor vynaložil veškeré úsilí, aby v době vydání knihy uvedl přesná telefonní čísla, internetové adresy a další kontaktní údaje, vydavatel ani autor nepřebírají žádnou odpovědnost za chyby nebo za změny, ke kterým dojde po vydání knihy. Vydavatel dále nemá žádnou kontrolu nad webovými stránkami autora nebo třetích stran a jejich obsahem a nepřebírá za ně žádnou odpovědnost.

OBSAH

ÚVOD	13
KAPITOLA 1	
Jak jsme se do téhle šlamastyky dostali?	25
KAPITOLA 2	
Jak se vytvářejí stravovací návyky	37
KAPITOLA 3	
Proč diety (a vážení) nefungují	63

ČÁST 1.

MAPOVÁNÍ VAŠICH NÁVYKOVÝCH SMYČEK:	
DNY 1–5	85
KAPITOLA 4	
Den 1: Vítejte v 21denní výzvě	87
KAPITOLA 5	
Den 2: Stanovení výchozího stavu	95
KAPITOLA 6	
Den 3: Zmapování návykových smyček ve stravování	99
KAPITOLA 7	
Den 4: Vaše tělo je moudré	107
KAPITOLA 8	
Den 5: Rozlišování nutkání: Je to hlad, nebo něco jiného?	115

ČÁST 2.

PŘERUŠENÍ NÁVYKOVÝCH SMYČEK POMOCÍ UVĚDOMĚNÍ:

DNY 6–16	129
KAPITOLA 9	
Den 6: Síla vnímavosti	133
KAPITOLA 10	
Den 7: Vědomé stravování	143
KAPITOLA 11	
Den 8: Obnovte spojení se svým tělem	157
KAPITOLA 12	
Den 9: Hledejte plošiny rozkoše	167
KAPITOLA 13	
Den 10: Nástroj proti chuti (1. část)	175
KAPITOLA 14	
Den 11: Vytvořte si databázi zklamání	189
KAPITOLA 15	
Den 12: Retrospektivy: Ohlédněte se za minulostí, abyste se posunuli vpřed	199
KAPITOLA 16	
Den 13: Nástroj proti chuti (2. část)	207
KAPITOLA 17	
Den 14: Průvod chuťových příšer	215
KAPITOLA 18	
Den 15: Zaznamenávání	229

KAPITOLA 19	
Den 16: Vyhod'te své rádce	241

ČÁST 3.

LEPŠÍ NABÍDKA:

DNY 17–21	251
-----------------	-----

KAPITOLA 20

Den 17: Nevynucená svoboda volby	259
--	-----

KAPITOLA 21

Den 18: Využití vztahu mezi jídlem a náladou	267
---	-----

KAPITOLA 22

Den 19: Laskavost	277
-------------------------	-----

KAPITOLA 23

Poznámka o traumatech	297
-----------------------------	-----

KAPITOLA 24

Den 20: Budování důvěry v sebe sama prostřednictvím zkušeností	307
---	-----

KAPITOLA 25

Den 21: Nepřekonatelná lepší nabídka	313
--	-----

PODĚKOVÁNÍ	327
------------------	-----

POZNÁMKY	329
----------------	-----

*Věnováno Jacqui, Robovi a všem ostatním,
kdo měli s jídlem napjaté vztahy*

PŘÍBĚH JACQUI

Čtyřicátnice Jacqui, instruktorka jógy a vnímavosti, si připadala jako podvodnice. I když studenty ve svých kurzech vedla k přijetí a vyrovnanosti, celou dobu tajila, že ona sama má k vyrovnanosti daleko. Pod klidným zevnějškem sváděla boj s toxickým cyklem studu otupovaného tajným přejídáním, které spouštělo další vlnu studu. Obávala se, že prohrává nejen bitvu, ale i válku – válku se sebou samotnou.

