

Lauren Slaytonová

MAJÁ KNIHA ŠTÍHLOSTI

Stravovací trénink™



Jak plánovaně hubnout - Jak řešit stravovací problémy

Lauren Slaytonová

MALÁ KNIHA ŠTÍHLOSTI

NOXI

Lauren Slayton, MS, RD
THE LITTLE BOOK OF THIN

Copyright © 2013 by Lauren Slayton

All rights reserved

Illustrations © 2013 by Diana Marye

Translation © 2014 by Kateřina Orlová

Cover design © 2014 by Emil Křížka

Czech edition © 2014, 2014 (elektronická verze) by NOXI, s.r.o.

Z anglického originálu The Little Book of Thin (A Perigee Book,
a Penguin Random House Company, New York 2013),

přeložila Kateřina Orlová

Redigovala Marie Sluková

Obálku navrhl Emil Křížka

Vydalo vydavatelství NOXI, s. r. o., v Bratislavě v roce 2014
jako svou 82. publikaci v elektronické podobě.

ISBN 978-80-8111-225-6

*Marcovi, Mylesovi a Westonovi
za všeobjímající chléb z naklíčených zrn, koktejly
a za sebe*

OBSAH

ÚVOD 9

1. Deset kroků ke štíhlosti 13
2. Čas rozchodu 24
3. Tahák na jídelníček MKŠ 32
4. V neděli se plánuje 44
5. Hodina duchů 61
6. Aby byla odměna odměnou 78
7. Rodinný styl 88
8. Rezervace rezervovaně 96
9. Společenský život 109
10. Hýbe pohyb s kily? 124
11. Vyladíte cestování 133
12. Než vlezete do bikin aneb radikální procedura 146
13. Zrádné svátky 156
14. Navždy šik 170

RECEPTY MKŠ 177

ŽARGON MKŠ 205

PODĚKOVÁNÍ 209

REJSTŘÍK 211

ÚVOD

Cíl bez plánu je pouze přání.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Blahopřeji. Je mi naprosto jasné, že jste, co se nejrůznějších diet týče, experti. Nikdo není vůči mediální masáži dietami imunní, ať již jde o ty směšné kuličky za ušima, kuskusovou dietu, kojeneckou stravu, užívání hCG, pročišťování nebo půsty. Polykala jsem celé stroužky česneku a zkoušela šerm, protože jsem slyšela, že to funguje, nebo jsem v to zkrátka doufala. Samozřejmě jsem se pak stejně jako vy sama sebe ptala: A co jsi čekala?

Ze skutečnosti, že běžný dietář se pokouší zhubnout čtyřikrát ročně, plyne poučení. Optimista ve mně takovou houževnatost obdivuje. Sama několikrát zkouším najít chybějící rukavici a záhy zjišťuji, že to zkrátka není možné. Čtyři pokusy tudíž značí, že mnohé diety a redukční programy selhávají. A to jen za jeden pouhý rok. Co dietáři, kteří se pokoušejí zhubnout rok co rok? Znamená to skutečně, že je zklamalo osm či dvanáct nebo více programů?

Při prvním sezení s novými klienty Stravovacího tréninku se ptám na předchozí zkušenosti ze světa

diet a na to, co se jim osvědčilo či naopak neosvědčilo. Někdy slýchám: „Strážci váhy jsou dobrý, když si potřebujete pohlídat porce“ nebo „Já mám ráda dietu ze South Beach. Když omezují sacharidy, jsem úspěšnější“. Mně se nejvíc líbila odpověď odbojného realitního makléře, který se mi podíval do očí a řekl: „Lauren, kdyby něco fungovalo, nebyl bych tady.“ Bylo na mně, abych dilemma tohoto klienta vyřešila, a podařilo se mi to. Nyní můžu poradit s poslední dietou i vám.

