



PAM GROUTOVÁ

# NAŠTARTUJ SVOJ METABOLIZMUS

AKO SCHUDNÚŤ ZMENOU SPŔOSOBU SVOJHO DÝCHANIA



Citadella



Pam Groutová

## NAŠTARTUJ SVOJ METABOLIZMUS

Ako schudnúť zmenou spôsobu svojho dýchania

Preložené z anglického originálu Jumpstart your metabolism:  
How to lose weight by changing the way you breathe.

Copyright © 1996, 1998 by Pam Grout  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in  
part in any form.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadna jeho časť sa nesmie  
reprodukovať v akejkoľvek forme bez predchádzajúceho písomného  
súhlasu majiteľa autorských práv.

Slovak Edition © Citadella, 2015

Preklad: Ján Dulla  
Jazyková úprava a redakcia: Janka Oršulová  
Grafická úprava: Filip Štepiansky

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2015.

**ISBN 978-80-89628-75-9**

PAM GROUTOVÁ



NAŠTARTUJ SVOJ  
METABOLIZMUS



*TÁTO KNIHA JE VENOVANÁ VŠETKÝM,  
KTORÍ SA ODMIETLI VZDAŤ.  
A BOBOVI MENDOZOVI,  
KTORÝ NADO MNOU ODMIETOL MÁVNUŤ RUKOU.*

A close-up, low-angle shot of a lush green grass field. The blades are long and narrow, with many small, clear water droplets clinging to their surfaces, suggesting a recent rain or dew. The lighting is soft, creating a gentle glow on the grass. The overall color palette is various shades of green, from light to dark, with the white highlights of the water droplets.

# OBSAH

# 1. časť: 1. PRÍSLUB

*Nemáte problém s nadváhou, ale s dýchaním* | 19

*Plný dych a nič než dych* | 27

*Vezmite si ceruzku – test,  
ktorý zistí, či nemáte poruchu dýchania* | 39

*Ako sa váš dych stal štyridsaťkilovým úbožiatkom* | 45

*Diéty nikam nevedú* | 53

*Prečo vás dýchanie ohromí* | 63

*Váš metabolizmus nie je nezmeniteľný* | 71

*Trochu nudná, ale povinná kapitola o tom,  
ako funguje vaše telo* | 79

*Celosvetová teória o chudnutí* | 87

*Kyslík: zázračný liek* | 93

## 2. časť: 2. PROGRAM

ENERGETICKÉ KOKTAILY	105
PRVÝ KOKTAIL: <i>Dych Baywatch bikini</i>	111
DRUHÝ KOKTAIL: <i>Dych kung fu</i>	117
TRETÍ KOKTAIL: <i>Prehliadka so sprievodcom</i>	123
ŠTVRTÝ KOKTAIL: <i>Natiahnite svoj dych</i>	129
PIATY KOKTAIL: <i>S výdychom už neatáľajte</i>	133
ŠIESTY KOKTAIL: <i>Pumpovanie</i>	137
SIEDMY KOKTAIL: <i>Striedavé dýchanie raz jednou, raz druhou nozdrou</i>	141
ÔSMY KOKTAIL: <i>Dych bohyně</i>	147
DEVIATY KOKTAIL: <i>Dajte si 20!</i>	153
DESIATY KOKTAIL: <i>Dych „som vystresovaná a viac už nezniesiem“</i>	157
JEDENÁSTY KOKTAIL: <i>Dýchanie s prekážkou</i>	161
DVANÁSTY KOKTAIL: <i>Mr. Clean</i>	167
TRINÁSTY KOKTAIL: <i>Kapalabháti</i>	171
Odporúčané zdroje	174





A close-up, low-angle shot of a lush green grass field. The blades are long and narrow, with many small, clear dew drops clinging to their surfaces. The lighting is soft, creating a gentle glow on the grass. The overall color palette is various shades of green, from light lime to deep forest green.

# ÚVOD



## PREJDIME K ÚVODU!

*„Kyslík je dôležitý.“*

**SUSAN POWTEROVÁ**

guru z oblasti fitness

Mojžiš dostal pokyn vydať sa na pochod z horiaceho kra, Einstein od hviezdneho lúča, ktorý si predstavoval letieť vesmírom.

Moje pokyny k pochodu boli o čosi menej dramatické – boli skôr kamienkom, o ktorý som náhodne zakopla na ceste niekam inam.

