

Dr. Will Clower

10

jednoduchých kroků
na cestě ke štíhlé linii



FRANCOUZI



NEDRŽÍ

DIETU



Will Clower

FRANCOUZI NEDRŽÍ DIETU

**10 jednoduchých kroků
na cestě ke štíhlé linii**

NOXI

Will Clower
THE FRENCH DON'T DIET PLAN

Copyright © 2006 by William Clower, Ph.D.

Published in the United States by Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York

All rights reserved

Translation © 2012 by Kateřina Orlová
Cover design © 2012 by Viera Fabianová
Czech edition © 2012, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

Z anglického originálu The French Don't Diet Plan
přeložila Kateřina Orlová
Redigovala Helena Moravcová
Obálku navrhla Viera Fabianová
Vydalo vydavatel'stvo NOXI, s.r.o., Bratislavě v roce 2013
jako svou 43. publikaci v elektronické podobě

ISBN 978-80-8111-129-7

Benovi a Grace

Poděkování

Rád bych poděkoval členům své rodiny, že mi byli oporou při psaní této knihy, stejně jako mi jsou oporou i v celém mém rušném životě plném zvrátů.

Během příprav na vydání knihy *Francouzi nedrží dietu* mi byla nejbližší spolupracovnicí literární agentka Stephanie Rosstanová. Umí vést, používá zdravý rozum, je skvělou zprostředkovatelkou, dokáže člověka obhájit. Je zkrátka vším, co člověk může v pracovním partnerovi mít. Napsal jsem to na závěr každého e-mailu mnohokrát, ale děkuji ti ještě jednou, Stephanie.

Poznali jsme se prostřednictvím literární agentury Levine-Greenberg, přesněji řečeno prostřednictvím Daniela Greenberga, jemuž se moje nabídka dostala do ruky a jenž se rozhodl, že se to této práci pustí. Ještě před Danielem však přišel Sumya Ojakli, můj dlouhodobý marketingový poradce a přítel, který zasel semínko tím, že mě rok předtím, než byla práce přijata k tisku, představil Danielovi. Nejlepší semínka klíčí dlouho.

Mí přátelé a účastníci programu CESTA (PATH) mi poskytli možnost svobodně psát. Pracovat s Kristi Hannonovou, Ritou Hannaovou a Amy Yougovou je dar. Nemůžu ani uvěřit, že mám takové štěstí na lidi, jako jsou ony.

Když kniha vznikala, přijala Citizens Bank, jež se projevila jako zcela nevšední společnost, program CESTA jako podnikový program pro své zaměstnance. To mělo na tvorbu této knihy velký vliv, protože jsme dostávali od účastníků důležitou zpětnou vazbu o tom, jak co nejlépe předkládat francouzskou stravu Američanům.

Propagačním motorem ve vydavatelství Crown je Brian Belfiglio, který byl obrovskou pomocí ve chvíli, kdy jsme se chystali dílo zviditelnit. Pokaždé, když jsem se na něj obrátil s nějakým nápadem a děsil se pomyslením, že ho obtěžuji, okamžitě odepsal a potěšil mě pozitivními a povzbudivými slovy. Děkuji ti, Briane.

Katie McHughová a Carrie Thorntonová, redaktorky nakladatelství Crown, vykonaly nesmírný kus práce při redigování této knihy, vytříbily smysl mých vět a postaraly se o to, aby výsledek byl čtivý. Skvělá práce, přátelé.

