

NEBĚHEJ, DEJ SI SLANINU

Zesílíš.
Zeštíhlíš.
Jaképak
copak.

GRANT PETERSEN

Autor bestselleru
ŠLÁPNI DO TOHO

MLADÁ FRONTA



Neběhej, dej si slaninu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Grant Petersen

Neběhej, dej si slaninu – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

NEBĚHEJ,
DEJ SI
SLANINU

NEBĚHEJ, DEJ SI SLANINU

**Zesílíš.
Zeštíhlíš.
Jaképak
copak.**

GRANT PETERSEN

Autor bestselleru ŠLÁPNI DO TOHO

MLADÁ FRONTA



Upozornění: Autor není lékař ani odborník v oblasti zdravotní péče. Veškeré vědomosti, o něž se v této knize dělí, plynou z jeho obecného vzdělání a zkušeností. Než začnete jakkoliv měnit své zdravotní návyky, poraďte se s profesionálním zdravotníkem. Autor ani vydavatel nejsou právně ani jinak zodpovědní za jakékoliv újmy, zranění nebo škody údajně zapříčiněné informacemi a radami obsaženými v této knize.

First published in the United States under the title:
EAT BACON, DON'T JOG: Get Strong. Get Lean. No Bullshit.

Copyright © 2014 by Grant Petersen
Illustration copyright © by Amanda Sim
Translation © David Koranda 2018

Published by arrangement with Workman
Publishing Co., Inc., New York

ISBN 978-80-204-4994-8 (tištěná kniha)
ISBN 978-80-204-5222-1 (ePDF)
ISBN 978-80-204-5221-4 (ePUB)
ISBN 978-80-204-5223-8 (Mobi)

VĚNOVÁNÍ

Jako vždy Mary, Kate, Anně, mému neuvěřitelně štědrému šéfovi a kolegům v RBW, kteří mi během psaní téhle knihy dělali zprava zleva ústupky a uvolili se být mými pokusnými křečky, když mi vlastní jazýček až příliš snadno snášel nové recepty.

PODĚKOVÁNÍ

Všem lidem, kteří mě tyhle věci naučili, z nichž velkou část vyjmenovávám v poslední kapitole.

Lidem v nakladatelství Wokman Publishing, a to především Suzie Bolotinové, Davidu Schillerovi, Beth Levymu, Selině Meerové, Jessica Wienerové a Jenny Mandelové. Zvláštní dík také patří Mary Ellen O'Neillové, která mě zachraňuje před sebou samým, a díky níž znám lépe než ve skutečnosti.

Amandě Simové za její trpělivost a nádherné ilustrace.

Vassilymu Filipovovi, největšímu silákovi, co znám, s nejhlubšími znalostmi o svalech a cvičení.

Kenu Fordovi, který mě navedl zrádnými vodami vědeckých záznamů. Pokud mi cestou vypadl nějaký enzym nebo superkritická kapalina, je to čistě moje vina.

Johnu Gallagherovi, který mě vylovil z toho prokletého internetového oceánu plného autoritativních, a přesto protichůdných informací o velbloudích žaludcích, koňských žaludcích nebo třeba žaludcích z králíka. Co se tu dočtete, považujte za bernou minci.

Danielle Svetcové, která mi vždy vyšla vstříc. Díky, Svěťice!

OBSAH

Úvod.....	13
-----------	----

0 jídle obecně

01 Na vině je inzulin, ale vše začíná u sacharidů.....	16
02 Slabikář sacharidů a proč můžeme jíst méně kapusty.....	18
03 Jak každý den, po celý den, zamezit hladu.....	20
04 Snadný půst.....	21
05 Ne každému sedne střídmost.....	23
06 Pestrost se přeceňuje.....	24
07 Čím více tuků a méně sacharidů člověk jí, o to méně často jíst musí.....	26
08 Rizika vyhýbání se sacharidům.....	27
09 Po bílkovinách se nesílí, ale tloustne.....	28
10 Většinu kalorií získávejte z tuků.....	29
11 Jak jíst obložený chleba.....	30
12 Vybodněte se na lehké verze programů pro wrestlery, jak nabrat svalovinu.....	31
13 Čtyři diety s nízkým obsahem sacharidů.....	33
14 Potřebujete jídlo, a ne nějakou pyramidu nebo talíř.....	37
15 Nejdůležitější jídlo dne... které je lepší vynechat.....	39
16 Deset večerí, minimum sacharidů.....	40