Po letech nutričního poradenství zřetelně vidím, v čem spočívají chyby většiny stravovacích programů. Ať se jedná o dietu s nízkým obsahem sacharidů nebo bohatou na vlákninu, omezování porcí nebo veganství, téměř všechny diety se soustředí na výběr potravin. Představte si, že vám terapeut řekne: Tady je seznam způsobů chování, které připadají v úvahu. Když se jimi budete řídit, budete spokojený. – To je směšné (aspoň si to myslím). Diety založené čistě na seznamu potravin rovněž. Avšak výzkum prokázal, že ani věční dietáři nejsou bez ohledu na to, kolik metod vyzkoušeli, ztraceni. Kila můžete shazovat stejně úspěšně jako ti dietami nedotčení. *Malá kniha štíhlosti* vám poradí, co dlouhodobě skutečně zabírá a co vám pomůže.

Klíč k úspěšnému hubnutí spočívá ve znalosti stravovacích strategií platných při různých příležitostech. Jak se strava mění na cestách? Co se stane, když přineseš odpolední svačinu dětem, ale sobě nic? Jak zabránit tomu, abyste po návratu z práce ještě s kabátem na sobě a s klíči v ruce nevyplenili lednici? Kdyby k hubnutí stačily znalosti o výživě, byli bychom všichni štíhlí. Všichni moc dobře víme co jíst. Dokud nám však do cesty nevstoupí život.

Improvizovat se nevyplatí

Jestliže improvizujete, skončíte s bagetou na ranní schůzi nebo odpoledne s miskou cukroví. Věřte nevěřte, víc diet zkrachuje kvůli nabitému programu než kvůli občasným hříškům.

Ve Stravovacím tréninku učím klienty zvládat překážky, které se při stravování vyskytují. Působím jako výživový poradce pro odstraňování stravovacích problémů a znám všechny možné situace, jež sabotují i nejhorlivější dietáři. Těžkosti s jídlem se neomezují jen na narozeniny a svátky; pro většinu lidí je úspěchaný život normou. V knize uvádím postupy a rady jak se vyhnout nejčastějším dietním pastím. Povím vám, co je podle mě pro trvalou štíhlou linii nejdůležitější, což vám umožní připravit se a plánovat, a dokonce občas na vytýčené cestě změnit kurz, aniž by to ohrozilo váš úspěch.

Osobní trenéři a krabičková strava jsou úspěšné proto, že nemusíte o jídle sami rozhodovat. Když si však jídelníček dopředu rozvrhnete, budete sami sobě osobním trenérem za mnohem méně peněz. Na co použijete ušetřené finance? Tak třeba na nákup nového oblečení. Až přečtete *Malou knihu štíhlosti* (MKŠ), koupíte si malé krásné šatičky (MKŠ).

Úspěšné redukční diety nesmí chybět plánování a předvídání stravovacích překážek. Mezi základními předpoklady, jimiž je deset kroků ke štíhlosti a krátký výčet zakázaných položek, mezi akorátními svačinami a přípravou na letní dovolenou najdete spoustu návodů a tipů jak si poradit s nejběžnějšími obtížemi při stravování. Především si však osvojíte nové návyky vedoucí ke štíhlosti, které vám vydrží po celý život. Stravovacím tréninkem se neodsuzujete k životu bez

oblíbených jídel nebo k omezenému společenskému životu. Život je příliš krátký na to, abychom plakali nad karamellem nebo koktejlem. Snižování váhy stojí úsilí, ale nemusíte se cítit deprimovaní, nutit se do jídel, které vám nechutnají, nebo si odpírat občasné požitky. Určitě nemusíte trpět nadváhou a být nešťastní. Stačí jen plánovat a hubnout!