Jacquiin komplikovaný vztah k jídlu se táhl, kam až její paměť sahala. Jako dítě jedla pomalu a byla vybíravá. Její rodiče to mysleli dobře, když ji nabádali, aby jedla rychleji a „pořádně se najedla“, a ona se jim snažila vyhovět tím, že přidávala na tempu i množství. Když přišla do puberty, její tělo se začalo zaoblovat po vzoru rockové hvězdy Pink, ale když se podívala do zrcadla, nepřipadala si jako rocková hvězda; byla zděšená. Nechtěla být kyprá ani urostlá, chtěla být štíhlá a éterická, spíš jako Gwyneth Paltrow než jako Pink. Jacqui neměla nadváhu, ale stejně jako mnoho dospívajících dívek byla ze všech stran bombardována fotkami štíhlých celebrit a modelek jako Kate „Nic nechutná tak dobře jako být hubená“ Moss. Měla pocit, že by celý její život byl krásnější, kdyby jen byla o něco štíhlejší. Aby dosáhla svého cíle, začala omezovat druhy a množství potravin, které jedla. Když si někam vyšla s přáteli, místo hranolek a limonády si objednala salát a vodu. Díky pečlivému výběru jídla byla sice hubenější, ale ne nutně šťastnější.

Později v dospívání trávila Jacqui dost času se svou kamarádkou Alice, která tou dobou přišla o člena rodiny a procházela

si těžkým obdobím. Jacqui se s ní dokázala ztotožnit. Neustále se utápěla v depresích. Společně přišly na to, že mohou nepřijemné pocity do jisté míry otupit jídlem – velkým množstvím jídla, které snědí najednou. Začaly se divoce přejídat a ubíjet své negativní emoce hromadami čokolády, dortů a hranolek – všech potravin, kterým se Jacqui dříve tak pečlivě vyhýbala ve své honbě za štíhlou postavou. A protože jídlo na zapomenutí všech problémů nestačilo, přidaly Jacqui a Alice pro jistotu ještě cigarety a alkohol.

Když Jacqui dospěla, znovu si začala hlídat, kolik čeho sní, aby si udržela to, co považovala za normální váhu. Zanedlouho se však z přísného odměřování porcí stala plnohodnotná posedlost. Na jídlo – zejména na to, které byla odhodlána si odepřít – myslela každý den. Jako by vtíravé představy zakázaných pokrmů ovládaly její mozek. Cítila, že nad ním znovu musí získat kontrolu, než se zhroutí, a tak na sebe začala být ještě přísnější. Nakonec byla v omezování jídla tak dobrá, že dokázala celý rok držet přísnou dietu, ale pak se o Vánocích pořádně nacpala.

Extrémní omezování jídla fungovalo – víceméně. Jacqui zůstala štíhlá a říkala si, že má kontrolu nad tím, co jí, což jí dávalo pocit, že má kontrolu i nad svým životem. To jí vydrželo až do doby, kdy ve 30 letech přestala kouřit. Bez pomoci nikotinu jako povzbuzujícího prostředku, který zároveň potlačuje chuť k jídlu, nabrala při svých 157 cm dalších 18 kilo na váze a pocit selhání byl v tu ránu zpátky.

Rodina ani přátelé jí na náladě nepřidali. Začala si všímat, jak ji kriticky pozorují, když si mysleli, že to nevidí, a měla pocit, že ji za jejími zády pomlouvají. Někdy se to ani nesnažili skrývat. Zvláště krutý pro ni byl den, kdy ji jeden rodinný přítel šťouchl do břicha a řekl: „Páni, podívej, kolik jsi přibrala.“

Ale jakkoli krutě se k ní chovalo její okolí, nebylo to nic ve srovnání s tím, jak hluboce se za sebe styděla samotná Jacqui. Byly okamžiky, kdy si připadala jako úplná nula.

Jacqui cítila, že už to takhle nejde dál. Když jí bylo 35 let, cyklus omezování a následného přejídání se zkrátil z roku na měsíce, týdny a dny. V pondělí dopoledne byla v restriktivní fázi, kdy si pečlivě počítala kalorie a hlídala si, co jí, ale ve tři hodiny odpoledne veškeré zábrany padly. Cpala se vším, co jí přišlo pod ruku – koblihami, brambůrky, jídlem z čínského bistra – a další den to všechno začalo nanovo. Omezováním se nevyhnutelně dohnala k přejídání a následně za to sama sebe odsuzovala. Nejenže se cítila špatně kvůli tomu, kolik váží, ještě víc se styděla za to, že se nedokázala ovládnout. A jediné, co ten hrozný pocit studu dokázalo zapudit, byť jenom nakrátko, bylo dát si něco dobrého.

Po nočních žranicích se budila s pocitem viny. V posteli se obracela na svého partnera a ptala se ho: „Co to se mnou je?“ Nenáviděla se za to, co dělá. A co hůř, nedokázala z toho bludného kruhu najít cestu ven.