0 jídle konkrétně

17	Dobré tuky	44
18	Špatné tuky	46
19	Moc své tuky nezahřívajte nebo ať se z nich alespoň nekouří	48
20	Pijte tučné snídaně	50
21	Celozrnná lest	51
22	Z kukuřice jsou jen samé sladkosti	54
23	Ovocná lest	56
24	Čím tmavší zelenina, tím trpčí a lepší	58
25	Ne že si objednáte omeletu z bílků	60
26	Loupejte si ořechy sami	61
27	Olivový olej je fajn, ale nespasí vás	63
28	Spasí vás kokosy	64
29	Jak si vypracovat bramborovou figuru	66
30	O soli a krevním tlaku, jednoduše	68
31	Sójové boby: líbáanky skončily, výživové hodnoty se přecenily	70
32	Řecký jogurt, nebo žádný jogurt	71
33	Radši chlast než sladkosti	72
34	Jak jíst málo sacharidů a nevyhýbat se čokoládě	74
35	Rychlý průvodce, jak nafingovat cukry (aniž byste švindlovali)	75
36	Osm jídel, kterým se za všech okolností vyhnout	77
37	Jedenáct jídel, na kterých si pošmáknete	79
38	Kdo si může dovolit tuhle knihu, má i na dobré jídlo	83
39	Ať žijí rybičky v konzervě!	85

0 cvičení obecně

40	Neběhejte	88
41	Jaký druh cvičení funguje nejlépe?	90
42	Pokud se před cvičením musíte převlékat do úboru, cvičíte špatně	91
43	Kdo se cpe cukrem, tuky neshodí	92
44	Kdo spaluje tuky, ten je shodí	94
45	Pokud se běháním nehubne, proč jsou ti nejlepší běžci na dlouhou trať hubení?	95
46	Komu jde o sílu, ten u častého opakování ztrácí čas	96
47	Sepište si rutinu na malou kartičku a řiďte se jí	97
48	Využijte posilovnu do mrtě	98
49	Míchat práci se zábavou zkazí obojí	100
50	Nesnažte se ošálit svaly setrvačností	101
51	Chůze je základ	102
52	Sedíte v práci nebo doma, ale ne všude	103
53	Protahujte se dynamicky, ne staticky	104
54	S dobíháním to nepřehánějte	106

0 cvičení konkrétně

55	Úzké kliky	108
56	Jandovské sedy-lehy	110
57	Kliky na lavičkách, židlích a míčích	113
58	Přitáhněte se jako opice	114
59	Kliky na bradlech	116
60	Lezte jako brouk, akorát méně efektivně	118

61	Dřepujte správně	120
62	Skákejte jako klokani	122
63	Úžasná kettlebell	123
64	Obouruční swing s kettlebell	125
65	Dřepy s kettlebell	129
66	Trh s kettlebell	130
67	Turecký vztyk s kettlebell	133
68	Přemístění, dřep a výrazový tlak s kettlebell	136
69	Větrné mlýny s kettlebell i bez	140
70	Brutální tabata	143
71	Vražední angličáci	145
72	Odpočty	148
73	Opakované odpočty	149
74	Fibonacci	150
75	Užívání potenciálně smrtícího břišního kola	152
76	Běhání za medicinbalem	154
77	Jak sprintovat a doběhnout až do cíle.	156
78	Kopce ve vašem okolí jsou jako tělocvičny se vstupem zdarma.	159
79	Využijte svoje kolo jako cvičební nástroj.	160
80	Cvičení v hotelu.	161
81	Až na vás přijde únava a lenost, rozplánujte si to	162

Co se děje uvnitř?