To posledné, čo som mala v úmysle, bolo napísať knihu o chudnutí. Všetci vieme, že existuje toľko kníh, teórií, diét, že keby ste chceli, mohli by ste každý deň (a zrejme každú hodinu) vyskúšať nejakú inú.

Potom som však náhodou zakopla o tento dosť prekvapujúci objav a zrazu som nemala na výber. Keď Krištof Kolumbus vydedukoval, že svet je guľatý, tiež mohol ďalej pokojne posedávať v klobúku zdobenom perami a hrať spoločenské hry, on ale vedel, že Zem nie je plochá a jeho poslaním je dokázať to.

Takto nejako som sa cítila ja. Objavila som skutočne lacný, vhodný a účinný spôsob ako schudnúť. A mojím poslaním je povedať o tom ostatným.

Všetko sa začalo tým, že mi ktosi dal niekoľko motivačných pásov od Anthonyho Robbinsa, guru z oblasti pomoci sebe samému, ktorého nočné komerčné reklamy by dokázali nabudiť aj morského slimáka. Žiaľ, nemôžem povedať, že som si okamžite sadla a po vypočutí všetkých pásov sa zo mňa náhle stal génius. Pravda je taká, že k vypočutiu väčšiny z nich som sa dostala až o niekoľko rokov neskôr.

Cestou k matke na povinného moriaka ku Dňu vďakvyzdania som si v aute náhodou pustila kazetu z tejto série, kde sa hovorí o energii: ako ju získať a ako si ju uchovať. Keďže išlo o niečo, čo mi zúfalo chýbalo, rozhodla som sa dávať pozor.

V tom čase som mala asi toľko energie ako mŕtva zlatá rybka. Som slobodná matka a moje dieťa malo vtedy rok. Treba hovoriť viac? Medzi všetkými plienkami, horúčkami a splátkami nájomného, ktoré mi pripadali, ako by som ich platila každých päť minút, slovo energia nepatrilo do môjho slovníka. Očividne však išlo o obľúbené slovo Tonyho Robbinsa.

Nákazlivý bol ešte aj jeho hlas. Mala som takmer chuť zastaviť auto a tancovať polku. Hovoril o energii a o tom, že najlepším spôsobom, ako ju získať, je dýchať. Keďže som už zrejme dýchala, nepripadalo mi ako veľký problém dýchať o čosi viac.

A tak som to urobila.

Teda, musíte o mne niečo vedieť. Táto kazeta bola sedemnásť v poradí a ja som si dovedty nevyočula ani jedinú.

Dýchanie však bolo také jednoduché, také nenáročné.

Možno by som dokonca dokázala zvládnuť ním odporúčaný dvadsaťjedennový program dýchania.

Keby odo mňa žiadal odriekať si čokoládu alebo vybehnúť hore desiatimi ramenami schodiska, bol by to celkom iný príbeh. On však za túto bezhraničnú energiu žiadal len desať hlbokých dychov trikrát do dňa. Tie by som mohla stihnúť medzi jedlami.

Navyše, čo som mohla stratiť? Nemusela som nič kupovať ani nikam chodiť, ba dokonca ani vydržať pri tom dlhšie než jeden priemerný lunárny cyklus.

Takže, aby som to skrátila, venovala som sa tomu dýchaniu – celých dvadsaťjeden dní. A viete čo?

Tony mal pravdu. Mala som pocit, akoby mi niekto konečne zapol vypínač. Naozaj som mala energiu, po prvý raz odvtedy, čo sa narodi-

Ja moja dcéra Tasman. Určite sa čudovala, čo sa to, dočerta, deje. Jej nudná matka sa náhle zmenila na Jima Careyho. Som si celkom istá, že som raz videla, ako má chuť strčiť si prst do krku, prevrátiť oči a povedať: „Upokoj sa, mama.“ Našťastie to však bolo ešte predtým, ako vedela hovoriť.

Ďalšia zázračná vec, ku ktorej došlo počas tých dvadsaťjeden dní bola, že som zhodila päť kíľ.

Ako som už povedala, schudnúť bolo to posledné, na čo som myslela. Jasné, po pôrode som pribrala päť až osem kíľ, ale po sedemnástich hodinách zvljania v pôrodných bolestiach vám už nič nepripadá príliš škaredé alebo neprijateľné. Popri tom všetkom mi moje telo pripadalo dosť nepodstatné.