Deset kroků ke štíhlosti

*Vžité dobré návyky se porušují stejně obtížně
jako ty špatné.*

ROBERT PULLER

Během posledních deseti let jsem vytvořila stravovací plány šité individuálně na míru tisícům klientů, ale ať se od sebe liší sebevíc, s každým klientem zahajuji poradenskou práci hlavními principy, které nazývám Deset kroků ke štíhlosti. Jste-li mladí či staří, zdravotně uvědomělí nebo zcela neznalí, následující zásady jsou absolutní nutností, jež platí úplně pro každého. Jsou ukazateli, na něž se můžete v kritických – ale i těch úplně nejkritičtějších – obdobích života spolehnout.

Zapomeňte na nejružnější protichůdné informace o výživě, které se vám neustále honí hlavou. Je čas si všechno zjednodušit. Osvojíte-li si deset kroků ke štíhlosti, připravíte se na úspěšnou redukci váhy. Tým ze Stravovacího tréninku nedávno zorganizoval v jedné investiční firmě šestitýdenní program. Než jsme zahájili individuální sezení, zadali jsme účastníkům domácí úkol: zvýšit hydrataci, účelně se pohybovat (pro začátek stačilo 100 minut týdně) a spát aspoň sedm hodin denně. Obávali jsme se, že si budou myslet, že takovými elementárními požadavky maříme jejich čas.

Když jsme je však po prvním týdnu zvážili, jednatřicet z třiatřiceti nováčků zhublo.

Jakmile si dáte do pořádku základní věci, získáte sebedůvěru a sebejistotu a můžete se pustit do dalších oblastí souvisejících se stravováním. Jistě, všichni tak trochu toužíme po rychlých a velkolepých výsledcích. K „drastickým“ postupům se dostaneme (ve 12. kapitole), chce to ale dobrou strategii. Nejprve musíte zvládnout deset kroků ke štíhlosti a vylepšit každodenní návyky, jež vás brzdí.

1. Proteinová snídaneř do dvou hodin po probuzení

Ne všichni se budí hladoví. Než se pustíte do jídla, můžete klidně chvilku počkat, ale ne moc dlouho. Jestliže snídani příliš dlouho odkládáte, klesne koncentrace cukru v krvi a později během dne budete mít hlad. A pak už to nedoženete, protože i když se najíte, pocitu sytosti nedosáhnete. Časové rozvržení jídel je jednou z nejvíce podceňovaných součástí odtučňovacích kúr. Na začátku každého dne striktně dodržujte pravidlo dvou hodin: vstanete-li v sedm, do devíti se nasnídejte.



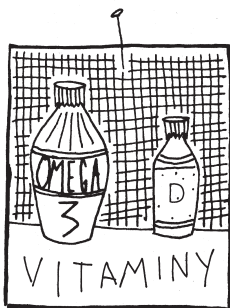
Proteiny pomáhají zvládat neukojitelnost a chuť k jídlu. Třebaže riskuju, že budu působit moc vědátorsky, dovoluji mi několik slov o *ghrelinu*. Hormon ghrelin je nepřitelem všech, kdo se snaží zeštíhlet. Hormon hladu vyvolává neodolatelnou chuť na kalorická jídla (ghrelin zkrátka způsobuje, že vám kručí v břiše). Studie zveřejněná

v *American Journal of Clinical Nutrition* potvrdila, že s bílkovinou ráno na podnos si může hanebný ghrelin utřít nos. Sbohem, ghreline – utřinosi!

2. Užívejte omega-3 a vitamin D v doplňcích stravy

Nemyslím si, že by měl zdravý člověk pravidelně užívat hrsti vitaminů. Jestliže se správně stravuje, nepotřebuje je. Domnívám se však, že by všichni měli užívat dva potravinové doplňky: nenasycené mastné kyseliny omega-3 a vitamin D. Již jste patrně slyšeli, že mastné kyseliny omega-3 jsou prospěšné srdci a mají protizánětlivé účinky, ale pro ty, kdo se snaží hubnout, je nejdůležitější, že omega-3 zvyšují lipolýzu (pomáhají likvidovat tuk či centimetry). Užívejte nejméně 1 000 mg omega-3 denně.