82	Lidoop + ryby a tuky + 2,8 milionu let = vy	164
83	Po milionech let jezení masa mu váš zaživací trakt nyní dává přednost	168

84	Jídlo prochází žaludkem, tak na to nezapomínejte	169
85	Krmte i svá střeva	174
86	De facto jste všežravec, ale trávicí soustavu máte z 98 % masožravou	176
87	Hlad a homeostáze	177
88	Fungovat na ketonech spíše než na glukóze	179
89	Rakovina si na glukóze pošmákne, zato ketony ji ubíjí . . .	182
90	Jak si uložit více tuků a jak je potom spálit	183
91	Cholesterol, triglyceridy a zdravé cévy	184
92	Cukrovkářský slabikář pro nediabetiky	185
93	Porozumějte a změřte si krevní cukr	186
94	Když už, tak už: změřte si i ketony	188
95	Netloustnete po slinách?	191
96	Alzheimer: mozková cukrovka?	193
97	Výzkum není studie, korelace není kauzalita a postřehy má každý, kdo není slepý	195

Nad čím teď přemýšlet

98	Člověk může být tlustý a veselý, ale co tlustý a zdravý? . . .	198
99	Co s obézními dětmi	199
100	Řídili jste se někdy špatnou radou?	200
101	Výhody a nevýhody jedení v pubertě	201
102	Rekalibrujte si chuťové pohárky	202
103	Kočky a psi jsou masožravci, tak je krmte masem	203
104	Špatné rady od profíků	204
105	Když jsou zvířata po ruce, jezte je	206
106	Nenechte si omezovat dlabanec hodinami	207

Recepty

FANTASTICKÉ FALEŠNÉ PALAČINKY	210
FALEŠNÁ PIZZA BEZ KÚRKY	211
FANTASTICKÝ FALEŠNÝ QUICHE	212
ZELENÁ POLÉVKA	213
PRAVÉ RATATOUILLE	215
KRUTONY I PRO DIABETIKY	217
SUPERBÍLÉ „CEREÁLIE“	218
SRANDIČKY SE SMETANOU	219
ČOKORÓNY	220
KOKOSOVÉ MÁSLA	221
POLÉVKA S MODRÝM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY	222
FANTASTICKÝ DRESSING S MODRÝM SÝREM ..	223
JAPALEHKÁ POLÉVKA	224
ZÁKUSEK S MODRÝM SÝREM A PEKANOVÝMI OŘÍŠKY	226
SNÍDAŇOVÁ ČOKOLÁDA	227

Vyzvídejte více

KNIHY	230
WEBOVKY A BLOGY	236

ÚVOD

N*eběhej, dej si slaninu* vám změní přístup k jídlu a cvičení. V knize vám vysvětlím, proč veškeré vaše předchozí pokusy o trvalé shoení kil selhaly, a také jak vám od nadváhy odpomůže jezení výživných tuků a krátké, intenzivní posilování. Uvědomíte si, kde jste v minulosti chybovali, a budete si naprosto jistí, že vám program, na který najedete, konečně vyjde.

V druhé polovině devadesátých let, když mi bylo kolem pětáctyřiceti, jsem si všiml, že kombinace dokonalé stravy a cvičení, které jsem se držel skoro třicet let, najednou přestala fungovat. Třicet let jsem se vyhýbal sladkostí, cpal se ovesnými otrubami, celozrnným pečivem, bílky, libovým masem, čerstvým ovocem, nízkotučnými mléčnými výrobky a saláty bez zálivek. Třicet let jsem se jednu až tři hodiny denně mořil a potil na cvičení. Každý den jsem jezdil na kole, zničil pod sebou NordicTrack a otráveně lezl na veslařský trenažér, protože ani na něm mi nestoupal tep tak, jak jsem chtěl.