Obsah

Úvod 9

ČÁST PRVNÍ: Co Francouzi jedí 27

Krok 1: Zapomeňte na falešné potraviny 32

Krok 2: Ať vám chutná! 63

Krok 3: Smlsněte si (a jezte pravou čokoládu) 98

ČÁST DRUHÁ: Jak Francouzi jedí 113

Krok 4: Dávejte si s dobrým jídlem na čas 120

Krok 5: Plánujte přídavky 137

Krok 6: Nejezte a nepijte najednou 153

Krok 7: Jezte, co chcete (ale méně) 167

ČÁST TŘETÍ: Žijte život, který budete milovat 187

Krok 8: Vraťte se k rodinnému stolu 191

Krok 9: Nalezněte svůj klid 209

Krok 10: Nemusíte chodit do tělocvičny 231

Dodatek I: Menu z pravých pokrmů 249

Snadné recepty na chutná jídla 259

Dodatek II: Bestiář – umělé potravinové přísady 340

Dodatek III: Vitaminy a minerální látky v potravinách 359

Přehled literatury 365

Rejstřík 374

Úvod

Je mírně větrné sobotní odpoledne a vy se procházíte podél Saôny, jež protkává střed francouzského Lyonu. Dlouho očekávaná třítýdenní dovolená je před vámi a vy jste konečně všechny pracovní starosti hodili za hlavu. Vlevo na tržišti se to hemží nakupujícími a kopy zeleniny jsou tam tak zářivé, že lákají k doteku. Pytlíky s voňavým kořením přímo volají, abyste si ho trochu rozemnuli mezi prsty.

O kousek dál vás udeří do nosu silná vůně – čerstvě upečené bagety, dosud teplé. Čekají na vás, až si jejich kůrku omočíte v misce s olivovým olejem a balzamikovým octem. Bude vám chutnat, pokud jste ovšem právě nevstali od stolu po dvouhodinovém obědě s tučným fois gras, po němž přišel tenký plátek kachních prsíček se zelenými fazolkami na česneku, s několika bezvadnými hrozny vína a nejlahodnějšími sýry, jaké jste kdy okusili.

Ani po třicetiminutové chůzi se nezadýcháváte, nohy vás nebolí. Šaty vám jsou volnější, a aniž byste věděli jak, zhubli jste o několik kilogramů. Zastavíte se u lavičky, pozvednete oči k velkolepé bazilice Notre Dame de Fourvière na druhé straně řeky a uvědomíte si, že od té chvíle, kdy jste sem přijeli, jíte, na co máte chuť.

Zapomněli jste na dietu.

Přestože se vůbec nenamáháte a bohatě se stravujete, nikdy jste se necítili lépe – ani lépe nevypadali. Jediným sladkobolem je skutečnost, že už brzy musíte domů, do ztrápeného světa bálenného jídla k rychlé konzumaci. A víte, že jakmile se vrátíte do té uspěchané kultury, budete znovu na začátku. Kdybyste tak mohli

zůstat nabití energií, štíhlí a zdraví! Kdybyste si tak mohli přibalit prostředí, v němž jste bez potíží zhubli a znovu našli cestu k dobrému jídlu!

Když jsem udělal doktorát z neurofyzologie, získal jsem místo v Ústavu pro kognitivní vědy v Lyonu ve Francii, kde jsem měl zkoumat, jak chování a návyky mění funkci nervových buněk. Očekával jsem, že se dozvím spoustu nového o vlivu chování na mozek, ale ani v nejmenším jsem netušil, že tahle zkušenost zcela změnila můj názor na *jídlo*. Francouzi a jejich strava mě překvapili mnoha zvláštnostmi, které se vůbec neshodovaly s mými americkými názory na to, co je – a co není – zdravé stravování.

Zjistil jsem, že Francouzi porušují naprosto všechna pravidla dietního stravování. A jakmile jsme se doma začali stravovat podle nich, všichni jsme (kromě koček) zhubli. Moje žena Dottie se zbavila posledních nejsveřejnějších pěti kilogramů, já jsem shodil dvanáct a půl a moje matka přešla z konfekčního čísla dvanáct na šestku. Výsledky byly zcela viditelné. Jednou jsem se probudil ve čtyři hodiny ráno a začal svá pozorování zapisovat ve snaze zjistit, co se vlastně stalo.

Například na začátku našeho pobytu ve Francii nás ředitel laboratoře zavedl do typické prodejny potravin. Skoro jsem nedokázal přehlédnout to neskutečné množství mléčných výrobků – nekonečné řady sýrů, samostatný chladicí box pro jogurty a *crème fraîche*. Něco tu ovšem nehrálo. Musel jsem do obchodu zajít třikrát, než mi to došlo.