Jacqui není ve svém trýznivém vztahu k jídlu zdaleka sama.

V rámci své psychiatrické praxe jsem se setkal s dlouhou řadou pacientů, kteří měli nezdravý vztah k jídlu, a každý případ byl svým způsobem jedinečný. Mnozí z těch lidí jsou tak beznadějně mimo kontakt se svým tělem, že ani nepoznají, zda mají hlad, nebo se snaží zajíst své emoce. Někteří ke mně přicházejí s tím, že nedokážou odolat „nezdravému“ jídlu, ať se snaží sebevíc. Další se prostě nemohou zastavit, jakmile ochutnají první sousto. Nejedna pacientka ke mně přišla s tím, že se zoufale snaží ovládnout „bezmyšlenkovité jedení“. Viděl jsem lidi, kteří si přísně hlídají každý drobek, jež vloží do úst, přesně v 11:00

si pečlivě odpočítají sedm mandlí, váží si zelný salát, úzkostlivě se vyhýbají cukru... A úderem sedmé hodiny večerní popadnou sáček brambůrků a zhltnou ho na posezení. U mnohých z nich myšlenky na jídlo vytlačují téměř vše ostatní, takže je pro ně obtížné vnímat, natož si užívat, co se v jejich životě děje. Aby se s tím vyrovnali, snažili se někteří z mých pacientů žít podle přísných pravidel – žádný olej, žádná sůl, žádný cukr, žádný fast food – jen aby posléze zjistili, že se kvůli těmto pravidlům cítí, jako by si postavili celu a zavřeli se do ní – stali se vězni vlastního žaludku.

Jakkoli se tyto případy liší, všechny mají jedno společné – ti lidé jsou z vlastního chování nešťastní. Dokonce jsou sami ze sebe *znehucení*. Trpí celou škálou pocitů od frustrace, viny a mrzutosti až po zoufalství, odpor a nenávisť.

Je bolestné pozorovat pacienty prožívající takové mučivé pocity. Běžné rady, jak se zdravě stravovat, působí dojmem, jako by řešení jejich problémů bylo docela jednoduché: konzumujte méně kalorií. Mám však pacienty, kteří týden co týden přicházejí do mé ordinace s pečlivě vedenými záznamy o tom, co snědli a kolik času cvičili, a přitom se pokaždé cítí stejně mizerně. Skutečnost je taková, že většině lidí žádné počítání kalorií nepomůže.

Na lékařské fakultě nás učili, že správné stravování a udržování „zdravé váhy“ je pouze otázka příjmu a výdeje kalorií. Pacientům, kteří mají špatný vztah k jídlu, stačí tudíž jen vysvětlit, že musí jíst více salátů, odpustit si sladkosti a více cvičit, a – *voilà* – zhubnou. Jeden z mých profesorů na lékařské fakultě tuhle teorii hlásal, jako by to byl jeden z Newtonových zákonů. Řiďte se tímto vzorečkem a výsledek je zaručen. Mí pacienti tedy podle všeho nepotřebovali odšťavňovač

ani vědecky sestavený jídelníček. Nepotřebovali ani mě. Potřebovali jen kalkulačku.

Jenže jak se brzy ukázalo, ve skutečném životě to tak jednoduché není.

Když jsem otevřel svou psychiatrickou praxi, zpočátku jsem nechápal, co se to s mými pacienty vlastně děje, že se cítí tak hrozně. Viděl jsem lidi, kteří se hluboce trápili, protože jejich boj s jídlem byl stejně mučivý a destruktivní jako u pacientů s jinými problémy – včetně závislosti na heroinu, hazardních hrách, sexu nebo alkoholu. Rozdíl je samozřejmě v tom, že oproti pití alkoholu nebo kouření cigaret, které jsou (alespoň zpočátku) volitelným chováním, všichni musíme jíst, abychom přežili. Byl jsem si jistý, že musí existovat lepší způsob, jak řešit problémy s jídlem.