Súdila som, že tie nadbytočné kilá zhodím neskôr – možno vtedy, keď Tasman zmaturuje na strednej škole.

A vtedy sa náhle ako kúzlom moje nadbytočné kilá stratili. Sprvu som si myslela, že je to moja odmena za to, že som konečne pri niečom vytrvala.

Ale potom som si spomenula na Louisu.

Zoznámili sme sa tri roky predtým nad jedným seminári pre nácvik vodcovských schopností v Connecticute.

K „nácviku“ patrilo všetko – od liečenia starých rán spôsobených rodičmi (raz som musela napísať paušálny list svojmu otcovi, Nelsonovi Rockefellerovi a Ježišovi Kristovi) až po nakrúcanie sa na video ako vedíme seminár, zatiaľ čo Bob, jeden z vedúcich, stál na hlave, žongloval s mandarínkami a robil všetko možné, aby rušil našu pozornosť. Jadrom celého programu však bol proces dýchania, ktorý volali znovuzrodenie.

Nebudem zachádzať do podrobností, dovolte mi len povedať, že znovuzrodenie je účinné dychové cvičenie, ktoré vykonávate asi hodinu približne raz do týždňa. Zaberá na množstvo vecí – zväčša na emocionálne problémy, ktoré uviazli kdesi vo vašom tele a bránia vám zažívať radosť, šťastie a tie filmové záležitosti z produkčného štúdia TriStar.

Louisa prišla do Connecticutu z jedného z univerzitných miest vo Wisconsinu a bol to typ ženy, aký zaiste poznáte. Bola neuveriteľne nádherná, až na jeden malý detail. Alebo skôr veľký detail. Mala nadváhu dvadsať kíľ. Poznáte ten typ, o ktorom hovorím, typ ženy, ktorej si za chrptom všetci šepkajú: „Človeče, nebola by to kočka, keby sa zbavila tej... (polohlasne, akoby išlo o neslušné slovo) nadváhy?“

Takže, aby som to skrátila, v priebehu šesťmesačného kurzu Louisa svoje nadbytočné kilá zhodila. A najpozoruhodnejšie na tom bolo, že sa o to nesnažila. Bola už viac-menej zmierená s tým, že je, ako to nazýva hlavný lekár USA, obézna. Po tridsiatich rokoch, keď bola najskôr mocným dieťaťom, potom plnoštíhrou tínedžerkou a napokon tučnou dospelou ženou, sa so svojím životným osudom skrátka zmierila. Samozrejme, prešla obdobím – ak sa dá dvadsať rokov nazvať obdobím, keď vyskúšala všetky módné diéty, všetky cvičebné pomôcky, navštevovala všetky stretnutia tých, čo sa predávajú, čo stále sledujú váhu a podobne. Lenže v čase, keď som sa s ňou zoznámila, rozhodla ruky a povedala: „Vzdávam to.“

A vtedy sa stalo niečo zvláštne. Nadváha, ktorú už Louisa prijala za svoj osud, doslova zmizla, keď začala veľa dýchať.

A nie, nezačala robiť ani žiadne nové cvičenia – s výnimkou niekoľkých prechádzok v krásnych lesoch okolo jazera Bantam, kde si prenajímala zrub. Nemusela meniť svoje stravovacie návyky. Vlastne jediné, čo sa naozaj zmenilo, bolo to, že Louisa začala vdychovať viac kyslíka a vydychovať viac oxidu uhličitého.

V tom čase to všetci vyhlasovali za zázrak. Možno za to mohla zmena prostredia. Možno skutočnosť, že zanechala svoje stresujúce povolanie farmaceutky. Možno to bolo... teda, kto by uveril, že niečo také jednoduché ako dýchanie by mohlo pomôcť zhodiť kilá človeku trpiacemu večným problémom s nadváhou, keď zlyhali všetky ostatné postupy.

Ona sa schudnúť nesnažila. Ale stalo sa to. Začala som si dávať dohromady, koľko je dve a dve. Mohlo by to byť tým, že všetok ten extra kyslík spaľuje tuk?