Kde jsou nízkotučné výrobky?

Každé odpoledne jsem šel s kolegy na oběd do jídelny neurologické kliniky. A pokaždé jsme si na závěr dali tučné, roztékající se sýry. Když nám je naservírovali poprvé, rozhlížel jsem se kolem, jestli někdo váhá pustit se do potraviny, která je přece tak „škodlivá“. Jedné z kolegyně jsem se zeptal: „Obsahuje tenhle sýr hodně nasycených tuků?“ A ona opáčila: „O čem to, prosím, mluvíte?“

Copak oni nemají strach z tuků?

Hned po příjezdu do Lyonu jsme se ubytovali v menším hotelu ve čtvrti plné restaurací v centru města. Záříjové večery byly toho roku teplé a my jsme nechávali otevřená okna, aby nám dovnitř proudil chladný vzduch. Na noc jsme je ale museli zavírat kvůli hluku nesoucím se ze sousedních restaurací. Hovor a smích byly slyšet dlouho do noci.

Velmi dlouho jedli – a jedli ještě i pozdě večer.

Z Lyonu jsme se přestěhovali do nedalekého Meximieux a o víkendech jsme se celá rodina procházeli po této malé vesnici. Míjeli jsme ostatní. Posedávali u venkovních stolků před kavárnami, jen tak si povídali a popíjeli kávu či něco jiného. Jednou, když jsme šli kolem novinového stánku, jsem si u jednoho časopisu všiml titulku na obálce, který poukazoval na hlavní článek o *l'obésité Americain*. Vtom mi to došlo.

Tady není nikdo tlustý.

Teorie francouzského paradoxu

Vzdor tučné smetaně, sýrům, máslu a chlebu je ve Francii obezitou postiženo pouze 11,3 procenta obyvatel (podle londýnského výzkumu Mezinárodní pracovní skupiny pro obezitu – *International Obesity TaskForce* z roku 2005). A po všech těch přírodních, neupravovaných mléčných výrobcích je u 60 milionů lidí třikrát nižší výskyt ischemické choroby srdeční než ve Spojených státech. Vysoký výskyt ischemické choroby srdeční je podle Světové zdravotnické organizace (SZO) jednou z příčin, které vysvětlují americkou relativně krátkou očekávanou délku života. Podle informací zveřejněných SZO osm z deseti zemí s nejdelší průměrnou délkou života leží ve Středozeří, přičemž Francie je na třetím místě. Spojené státy s veškerou špičkovou zdravotní péčí a obezitelným přístupem k výživě zaujímají čtyřiadvacáté místo.

Někde se stala chyba.

Epidemie obezity u Američanů podle Center pro kontrolu a prevenci nemocí (*Centers for Disease Control and Prevention*

– CDC) za posledních dvacet let prudce vzrostla. Při prvním hodnocení v roce 1985 nepřesahoval výskyt obezity v žádném ze států USA 20 procent. V roce 2003 však již byl v jednatřiceti státech vyšší než 20 procent a ve čtyřech z nich dokonce převyšoval 25 procent.

Až nyní si začínáme uvědomovat, do jaké míry problémy s tělesnou hmotností způsobují zdravotní poruchy, jako je ischemická choroba srdeční a diabetes. Opět podle informací CDC umírá v současné době každých třicet čtyři sekund jeden Američan na srdečně cévní onemocnění a úmrtnost stoupá především ve věkové skupině 15 až 34 let. Přímé a nepřímé náklady na péči o diabetiky každoročně převyšují 132 miliard dolarů.

A zatímco výskyt obezity a jejích zdravotních následků raketově stoupá, jsme nabádáni, abychom jedli nízkotučné potraviny obsahující hydrogenované oleje, které, jak se ukazuje, přispívají k onemocněním srdce, kukuřičný sirup bohatý na fruktózu (HFCS), z něhož, jak nyní víme, vznikají triglyceridy, a pili dietní nápoje, které, jak se přesvědčujeme, jsou spojeny s přibýváním na váze.

Není divu, že máme takové problémy s udržením tělesné hmotnosti a zdraví.