A přes to všechno jsem začal nabírat na váze. Na americké poměry jsem sice neměl ani nadváhu, ale stejně jsem nebyl tak štíhlý, jak bych vzhledem ke všemu tomu „ideálnímu“ stravování a fanatickému cvičení měl být. Nakonec jsem cvičil jen proto, abych nenabíral kila ještě rychleji, a ať se dělo cokoliv, zásadně jsem byl nejhladovější člověk v okruhu sta metrů.

Byl jsem posedlý zdravím, protože praděda i děda zemřeli na infarkt, když jim bylo sedmačtyřicet. Táta se dožil sedmasedmdesáti, ale i tak jsem si vštípil, že mi geny nehrají do karet. Jedl jsem 3200 kalorií za den a polovinu z nich spaloval v posilce. Věděl jsem, že půl kila tuku obsahuje 3500 kalorií, a natolik se vyznal v zákonech nabírání a shazování váhy, že jsem se ani neodvažoval slézt z běžícího pásu. Ze cvičení, které jsem bral jako hru, se stala těžká dřina. Měl jsem za to, podobně jako tolik jiných, že je možné až do konce života cvičit čím dál víc a jíst čím dál méně. Tak praví lidová moudrost. Ve zdravotvědě však nenajdete větší lež.

Jak zdůrazňuji v upozornění o pár stránek dál, nejsem lékař. Dovolte ale, abych se vás zeptal na jednu věc: Nakolik vám pomohl váš lékař? Hádám, že moc ne, protože jinak byste v ruce nedrželi tuhle knihu. V sekci Vyzvídejte více každopádně uvádím seznam autoritativních zdrojů, které obsahují více méně ty samé informace, jaké se dočtete v *Neběhej, dej si slaninu*. Pokud byste chtěli načíst něco více vědeckých poznatků, nahlédněte do nich a vyhledejte si lékaře, který se v nich sám vyzná a bude schopný je s vámi zkonzultovat. Do té doby uděláte nejlépe, když budete jíst hodně tuků, trochu bílkovin a pár tmavě zelených listů zeleniny.

GRANT PETERSEN

O JÍDLE OBEČNĚ

Když se vám nepodaří shodit nadbytečná kila, může za to dieta. Fakt. Jakýkoliv hubnoucí program, který stojí na sebeomezování, malých porcích, sníženém příjmu kalorií a navrch ještě větším množstvím cvičení, je předem odsouzený k neúspěchu. Možná vám bude pár bídnych týdnů fungovat, ale udržitelný nebude. A až v něm selžete, budete to klást za vinu leda tak sobě. Takže se na čas na veškeré diety vybodnete, něco málo přiberete a zkusíte další dietu s jiným názvem, která ovšem bude fungovat úplně stejně a přinese vám ty samé výsledky.

V prvních dvou kapitolách, O jídle obecně a O jídle konkrétně, si přiblížíme tyto tři hlavní body:

- Spása spočívá ve snížení inzulinu.
- Tuk je kámoš.
- Nadbytečná kila má na svědomí strava bohatá na sacharidy, nikoliv snědené kalorie nebo fakt, že se vyhýbáte posilovně.

01 Na vině je inzulin, ale vše začíná u sacharidů

Když si dáváte cukrovou vatu, chleba, ovoce, limonádu nebo těstoviny, vaše tělo přetváří v nich obsažené sacharidy na určitý druh cukru zvaný glukóza, a tahle glukóza se vám vyplavuje do krve. V knize termíny „cukr“ a „glukóza“ volně zaměňuji. Když sníte sacharidy, stoupne vám hladina glukózy. Vyskočí vám krevní cukr. Je to jedno a totéž.