Je-li ghrelin dietní zloduch, jenž našeptává „jen jez“, pak leptin působí na apetit přímo andělsky. Leptin hlásá „už máš dost, můžeš přestat“. Hormon k pomílování. Vitamin D a leptin jsou příbuzní. Více vitaminu D znamená více leptinu. Chci tím říct, že máte-li nízkou koncentraci vi-



itaminu D, půjdou kila dolů pomaleji. A bonus k tomu: vitamin D přispívá též k lepší náladě a celkovému pocitu spokojenosti. Rychlejší hubnutí a lepší nálada: kdo by odolal? Abyste si udrželi andělský leptin na své straně, užívejte vitamin D v dostatečném množství (1 000–2 000 IU denně). V moři přípravků omega-3 a vitaminu D plave hodně ryb, každý si nepochybně uloví tu svou.

Uložte si vitaminy ke kartáčku na zuby, abyste na ně nezapomínali.

3. Naučte se správně pít Během dne stačí voda a čaj

Pití vody nevyžaduje zvláštní úsilí, ale tělu tím dáváte najevo, že děláte správnou věc, což může mít dalekosáhlý význam. Výzkum prokázal, že vypití 450 ml vody před každým jídlem nebo svačinou je nejúčinnější způsob jak podpořit snižování váhy. Účastníci studie, kteří tímto způsobem pili vodu, shodili o 2,5 kilogramu víc než ti, kteří pili stejné množství vody, ale ne bezprostředně před jídlem. Patříte-li k těm mnoha, kteří samotnou vodu nemusejí, doporučuji ochucené, ale neslazené vody. Mými vlastními oblíbenými pomocníky při zavodňování jsou plátky okurky a snítky čerstvé máty.



Zelený, bílý a oolong čaj mírně podporují metabolismus. Pití těchto čajů znamená spálit denně o 50 až 75 kalorií víc. Pro většinu z nás je to dostatečný důvod k popíjení, potřebujete-li však větší pobídku, připomínám výsledky

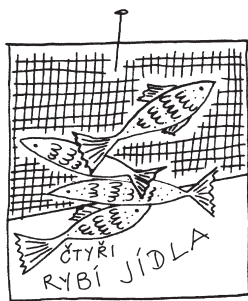
výzkumu svědčící o tom, že zelený čaj též chrání před srdečním onemocněním a některými typy rakoviny. Zkuste 250 až 350 ml kvalitního čaje denně. Čerstvý nálev je nejlepší, ale sama holduju šumivému prášku, jenž obsahuje zelený čaj a vitaminy, minerály a super-nutriety.

Tloustnutí z lahvované vody

Přibývá studií nasvědčujících tomu, že v nejrůznějších přípravcích, konzervách a mnoha plastech se nacházejí chemické látky s nepříznivým účinkem na endokrinní systém. Možná jste už slyšeli o BPA (bisfenolu A – já vím, zase věda). Je to jen jeden příklad látky narušující funkci hormonů, s níž přicházíme do styku. Tyto chemické látky známé jako *obezogeny* mohou ovlivňovat velikost tukových buněk a ukládání tuku. FDA zakázala BPA v kojeneckých lahvích a hrnčících, dospělí však byli ponecháni této „pitné ruletě“ napospas. Abyste tudíž omezili působení těchto látek ovlivňujících tělesnou hmotnost a riziko rakoviny na minimum, pijte vodu ze skleněných lahví.