Udělal jsem to, k čemu mě během studií vedli: zkoumal jsem problém. Začal jsem od toho, že jsem pečlivě prozkoumal standardní přístupy ke změně způsobu stravování. Omezení příjmu kalorií, nízkosacharidové diety, keto dieta – všechny diety, trendy nebo rady nutričních odborníků měly jedno společné: říkaly vám, co *byste měli*. A všechny zněly více či méně jako ozvěna té přednášky na lékařské fakultě: *měli byste jíst méně kalorií, měli byste jíst zdravější potraviny a měli byste více cvičit*. Bylo mi jasné, že moji pacienti už vědí, co *by měli* dělat. Jen to nedokázali – a navíc se cítili provinile za to, že se neřídí radami svých lékařů. Co jim bránilo chovat se tak, jak věděli, že by měli?

Pak jsem si uvědomil (první z mnoha věcí, které jsem se od svých pacientů dozvěděl), že řada mých pacientů nebyla nešťastná jen ze svého stravování; byli nešťastní, protože měli pocit, že si za svůj problém mohou sami. Byli plní studu a výčitek. Mezi pacienty, kteří trpěli úzkostí, se tak necítil ani jeden.

Kdo trpí úzkostnými stavy, prožívá je jako něco, co se mu *děje*. Ale s jídlem je to jinak. Jídlo vnímáme jako něco, co *děláme*, a své vlastní nezdravé stravovací návyky jako něco, za co si můžeme sami. Když prožíváme úzkost, litujeme se, ale když máme problematický vztah k jídlu, vyčítáme si to a stydíme se sami za sebe. A když se zažitý vzorec nevhodného stravování projeví na našem vzhledu, problém to ještě umocňuje. Ve světě, který oslavuje štíhlost a sebeovládání, nám pár nechtěných kilogramů navíc může dávat pocit, že na sobě permanentně nosíme tričko s nápisem: „Klidně mě odsuzujte! Musím být líný a nedokážu se ovládat.“ Toto společenské odsuzování se týká v podstatě všeho, co uvádí do pohybu návykové smyčky ve stravování, od genů přes trauma, od potravinářských technologií až po – všimněte si té ironie – společenské odsudky, které nám říkají, že nám něco schází a měli bychom si koupit to či ono nebo být takoví a makoví, protože bez toho nejsme doopravdy šťastní.

Pokud jste se i vy snažili zlepšit svůj vztah k jídlu, předpokládám, že už víte hodně o tom, co *byste měli a neměli*. A stejně jako mí pacienti máte pravděpodobně pocit, že jste selhali, když se vám to nedaří a nedaří.

Není to vaše chyba. Neselhali jste. Nejste beznadějní, slabí ani nic jiného, co jste si možná říkali, když jste se provinile cpali něčím, o čem jste dobře věděli, že byste tohle nebo teď nebo tolik jíst neměli. Nemáte se za co stydět. Není to vaše vina; to selhal systém, který jsme vybudovali. Selhal, protože se soustředil na špatné věci – sílu vůle, odměřování, sebekontrolu – místo aby se zaměřil na skutečné příčiny problému: na nevhodné návyky.

NEJDE O VÁS, ALE O VAŠE NÁVYKY

Nakonec to byla jedna výzkumná studie, která se vůbec netýkala jídla, co mi pomohlo rozluštit tuhle hádanku a odhalit, že zdrojem většiny našich problémů s jídlem jsou návyky.

Kromě toho, že jsem psychiatr, jsem vystudoval také neurologii. Desítky let jsem se zabýval výzkumem toho, jak a proč si vytváříme návyky a co můžeme udělat pro to, abychom se jich zbavili. Krátce po přelomu století jsem vytvořil program pro odvykání kouření postavený na vnímavosti (mindfulness) a dosáhl jsem ohromujících výsledků. V jedné z klinických studií naší laboratoře se účastníkům mého programu při odvykání dařilo pětkrát lépe než těm, kterým se dostalo „zlatého standardu“ – kognitivní terapie.

Tento výsledek nás samozřejmě nadchl, ale zároveň zmátl, protože jsme během studie učinili další překvapivé zjištění. Někteří účastníci pilotního testování uváděli, že kromě odvykání kouření mění i své stravovací návyky. Obecně by se dalo předpokládat, že stejně jako Jacqui trochu přiberou kvůli zvýšené chuti k jídlu (jak víme, nikotin chuť k jídlu potlačuje). Je zcela běžné, že člověk, který přestane kouřit, přibere nějakých 5–7 kg, protože v reakci na pocit úzkosti, nudy nebo neklidu místo zapálení cigarety vyrazí do kuchyně. Účastníci našeho pilotního testu však nepřibírali na váze, ale *hubli*. V rámci *odvykání kouření*. Zdálo se, že praktiky, které používali k zahnání chuti na kouření, jim zároveň pomáhaly vzdorovat nutkání mlsat nebo se přejídat.