Jak se tak potácíme od nízkotučného k nesladkému a přes nízký obsah sacharidů až k vitaminovým doplňkům, jsme celí zmatení. Přednáším po celé zemi a největší problém, o němž všichni lidé držící dietu, mluví, je skutečnost, že zkrátka už nevědí, co vložit do úst. Vzpomínáte si ještě, jak margarín ochraňoval srdce? Dneska srdce ničí. Ořechy bývaly škodlivé kvůli tukům, dneska jsou kvůli tukům zdravé. Vejce kvůli cholesterolu zabíjela, dnes je dokonce i tohle vyvráceno.

A přesto přese všechno, i když každý ví, že francouzská strava souvisí s nízkou tělesnou hmotností, zdravým srdcem a delším životem, pořád ještě tomu říkáme paradox. Pročpak? Samotní Francouzi samozřejmě neoznačují své zvyklosti jako paradoxní, a když se podíváme na poslední vědecké údaje o výživě, je hádanka vyřešena i pro nás.

- **Francouzi nejedí průmyslově zpracované potraviny.** Neustále přibývají vědecké důkazy, které dokládají rozumný názor, že lidský organismus je uzpůsobený na zpracovávání skutečných potravin, nikoli syntetických potravinářských výrobků. A skutečnost, že k umělým tukům jako olestra musí být připojeno varování FDA (Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv) a že umělá sladidla jako aspartam jsou spojena s celou řadou zdravotních problémů, je toho jen dalším důkazem. Na rajčatech, mrkvi a cibuli žádné varovné cedulky nenajdeme.
- **Francouzi si neupírají tuky.** Nedávno jsme přišli na to, že Francouzi to dělali vždycky dobře. Jedli takzvané „zdravé tuky“, které se nacházejí v olivách, ořeších a lososu. Dokonce i jejich každodenní konzumace jogurtů a sýrů se dnes dočkala opodstatnění od vědců, kteří prokázali, že tyto potraviny ve skutečnosti napomáhají k úbytku na váze.
- **Francouzi si neupírají sacharidy.** Zdrojem sacharidů jsou v zásadě základní potraviny, jako bagety, kuskus, rýže a brambory. Jak nyní můžeme podle následků Atkinsovy revoluční diety soudit, vyloučení sacharidů ze stravy možná vede ke krátkodobému zhubnutí. Ovšem nerovnováha v příjmu živin vzniklá ze stravy bez sacharidů způsobuje, že pět kilogramů ztráty na váze je nahrazeno deseti kilogramy přírůstkem.
- **Francouzi neužívají doplňky stravy.** Rovněž jejich návyk získávat vitaminy z ovoce a zeleniny, a nikoli z tablet je v souladu s výsledky řady studií, jež prokazují, že běžné syntetické formy vitaminů A, E a C napěchované do pilulí nadělají víc škody než užitku.
- **Francouzi si neupírají k obědu a večeři víno.** Již dvacet let víme, že červené víno je zdravé, ale akceptovali jsme to teprve nedávno. Francouzi popíjejí víno k jídlu každý den, čímž si chrání srdce, protože ochranné polyfenoly a resveratrol obsažené ve víně zvyšují koncentraci zdravého cholesterolu v krvi a snižují koncentraci škodlivého.

- **Francouzi s jídlem nespíchají.** Existuje typičtější francouzský zvyk než dát si při jídle na čas? Organismus reaguje na uvolněnou atmosféru tím, že nažene krev k zažívacím orgánům, které tak mohou optimálně vykonávat svou funkci. A jelikož jíte pomalu, mozek dostává včas neurohormonální cestou vzkaz, že jste nasyceni, takže se nemůžete přejíst.

Francouzské stravovací návyky jsou nesrovnatelně bohatší než naše silně omezující diety. Například neexistuje jediný francouzský stravovací plán, jediný dietní produkt, který by se měl konzumovat v předepsaných intervalech, žádné pochybné reklamy slibující okamžité zhubnutí, žádná kulturní obsese o skupině potravin, které představují „hrozbu dne“ (Francouzi jedí tuky, sacharidy, cukr i bílkoviny). Ve francouzské kuchyni je holistický přístup vyjádřený o to víc, že není podložený žádnou teorií. Je darem historie a staletých tradic. Prostě to tak dělají.