4. Ryba na talíři čtyřikrát týdně

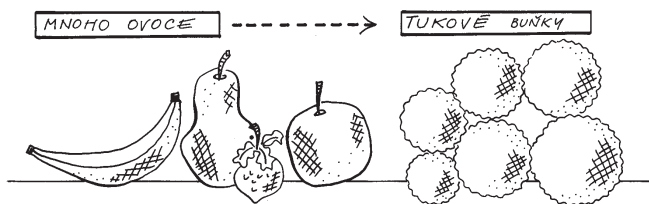
O přínosu mastných kyselin omega-3 jsem se už zmínila. Přestože jsou potravinové doplňky s omega-3 důležité, je vhodné získávat část potřebného množství též ze stravy. Konzumace ryb je pro výsledky redukce váhy zcela rozhodující. I když nejvíc pozornosti přitahuje losos, nenasycené mastné kyseliny omega-3 obsahují všechny ryby. Do týdenního jídelníčku zařaďte nejméně čtyři rybí jídla. Pro hubnutí jsou nejlepší plody moře získávané s ohledem na životní prostředí a kromě volně žijícího lososa to je siven, treska tmavá, slávky, ústřice a maličké sardinky a ančovičky.



5. Ovoce maximálně jednou denně

Ovoce je nejlepší sladkost na světě. Ovoce poskytuje vlákninu, vitaminy a tekutiny. Je ale též štědrým zdrojem cukru. Víte, co se děje s nadbytečným cukrem? Ano, tukové buňky ho vítají s otevřenou náručí. Upozornění pro dietáře: s ovocem se to nesmí přehánět. Chcete-li snížit váhu, omezte se na jednu porci ovoce denně. Porce je šálek nakrájeného ovoce nebo středně velký plod. Když říkám šálek, myslím 250 ml. Jestliže si koupíte ovoce již nakrájené, bývá ho obvykle dvakrát tolik, tedy 500 ml – dvojnásobek doporučené porce. Půlku si tedy schovejte nebo se o ovoce podělte.

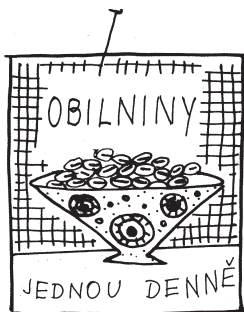
Pět nejlepších druhů ovoce podle Stravovacího tréninku stran kalorií, vlákniny a glykemické zátěže jsou asijská hruška (nashi), jahody, maliny, papája a grapefruit.



6. Omezte obiloviny, sacharidy a škrobovitou zeleninu na jednu porci denně

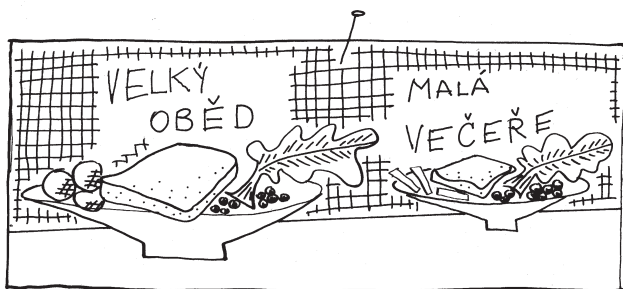
Navštívila jsem přednášku doktora Davida Ludwiga, obezitologa a profesora na Harvard School of Public Health, který tvrdil: „Člověk obilniny z biologického hlediska vůbec nepotřebuje.“ Ovládla jsem se, abych z auditoria nevykřikla bravo. I když můžeme o nejlep-

ších či lepších obilovinách a sacharidech diskutovat, skutečnost je taková, že je nepotřebujeme. Krom toho zařadíte-li do jídelníčku méně obilninových jídel, automaticky sníte víc zeleniny. I když třeba máte hrozně rádi chleba nebo těstoviny, nepochybně jim můžete věnovat méně času. K čemu vám byl poslední dobou dobrý gluten? Takže snídáte-li ovesnou kaši (viz 3. kapitola), vynechte merlík k obědu. A pokud víte, že budete mít k večeři suši, žádné další sacharidy si už přes den nedávejte. Plánujte. Plánujte. Plánujte a hubněte.



7. K obědu jezte víc než k večeři

Oběd by měl být větší než večeře. Když jdete večer do restaurace, jíte přes den jako ptáče? Mnoho lidí dělá chybu, že si v očekávání velkého večerního jídla šetří kalorie. Má to svoji logiku, ovšem jen do chvíle, než se ponoříte do košíčku s pečivem a pak si objednáte dezert, o který se chcete podělit se spolustolovníky. Tím svou celodenní oběť zmaříte.