Zabral jsem se do vědeckého výzkumu stravovacích návyků, abych zjistil, co se to vlastně děje. Ukázalo se, že zlepšení přicházelo s tím, že lidé dostali příležitost změnit své návyky.

Nesnažili se odříkat si drobné přesnídávky, mlsání nebo určité potraviny. *Měnili svůj vztah k jídlu a stravování.*

Tím se nám otevíraly nové obzory. Po desetiletích výzkumu jsme znali metody, jak přenastavit mozek, aby staré návyky nahradil novými. A pokud se problémy s jídlem odvíjely od stravovacích návyků, pak se přímo nabízelo aplikovat tyto metody na návyky pacientů a změnit nejen způsob, jak se stravují, ale i jak se cítí. Mohli bychom využít poznatky z neurologie, abychom lidi naučili, jak funguje jejich mysl, a při té příležitosti přepsat jejich zažitě stravovací návyky – od mlsání z nudy až po přejídání. Lidé by se mohli naučit, jak svůj mozek přenastavit na zdravější vztah k jídlu, a to potenciálně natrvalo. Odbourat návyky a vystoupit z bludného kruhu. Když se sami se sebou smíříme, válka přirozeně ustane.

Byla to nesmírně vzrušující představa.

Začal jsem se svým týmem pracovat na programu, který by lidi provedl procesem změny stravovacích návyků. Vytvořili jsme aplikaci, která spojovala základní školení o změně návyků s online komunitou nazvanou Eat Right Now (Běž se najíst!), a začali jsme ji testovat. Výsledky byly velmi povzbudivé. Program fungoval stejně jako naše studie o kouření. Ve studii¹ vedené doktorkou Ashley Mason z Kalifornské univerzity v San Franciscu snížili účastníci počet případů, kdy jedli jen proto, že měli chuť, o 40 %. Zdálo se, že by naše teorie mohla fungovat. Ať už se jednalo o přejídání, zájídání emocí, bezmyšlenkovité mlsání nebo „utržení z řetězu“, zaměřit se na ně jako na neužitečné návyky nám umožňovalo přistupovat k nim jako k návykům a přerušit ten začarovaný kruh.

Změny se netýkaly jen jídla, sahaly mnohem hlouběji. Program změnil i to, jak se lidé cítili – nejen ohledně vlastní

životosprávy, ale také ohledně sebe samotných. Lidé, kteří po celá desetiletí žili s pocitem, že jejich mlsný jazyk bude mít vždycky poslední slovo, najednou neměli problém jíst zdravě. Místo toho, aby se měli na pozoru před zakázanými potravinami, mohli sníst přiměřené množství a přestat. Jak řekl jeden pacient: „Mám pocit, jako bych získal svůj život zpátky.“ Změnil svůj vztah k jídlu a ukončil válku, kterou vedl sám se sebou.

Změna stravovacích návyků byla sama o sobě potěšující, ale k sepsání této knihy mě přiměla především změna v tom, jak se mí pacienti cítili. Někteří z nich se přestali přejídat. Další hubli, což prospívalo jejich zdraví. Jiní skoncovali s nevhodným návykem omezovat se a hlídat každé sousto, který je okrádal o radost ze života. Ale co je nejdůležitější, lidé, kteří naši aplikaci používali, získali nové sebevědomí, zbavili se pocitu beznaděje a své pohrdání a odpor nahradili soucitem se sebou samými. Nejenže měli lepší kontrolu nad svým životem, ale byli i šťastnější.

POROZUMĚNÍ STRAVOVACÍM NÁVYKŮM

V této knize zúročím všechno, co jsem se naučil za posledních dvacet let, a ukážu vám, jak se zbavit neužitečných návyků a vytvořit si užitečné. Možná jste si všimli, že se vyhýbám slovu „zlovyk“. Nemám rád, když se návyky nálepkují jako dobré nebo špatné, protože lidé potom mají tendenci se chválit či kritizovat za něco, co náš mozek dělá na velice základní úrovni přežití. Takže jako jednu z prvních změn vám navrhuji, abyste si zvykli používat slova „užitečné“ a „neužitečné“ místo „dobré“ a „špatné“.