Sníte tedy sacharidy a stoupne vám krevní cukr. Tělo se ke glukóze chová jako k jedu a slinivka se pokouší o záchranu tím, že do krve vyplaví inzulin, což je hormon, který rozhoduje o tom, odkud si bereme energii a jaké kde pálíme kalorie. Sníte sacharidy, stoupne vám hladina cukru, tím pádem i inzulinu, a ten vám začne spalovat právě a jen cukr, ne tuk. Berte to tak, že se jím tělo zbavuje jedovaté glukózy – spaluje ji.

Čili ano, inzulin vám glukózu vyžene z krve – čímž vám zachrání život – a dopraví ji do buněk, které ji spálí coby energii a umožní vám se pohybovat, chodit, běhat a jezdit na kole. Tím ovšem prospěšnost inzulinu končí.

INZULINOVÉ HITOVKY

- Inzulin přetváří kalorie v tuky. I kalorie z netučných jídel se přeměňují v tělesný tuk.
- Inzulin vám ten tuk ukládá v bocích, na břicho a zádech. Ať už nabíráte kila kdekoliv, může za to inzulin.
- Inzulin vašemu tělu brání v tom, aby využívalo tuky jako palivo. Když dlouho a usilovně cvičíte, možná si myslíte, že spalujete tuky, ale skutečnost je jiná. Inzulin vám je spálit nedovolí.

O JÍDLE OBECNĚ

- Inzulin může za to, že máte hlad. Kvůli němu máte chuť na ty samé sacharidy, které vás do tohoto začarovaného kruhu uvrhly.

Tím to ale nekončí. Inzulin má na svědomí také množství chorob, s nimiž se buď sžíváme, nebo kterých se bojíme. Snížit hladinu inzulinu je klíčem ke ztrátě kil a jednou z možností, jak si vylepšit zdraví. Jak na to? Přestaňte jíst sacharidy. Ne tuky. Ne bílkoviny. Sacharidy.

Problém tkví v inzulinu. Jedením sacharidů si zvednete hladinu inzulinu. Jakmile sacharidy omezíte, inzulin vám klesne a vy máte z půlky vyhráno.



02 Slabikář sacharidů a proč můžeme jíst méně kapusty

Většina sacharidů je levná a chutná, takže jich baštíme spoustu. Když nás honí mlsná, když se potřebujeme pořádně zaplácnout, když jídlem zaháníme žal, když potřebujeme rychlou dávku energie, když potřebujeme něčím vybrat sosík od masa, když si chceme na svátky nebo při zvláštních příležitostech udělat radost. Pijeme je v limonádách, sportovních nápojích, džusech a alkoholu.

Nejhoršími sacharidy jsou přírodní cukry a sirupy obsažené ve sladkostech, sušenkách a limonádách, a rafinované sacharidy (například pšenice bez otrub a klíčků) používané v bílém chlebu a fajnovém pečivu. Tyto jednoduché sacharidy vám vyšvihují hladiny cukru a inzulínu do oblak, a to okamžitě poté, co je sníte. Pokud vaše tělo předtím, než jste je snědli, spalovalo nějaké tuky, tak jen co jste si zvedli inzulín, hned s tím přestalo.

Takzvané dobré sacharidy jsou ty přírodní, nerafinované, a najdete je v ovoci, zelenině a celozrnném pečivu. Jsou „složitější“, protože je na ně napojená rostlinná vláknina a trvá jim tudíž déle, než se rozloží na glukózu. V porovnání se sacharidy třeba v kole tedy zvyšují hladinu krevního cukru a inzulínu méně a pomaleji.

Jakmile ale dojde na přetřes nabírání váhy jako takové, na cukr se štěpí a ke zvyšování hladiny inzulínu a tloustnutí tím pádem vede jakýkoliv sacharid. Je snadné vyhybat se těm nejhorším, jenže ty dobré jsou možná ještě nebezpečnější, protože vás podobně jako nepoznaný nepřítel obelhávají. Bezuzdně se jimi ládujete, protože jsou přece přírodní a vám přece všichni říkali, že jsou pro zdraví prospěšné. Pravda je ale taková,