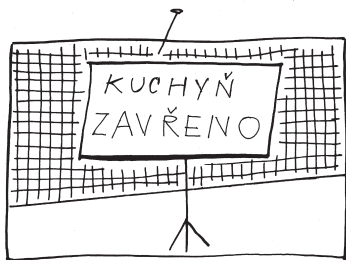


Jestliže se dvakrát týdně vrhnete na košík s chlebem a „ochutnáte“ dezert (což obvykle obnáší čtvrtinu celého zákusku), znamená to bohužel víc než 4 kila váhy ročně navíc.

Jistě jste slyšeli o snídani místo večeře. Já jsem pro oběd místo večeře. Pro velký oběd. Polední jídlo nás přece vybavuje energií na celý zbytek dne. Po večeři jdeme leda do postele. Které jídlo by tedy mělo být vydatnější? Povařený losos či grilované kuře se zelenou zeleninou k večeři bohatě stačí. Vzdor obecně rozšířenému názoru je důležitým atributem snídaně pouze *nutnost sníst něco do dvou hodin po probuzení (s obsahem bílkovin); nemusí to být nic velkého*. Oběd je nejdůležitější jídlo, které může vytvořit nebo znetvořit celý jídelní den. Prokažte obědu náležitou úctu.

8. Po večeři zavřete kuchyň

Pokuste se mezi večeří a snídání dvanáct hodin nejíst (další známka, že je náležitý časový rozvrh pro hubnutí důležitý). Máme k dispozici spoustu zajímavých výzkumných poznatků poukazujících na to, že „hladovění“ trvající až dvanáct hodin aktivuje takzvaný gen štíhlosti (známý též jako SIRT1), jenž brání ukládání tuku v těle. Moučník po večerním jídle není to pravé,



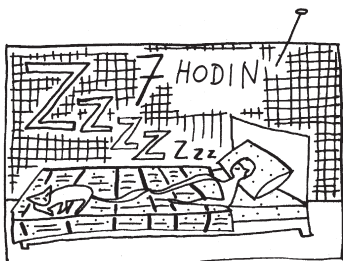
zato bylinný čaj ano. Trocha heřmánku navíc napomůže dalšímu kroku ke štíhlosti, tedy hlubokému nočnímu spánku.

Hodláte-li lobovat za dezert rčením „všeho

s mírou“, musím se vás zeptat, jak to dokážete. Kdo se chce s mírou vejít do šatů? Nebo se cítit s mírou dobře? Nikdo. Chcete být přece štíhlí, a když štíhlí, tak štíhlí.

9. V noci spíte aspoň sedm hodin

Jste v jednom kole. Možná vstáváte už ve 4:30 nebo v 5:00, abyste si zacvičili, podívali se na e-maily nebo vyrazili na dlouhou cestu do práce.



Jste úžasní. Fungovat to ale může jen za předpokladu, že se dostanete brzy večer do postele. Zapálíte-li svíčku na obou koncích, nejspíš vám nebude připadat příliš romantická. Hormony hladu a sytosti potřebují spánek, aby se přecalibrovaly. Dvě hodiny před spaním zavřete dveře do kuchyně a uvalte embargo na činnost elektronických zařízení – vypněte mobil, tablet, televizor, počítač a jakékoli další zařízení, jež by vás mohlo mentálně stimulovat a skličovat víc, než byste rádi.

10. Tři hodiny kardia cvičení týdně

Nemyslím si, že jeden den něco spasí nebo zhatí. Jsou dny, kdy se ke cvičení nedostanete nebo 45 minut či hodinu času zkrátka nenajdete. Ideálního cíle 180 minut kardiovaskulárního cvičení týdně můžete dosáhnout libovolným způsobem. Tato doba strávená