Cílem není zhubnout – pokud to není to, o co stojíte. Plán, který najdete v této knize, je vystavěn tak, aby vás vymanil

z vězení jídla. Abyste získali pocit, že o tom, jak, kdy a co jíte, rozhodujete vy sami, a ne že jídlo ovládá vás. A co je hlavní: funguje to bez neustálé, vyčerpávající, a nakonec marné snahy překonat své návyky silou vůle. Může to znít nepochopitelně, ale když se naučíte, jak funguje váš mozek, můžete s ním začít pracovat a změnit své stravovací návyky tak, že vám slovo *sebe-ovládání* bude připadat zastaralé a irrelevantní.

Pomocí účinné kombinace vědeckých poznatků o změně návyků a praxe vnímavosti se naučíte používat svůj mozek k uzdravení vztahu se sebou samými. Vydáte se po cestě k soucitu se sebou samými, který vám pomůže vymanit se ze začarovaného kruhu zajídání emocí a studu. Pokud se jen chcete zbavit některých zakořeněných stravovacích návyků, i s tím si dokážeme poradit.

KNIHA

V prvních třech kapitolách se podíváme na to, jak si náš mozek vytváří návyky, proč je tak těžké se jich zbavit a co byste měli vědět o svém mozku, abyste dosáhli úspěchu. Ve zbytku knihy vás krok za krokem provedu 21denní výzvou – programem, který vám pomůže odbourat vaše stravovací návyky díky tomu, že budete spolupracovat, nikoli bojovat, se všemocným orgánem zodpovědným za zdravé stravování: vaším mozkem. (Vždycky mě potěší, když se některý z mých pacientů nebo účastníků našeho programu rozzáří radostí a mluví o tom, jak je pro něj všechno snazší od té doby, co se přestal přetlačovat s vlastním mozkem.) Výzva je rozdělena do tří částí na základě mých poznatků z výzkumných studií, které ukazují překvapivě

konzistentní postup změny chování: (1) identifikace stravovacích návyků, (2) jejich přerušení pomocí uvědomění (nikoli síly vůle); a nakonec (3) využití síly mozku k vykročení ze starých návyků směrem k novým, které nám duševně i fyzicky prospívají.

Nabídnu vám vědecky podložené způsoby, jak si vytvořit nové, zdravější návyky, které jsou základem postupů jako vědomé stravování a intuitivní stravování – dozvíte se, jak mimořádně mocným nástrojem je uvědomění, což je vidět na příkladech těchto přístupů. A když říkám *vědecky podložené*, mám na mysli vědecké studie, které moje laboratoř skutečně provedla, ne jen studie nebo zprávy někoho jiného, o kterých jsem četl a které nyní shrnuji v této knize. Nad jejími stránkami zjistíte, že když nebudete posedlí jídlem, budete ve svém životě více přítomni. A ještě pár slov o tom, pro koho tato kniha *není* určena. Pokud trpíte vážnou restriktivní poruchou příjmu potravy, jako je mentální anorexie nebo bulimie, tato kniha bohužel není určena pro vás. Obraťte se, prosím, na svého všeobecného lékaře nebo psychiatra, kteří vám jistě pomohou.

V celém textu budu uvádět příklady, které jsem sesbíral ze své klinické praxe, z výzkumných studií provedených v naší laboratoři a od účastníků programu Eat Right Now, abych připomněl, že vědecké poznatky, na které se odvolávám, jsou podložené skutečnými příklady. (Ale nebojte se, nebudu vás přemlouvat ke koupi aplikace. Vše, co potřebujete, najdete v knize.)

Jídlo by mělo být projevem péče o sebe sama a o své zdraví, potěšením a společenskou událostí, nikoli referendem o vaší povaze. Tato kniha má jediný cíl: pomoci vám změnit váš vztah k jídlu. Až ji dočtete, budete vědět, jak vaše mysl funguje a jak s ní pracovat. Budete opět v kontaktu se svým tělem, takže se

budete moci řídit jeho nezměrnou zásobou moudrosti. A už se nenecháte ovládat jídlem, takže ve svém životě budete mít prostor pro všechno ostatní. Ukončíte válku, uzavřete mír.

Pojďme na to.