Když si to pěkně rozebereme, přijdeme na to, že francouzský paradox není žádným paradoxem. Smutnou ironií je, že jsme na problémy s váhou a zdravím nevyzkoušeli nejjednodušší, nejsamozřejmější řešení – vzít si příklad z jejich způsobu života. Oni jsou štíhlí a zdraví. My ne.

Omyl o tucích

V roce 2001 jsem vydal knihu *The Fat Fallacy* (Omyly o tucích), v níž jsem rozváděl své poznatky o francouzské stravě. Tvrdit, že tučné chutné jídlo není pro nás nepříznivé, bylo v té době zcela něco nového. Jakmile kniha vyšla, přišlo ohromné množství ohlasů.

Mnozí psali, aby mi sdělili, jak jim tato prostá myšlenka změnila život a celý vztah k jídlu a že hubnou při čokoládách, sýrech a dalších plnohodnotných potravinách, které jedí Francouzi. Ně-

kteří mi říkali, že se zbavili hypoglykemie a osvobodili se od nutnosti jíst každé dvě hodiny. Jiní se svěřili, že jim úplně vymizela nesnášenlivost laktózy. A největší radost jsem měl, když mi rodiče sdělovali, jak lehce se s novým životním stylem szily jejich děti.

Mělo to však háček.

Všichni se jistě shodneme na tom, že „děláme-li to, co oni, budeme mít stejné výsledky“. Shodneme se též na strategii „najdi úspěšnou cestu a napodob ji“. Ale přenést principy knihy *The Fat Fallacy* (Omyly o tucích) do bizarních zvláštností praxe našeho každodenního života představuje problém. Lidé potřebovali větší strukturovanost a poučení o konkrétním nedietním „plánu“. „Naprosto to dává smysl,“ říkali, „ale *co máme dělat?*“

My jsme na rozdíl od Francouzů bombardováni televizní reklamou na oblíbený rudý kečup, nízkotučnou salátovou zálivku a potravinářské produkty, které mají užší souvislost s chemií než biologií. V našich obchodech se nachází třikrát tolik falešných potravin než pravého jídla, z čehož si jen těžko vybíráme zdravé potraviny. *Co máme dělat?*

Francouzi nemají přestávku na oběd, Francouzi mají na oběd dlouhé volno. My ve srovnání s nimi míváme nanooběd. Jedna manažerka se mi svěřila, že má pocit viny, že vůbec věnuje jídlu čas. Většina z nás nemůže strávit dvě hodiny na obědě, dokonce ani hodinu. *Co máme dělat?*

Většina francouzských měst jsou živé lokality uzpůsobené pro pěší, nikoli pouze pro auta. Není tam tradice peciválů, kteří tráví maximum času před obrazovkou nebo jezdí o deset minut v autě déle, jen aby našli místo na parkování co nejbliž. *Co máme dělat?*

Víc je zajímavá radostný život než snaha za každou cenu vymáčkout z pracovního dne několik minut navíc. Jejich uvolněná kultura jim nařizuje pět týdnů dovolené ročně. Nikdo je nenutí podávat do poslední chvíle dne vrcholný výkon, po němž se večer jen zhrouť do postele. Já nemám pět týdnů dovolené. Jsem rád, když mi zůstanou dva! *Co mám dělat?*

CESTA ke zdravému hubnutí

Všechny tyto otázky vyvolaly potřebu vyřešit praktickou stránku věci. Proto jsem vytvořil postupný program snižování váhy jako nástroj, jehož pomocí může každý úspěšně přenést francouzský způsob života i do našeho hektického světa. Na rozdíl od ostatních programů podpůrných skupin slouží ten náš jako firemní program aktivní cesty za zdravím, jako předmět hodnocený kredity na vysoké škole a jako odborné školení lékařů a zdravotních sester v nemocnicích.