Potom som stretla Bobbi. Náhodou som sa jej zmienila o tejto bláznivej teórii o dýchaní a strate nadváhy, na ktorú som prišla. Pár sekúnd na mňa uprene hľadela a potom povedala: „Takže toto sa stalo!“

Asi pred dvadsiatimi rokmi Bobbi náhodou narazila na knihu z oblasti pomoci sebe samému, ktorá sľubovala lepší život do deväťdesiatich dní. Obsahovala veľa cvičení vrátane stanovovania cieľov, písanie afirmácií a vizualizácií. Bolo v nej však aj niečo, čo Bobbi opísala ako „veľmi upokojujúce dychové cvičenie“, ktoré svedomito vykonávala každý večer.

V priebehu deväťdesiatich dní si Bobbi splnila všetky ciele. Stalo sa však aj niečo zaujímavé. Bobbi neúmyselne zhodila desať kilogramov.

„Až do dnešného dňa som si stále lámala hlavu nad tým, čo sa to stalo s mojou váhou,“ povedala.

Záhadné vyliečenie.

Ľudia zbavujúci sa nadbytočných kíľ nevediac ani prečo.

Potom som sa zhovárala s uznávaným terapeutom Gayom Hendricksom, ktorý už vyše dvadsať rokov využíval dýchanie ako nástroj transformácie.

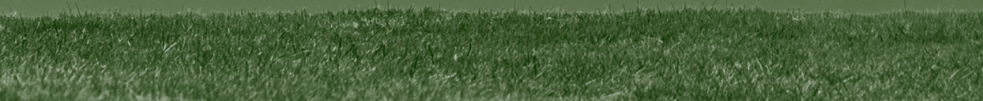
Rozprávali sme sa o fyzických prínosoch dýchania a ja som sa ho opýtala: „Poznali ste niekedy niekoho, kto by sa zbavil nadváhy – viete, takpovediac mimochodom?“

„Takých ľudí poznám celé stovky,“ odvetil nonšalantne.

To rozhodlo.

Rozhodla som sa začať seriózny výskum. Táto kniha hovorí o tom, čo som zistila.







časť:  
**1. PRÍSLUB**

*„To, čo najlepšie poznáme, si najmenej uvedomujeme.“*

Samuel Butler



## Nemáte problém s nadváhou, ale s dýchaním

*„Keby som náhodou zabudla, pripomeňte mi,  
prosím, že mám dýchať.“*

**JUDY GARLANDOVÁ**

svojim priateľkám v posledných dňoch svojho života

Grapefruit, chróm, morské riasy. Všetko ste vyskúšali. Prečítali ste všetky knihy o diéte, aké kedy vyšli. Cvičili ste podľa všetkých cvičebných videí, aké kedy vznikli. Posielate šeky, hotovosť alebo objednávky na každý kus cvičebného náradia, ktorý sa objavil v nočnej televíznej reklame.

Napriek tomu ste stále tučná.

Vlastne dnes zrejme vážite ešte viac, než keď ste si po prvý raz všimli (pred koľkými mesiacmi či rokmi to bolo?), že vo vašom najlepšom záujme by bolo zhodiť jedno či dve kilá.

Napadlo vám niekedy, že niečo chýba, že niekam založili, zabudli či možno zámerne ukryli nejakú časť rovnice?

Nejde o to, že by ste sa nesnažili.

A nerobili ešte niečo navyše.

Bolo by možné, že vám v tom všetka táto snaha vlastne bráni?

Je to naozaj irónia. Venujeme až gestapácku pozornosť jedlu, ktoré jeme. S náboženským zápalom počítame gramy tuku. S horúčkovitým zaujatím rátame kalórie. A pri tom všetkom úplne prehliadame dôležitý prvok, ktorý zásobuje naše bunky. Ignorujeme jednu ingredienciu, ktorá dodáva energiu nášmu telu.

Nikdy nám ani len nenapadne zamyslieť sa nad množstvom kyslíka, ktorý prijímame. Napriek tomu, že 70 percent telesného odpadu sa spracúva pomocou dýchania. Podľa dr. Lawrencea Lamba, niekdajšieho lekárskeho poradcu Rady prezidenta pre fyzické cvičenia je čudné, že po celý čas monitorujeme to, čo vkladáme do svojich tiel a potom úplne ignorujeme to, čo alebo ako to z neho vychádza. Ani nám nenapadne, že problém môže byť v skutočnom fungovaní tela.