CESTA ke zdravému hubnutí byla vytvořena pro ty, kdo dokážou vytěžit z individuálních rad našich nutričních poradců co nejvíc. Kniha *Francouzi nedrží dietu* z tohoto programu vychází.

Program je založen na čtyřech hlavních principech.

1. Jíst pravé potraviny

Francouzi jedí, cokoli chtějí, pokud je to pravé jídlo. Tento princip, tedy jíst skutečné potraviny, je intuitivní a lze ho uplatnit kdekoli a kdykoli od rodinné večeře přes podnikový večírek až po baseballový zápas. Bohužel jsme tak zaplaveni tím, co nazýváme falešnými potravinami – chemickými sladidly, syntetickými tuky a umělými potravinářskými výrobky –, že si musíme říct, co to pravé potraviny vlastně jsou!

Pravé potraviny jsou přírodní produkty, jsou k nalezení v běžné učebnici biologie a jsou normální součástí potravinového řetězce. Limonády nikdy z půdy nevyrostou, margarín je výmysl a barviva, konzervační přísady a stabilizátory, které prodlužují trvanlivost potravin na úroveň výdrže ocelových radiálních pneumatik, nemají v organismu co dělat.

Proto si mohou účastníci CESTY dopřávat tučné sýry, čerstvý chléb, čokoládu, máslo, víno a tak dále, protože jsou pravé. Fyziologické mechanismy předpokládají, že živiny pocházejí z těchto zdrojů. Je něco překvapivého na tom, že vymyšlené dietní produkty a chemikálie souvisejí se špatným zdravotním stavem, nikoli s dobrým? Jíte-li pravé, skutečné

jídlo, dodáváte tělu živiny ve formě, v níž je potřebuje, zatímco dietní produkty působí proti tělu a jeho přirozenému sklonu být štíhlý a zdravý.

2. Naučit se jak jíst

Jako neurovědec jsem se naučil zkoumat vztah mezi psychikou a tělem, mezi mozkem a chováním. Přesvědčil jsem se, že jsou nerozlučně spojeny: činnost mozku vede k určitému chování a chování přitom zároveň mění funkci mozkových buněk. Je to proces probíhající v kruhu. Když jsem však zkoumal rady moderní vědy o výživě, s překvapením jsem zjistil, jak málo času bylo věnováno nácviku chování měnícího fyziologické procesy. Ano, všichni hovořili o „změně způsobu života“, ale slova vyznívala naprázdno, protože nikdo nikoho nevedl k tomu, jak této změny dosáhnout.

Lidé na CESTĚ se učí, jak se obyvatelé Středozemí vypořádávají se zkreslenými představami o velikosti porcí, dlouhodobým přejídáním a problémy s váhou – a věřte mi, není to otázka silné vůle. Když se mentálně oprostíte od počítání sacharidů, kalorií a tuků a zaměříte se na to, JAK jíst, přijdou nové návyky a ty vás tohoto břemena zbaví samy. A jelikož jde o návyky, nemusíte pak už na stravování vůbec myslet, protože nové chování se v mozku uhnízdí natrvalo. Nemusíte se už hlídat; není co.

3. Omezit konzumaci jídla ve stresu

Přístup Francouzů ke zdraví je mnohem velkorysejší než naše zjednodušující pojetí „příjmu a výdeje kalorií“. Je-li někdo smutný a začne se jako utržený ze řetězu ládovat zmrzlinou, ztloustne sice kvůli nadbytečným kaloriím, ovšem kalorie ve skutečnosti příčinou stavu nejsou. Jsou jen ukazatelem hlubšího problému hledání útěchy zvýšenou konzumací jídla.

Problém konzumace vyvolané stresem je třeba zvládnout, protože jinak nemá žádná dieta – nízkotučná, bez cukru, podle krevních skupin, dělená a kdovíjaká ještě – valný smysl.

Na CESTĚ za francouzským způsobem stravování se učíme

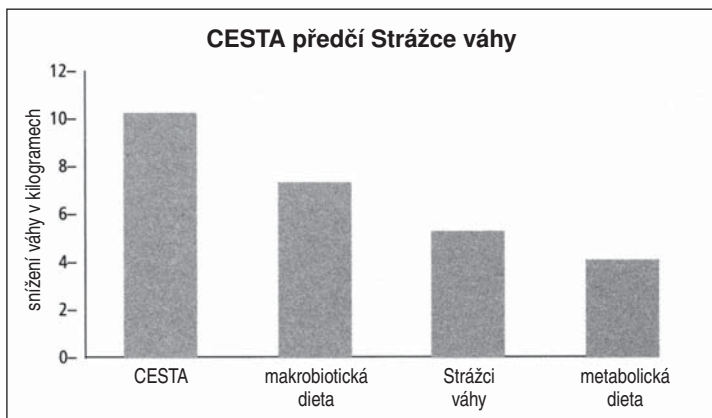
praktické techniky jak uvolnit přetlakový ventil, a to pomocí jednoduchých domácích úkolů, které nezaberou víc než pět až deset minut. Patří k nim meditace, ale též techniky odvracející rozličné podvědomé záškodníky tělesné hmotnosti a zdraví. Lékem proti tloustnutí je například dostatečný spánek. Naučte se každý den smát, milovat a mít chuť si hrát a osvobodíte své tělo tak, že dá vale všem kilogramům, jichž se dosud křečovitě drželo.

4. Být aktivní i bez tělocviku

Lidé na CESTĚ jsou vedeni k tomu, aby byli aktivní, ale je potřeba znát rozdíl mezi aktivitou a povinným cvičením. Ukazujeme jim, jak obrovský přínos pro zdraví má tělesná činnost, která je baví. Hlavním smyslem těchto aktivit není množství spálených kalorií, ale radost, kterou z nich člověk načerpá. To je totiž jediná možnost, jak u něčeho vydržet déle než dva týdny!

Program ukazuje, proč musí být aktivita činností, kterou má člověk rád, do níž se nenutí jako do úmorné lopoty. Například přejdete-li pěšky od prodejny sýrů ke stánku s grilovanými kuřaty a pak si zajdete na toulku podél řeky, kde se právě koná výstava výtvarných děl, učinili jste ve skutečnosti požadavkům na pohyb zadost. Tvrdí nám, že musíme zvýšit srdeční frekvenci na x procent základní hodnoty po dobu y minut, jinak to neplatí. Ukazuje se však, že třicet minut každodenní aktivity, i když je rozprostřena do průběhu celého dne, posiluje zdraví stejně tak.

Můžete skutečně dobře jíst, přitom zhubnout a znovu mít rádi jídlo? Účastníci programu CESTA prošli lekcemi nastíněnými v knize *Francouzi nedrží dietu* a výsledky se již dostavily. Jedí pravé potraviny a zvykli si na způsob života, který jim nedovolí vybočit ze správného rytmu. Zpomalili, více si na jídle pochutnávají a využívají zdravotní přínos čokolády, sýrů, vína a chleba, *aniž by drželi dietu*. Uvádím některé z výsledků, jichž jsme dosáhli.



Snížení tělesné hmotnosti

Časopis *Allure* provedl „zkoušební test“ mnoha populárních amerických diet včetně CESTY a Strážců váhy (Weight Watchers). Účastníky šest týdnů vedli představitelé obou způsobů stravování. Před studií a po studii se všichni jednotlivci zvážili, vyfotografovali a vyplnili dotazník.

V této šestitýdenní studii porovnávající jednu dietu s druhou nakonec účastníci programu CESTA předčili Strážce váhy a všechny ostatní diety. Osoby v programu CESTA zhubli téměř dvakrát tolik, co Strážci váhy.

Nižší hladina cholesterolu

Vail Valley Medical Center je úžasně progresivní nemocnice. Čtyřicet šest zaměstnanců se na dobu 8 týdnů zapojilo do studijního programu CESTA. Poskytli údaje o tělesné hmotnosti, koncentraci cholesterolu a způsobu života před studií a po ní. Jako skupina nejenže zhubli, ale též dosáhli význačného snížení koncentrace cholesterolu. Průměrná změna o 0,34 mmol/l předsta-