Pozrite sa na to takto: keď vám správne nefunguje auto, neskúšate neustále rozličné druhy pohonných hmôt, rôzne značky motorového oleja. Vezmete ho k mechanikovi a dáte ho nastaviť. Pracujete s jadrom problému: so systémom, ktorý poháňa benzín a nafta.

### **Kľúčom k zbaveniu sa nadváhy je dobré dýchanie**

Naše telá spracúvajú tri veci: potravu, tekutinu a kyslík. A hoci si možno potravu a tekutinu vychutnávame viac, v skutočnosti práve kyslík poskytuje palivo, ktoré poháňa naše telo. Prostredníctvom procesu zvaného oxidácia mení kyslík potravu a tekutinu na energiu. Práve tento „kyslíkový oheň“ napína naše svaly, opravuje naše bunky, kŕmi naše mozgy a dokonca upokojuje naše nervy.

A nielen to, dýchanie je pre naše telo aj hlavným čistiacim nástrojom. Naše telo každý deň spáli asi sedemsto miliárd starých buniek. Tieto staré bunky sú toxické a z nášho systému ich treba odstrániť. Ide o normálny, prirodzený proces tela a nie je to nič, pre čo by sa bolo treba znepokojovať, kým tento toxický materiál z nejakého dôvodu neprestane byť vylučovaný rovnakou rýchlosťou, ako je vytváraný. Keď dýchame správne a prijímame veľa kyslíka, energie je dostatok a odpad sa odstraňuje ľahko. Problém nastáva vtedy, keď kyslíka neprijímame dosť.

Viete, telo dokáže ukladať potravu a tekutinu, ale nedokáže ukladať kyslík. Každú minútu svojho života musíme bunky neustále zásobovať prúdom čerstvého kyslíka.

Jeden z mnohých dôvodov, prečo cvičenie spaľuje tuk, je vlastne ten, že zvyšuje množstvo kyslíka dodávaného do našich buniek.

## NAŠTARTUJ SVOJ METABOLIZMUS

Napríklad, keď bežíte, zvyšujete svoj príjem kyslíka zo siedmich či ôsmich litrov za minútu na tridsaťštyri a viac litrov za minútu. V dôsledku toho má vaše telo kyslík na uspokojenie všetkých svojich energetických potrieb.

Keď vaše telo nazhromaždilo nadbytok tuku, znamená to, že nemá kyslík alebo energiu potrebnú na spracovanie jedla, ktoré prijímate.

Zoberte miestnosť plnú ľudí (akúkoľvek miestnosť, akýchkoľvek ľudí) a zoradte ich podľa toho, akú stratu nadváhy dokážu zniesť. Šplhúňov, ktorí sú chudí a ohybní a očividne vo forme, postavte na jeden koniec. Tých, čo potrebujú osobnú konzultáciu Jenny Craigovej, postavte na druhý.

Dobre, teraz zoberte rovnakú skupinu a jej členov zoradte podľa toho, koľko kyslíka dokážu spotrebovať. Až na jednu či dve výnimky bude vaše poradie vyzerať rovnako.

Môj záver? Ľudia, ktorí potrebujú zhodiť nadbytočné kilogramy, nevdychnú kyslík naplno. A hoci môžete namietnuť, že práve ich nadváha spôsobuje, že dýchajú menej zhlboka než ich chudšie náprotivky, pravdou je, že nedostatočné dýchanie je katalyzátorom problémov s nadváhou. Nehovoriac o mnohých ďalších problémoch, o ktorých sa dozviete v tejto knihe.

## VYDÝCHAJTE SA

### Rýchly experiment

Vzpriamene sa posaďte a položte si dlaň na dolnú časť brucha. Dobre, a teraz sa nadýchnite. Akým spôsobom sa pohybuje vaše brucho?

Keď sa vám brucho pri nádychu vtiahne a sploští, dýchate dozadu. Keď sa vám brucho uvoľní a dokonca rozťahne, máte v tejto hre náskok. Cvičenia z tejto knihy vám pôjdu celkom ľahko.

Keď pozriete do slovníka na definíciu slova potrava, zistíte, že je ňou všetko, čo do seba prijme vaše telo, aby si udržalo život a rast. V prísnom zmysle tohto slova to znamená, že kyslík je potrava.

Je palivom, ktoré spaľuje tuk, je zdrojom všetkej energie, kľúčikom zapalovania, ktorý zabezpečuje vykonanie všetkého, čo telo robí.

A napriek tomu považujeme svoje dýchanie za samozrejmé.

Rozhodne ho nedávame do súvisu s našimi problémami s nadváhou.

Prečo by sme mali? Dýchajú všetci. Kyslík vdychujú všetci.

*Nie všetci však vdychujú rovnaké množstvo kyslíka.*

V skutočnosti väčšina z nás trpí tým, čo lekári nazývajú „plytkým dýchaním“, čo znamená, že vdychujeme len päťtinu až štvrtinu kyslíka z objemu, na ktorý sú naše pľúca stavané. A to je veľký deficit. Veľký problém pre naše bunky, ktoré sa zúfalo usilujú spracovať potravu, dodávať energiu a byť tými vševediacími dynamami, akými majú byť.

Keď neprijímate dostatok kyslíka, tak svoje bunky doslova škrtíte. Je to akoby ste im kládli na krk slučku a veľmi im sťažovali ich činnosť. Akokoľvek sa snažia, nemôžu patrične spracovať potravu. Zapadajú do bahna, zanášajú sa kalom, a vám v dôsledku toho dochádza energia.

Keď nedostávate dostatok kyslíka, tak pracujete doslova na päťtinu svojho potenciálu. Vaše telo sa spomaľuje, naberá hmotnosť a začína ešte viac vzdorovať zmene.

Ďalšou znepokojujúcou skutočnosťou je, že 90 percent z nás v tej či onej forme používa plytké dýchanie. To znamená, že deväť ľudí z desiatich neprijíma dostatok kyslíka.

Priemerné pľúca dokážu zadržať takmer sedem a pol litra vzduchu. Väčšina ľudí sa uspokojí s chabým jedným až jeden a pol litrom. Nečudo teda, že sme každým dňom tučnejší.

Ak ste ako väčšina ľudí, tak sa mi pravdepodobne vysmievate. Alebo sa aspoň škrabete po hlave. Uvažujete asi v tomto zmysle: „Chceš tým povedať, že na to, aby som sa zbavila nadváhy, mi stačí zmeniť dýchanie? Že bude fungovať niečo také jednoduché, keď nezabrali žiadne iné pomôcky, prístroje ani tabletky?“

## NAŠTARTUJ SVOJ METABOLIZMUS

Odpoveď je, celkom jednoducho, áno. Tie najhlbšie pravdy sú často najjednoduchšie.

Dovoľte mi hneď teraz povedať, že ak chcete zhodiť nadbytočné kilá, môžete to urobiť rozpumpovaním svojho dýchania. Nie je to ťažké. Ani náročné. A ani sa nebudete musieť dotknúť svojich špičiek. Keď začnete správne dýchať, začnete sa vlastne cítiť o toľko lepšie, že vás to ani nebude zvädzať vrátiť sa k starým modelom plytkého dýchania.

Na rozdiel od diét, ktoré si vyžadujú sebaobetovanie, duševnú úzkosť a kalkulačku na rávanie kalórií a gramov tuku, na vykonávanie tohto plánu sa budete naozaj tešiť. Vlastne vám zaručujem, že už nikdy nebudete dýchať ako predtým.

Ďalej vám môžem zaručiť, že ak ste sa obťažovali vziať do ruky túto knihu (znamená to, že máte zrejme zaručený záujem zhodiť jedno či dve kilá), tak nedýchate takým spôsobom, akým by ste mali. Keby áno, mali by ste plné ruky práce s preberaním Nobelových cien mieru alebo organizovaním svojej ďalšej expedície po Amazonke či aspoň vymýšľaním nejakého nového, zábavného menu dnešnej večere.

Keď napravíte modely plytkého dýchania, zbavíte sa nadváhy. Je jedno, či máte nadváhu päť alebo päťdesiat kíl. Nemôžem vám zaručiť, že budete nakoniec vyzerieť ako Cindy Crawfordová, môžem sa však zaručiť, že keď rozpumpujete svoje dýchanie, zlepši sa vaše zdravie a upraví sa váš fyzický vzhľad, na ktorý sa neustále ponosujete. Keď budete vykonávať dychové cvičenia z tejto knihy, vaše telo automaticky prepne na vyšší metabolizmus, prudko vám vzrastie hladina energie a môžete dať zbohom svojim problémom s nadváhou.

Gratulujem vám! Práve ste si kúpili knihu, ktorá navždy zmení váš život.