

Toto je PDF verzia prvého vydania knihy:

---

## Miro Veselý

# Chudnutie v sebaobrane

---

Knižná verzia tejto knihy je vypredaná, dotlač neplánujem.

V roku 2008 vyšlo druhé, prepracované a rozšírené vydanie tejto knihy.  
Má názov *Ako som schudol 35 kíl*.

Vydal som aj motivačné CD *Ako schudnúť*.

Je určené pre ľudí, ktorí nemajú čas čítať, ale môžu počúvať  
(napríklad počas jazdy v aute, pri varení, upratovaní).

Úplný text mojich kníh a CD poskytujem zadarmo  
na internete mojej stránke:

**[www.miro-vesely.sk](http://www.miro-vesely.sk)**

Miro Veselý

**Kniha, aj CD sa dajú kúpiť len na internete.**

Predáva internetové kníhkupectvo DobréKnihy.

**[www.dobreknihy.sk](http://www.dobreknihy.sk)**

Objednať môžete aj telefonicky **0903 517 088** pracovné dni **od 8 do 18 hod.**  
Alebo písomne na adrese:

**DobréKnihy s.r.o.**  
**Pod Hôrkami 20**  
**976 96 Medzibrod**

Pošlite túto knihu e-mailom ak poznáte niekoho, koho by potešila...

Text, fotografie, grafická úprava:  
© 2004 Miro Veselý, Bratislava

Vydal:  
Miro Veselý, ako svoju 1. publikáciu.

Miro Veselý: Chudnutie v sebaobrane.  
Prvé vydanie.

Počet strán: 152  
Počet fotografií: 109  
Tlač: Pelikán s.r.o.

ISBN 80-969223-4-3

# CHUDNUTIE v sebaobrane



Tipy pre mužov, ako schudnúť.

Miro Veselý

## Predslov

Chcem sa s vami podeliť o skutočný príklad, že schudnutie je možné. Sám som bol obézny, a podarilo sa mi radikálne schudnúť. Bez namáhavého cvičenia, len úpravou životosprávy.

Som tvor lenivý – a moja nadmerná hmotnosť to ešte znásobovala. Radšej budem sedieť pri počítači a písať knihu, ako by som išiel na prechádzku. Viem, to mi neprospieva, ale už som raz taký. Aj preto som bol tučný.

Možno aj vy ste na tom podobne – nemáte radi pohyb, jedávate veľmi veľa a možno ani neviete, že jete nadmerne. V dnešnej dobe hojnosti nemáme odhad, kedy je načas povedať jedeniu dosť. Nemáme problém zjesť dávku, ktorá by stačila pre dvoch drevorubačov.

Knihu o chudnutí píšem ako komentovaný záznam vlastnej životnej skúsenosti.

Ak by moja skúsenosť pomohla čo i len jedinému človeku aspoň trochu schudnúť a zostať na priaznivejších číslach váhy, bol by som veľmi spokojný. V tom prípade malo zmysel na tejto knihe pracovať.

Ak máte otázky, na ktoré tu nenájdete odpoveď, napíšte mi, alebo navštívte web, na ktorom sa venujem téme chudnutia a môžete sa rozprávať aj s ďalšími návštevníkmi: [www.chudnutie-ako.sk](http://www.chudnutie-ako.sk).

Miro Veselý

E-mail: [mv@digifoto.sk](mailto:mv@digifoto.sk)



Na obrázkoch vidíte autora tejto knihy predtým, než schudol a potom. Ako sa mu podarilo schudnúť 35 kíl bez pravidelného cvičenia? Pomocou zmeny kvality a množstva stravy. Možno aj vás trápi nadváha. Práca za počítačom a nedostatok pohybu sú dnes bežným životným štýlom. Obezita však skracuje život a zhoršuje aj jeho kvalitu. Možno sa ani vám nechce začať pravidelne cvičiť a pritom by ste radi zhodili... Čítajte, možno tento postup bude vhodný aj pre vás.



Miro Veselý: Chudnutie v sebaobrane

ISBN 80-969223-4-3



9 788096 922345

[www.chudnutie-ako.sk](http://www.chudnutie-ako.sk)

fórum | kalkulačka BMI a obezity

potravinové tabuľky | mnoho tipov na chudnutie



Miro Veselý, Bratislava.  
Narodený 1964.  
Kontakt: mv@digi-foto.sk

Vyštudoval Strednú školu umeleckého priemyslu, odbor reklamná a propagačná fotografia. Potom pracoval 2 roky na Stavebnej fakulte a 9 rokov na Lekárskej fakulte, v obidvoch prípadoch ako fotograf. Po roku 1990 sa začal venovať práci v treťom sektore, organizoval akciu Jazda proti AIDS a drogám. V súčasnosti píše a vydáva web o digitálnej fotografii [www.digi-foto.sk](http://www.digi-foto.sk).

## Obsah

Predslov	5
Môj príbeh...	9
Prečo sme tuční?	57
Neúčinné pokusy	67
Účinné postupy	71
Pripravení chudnúť?	80
Chudneme...	96
Čo potom, keď už ste chudí?	120
Paradoxy	122
Niekoľko mojich obľúbených receptov	125
Súhrn – čo máte robiť?	145

## Môj príbeh...

Keď píšem túto knihu, mám 40 rokov. Je to už dávno, keď som po prvý raz pred zrkadlom konštatoval, že mám tuším nejaké drobulinké brucho. Dobré si pamätám, ako som palcom a ukazovák-om dokázal nahmatať istý tuk, a celkom ma pobavilo, že tam vôbec niečo také mám.

„To akože tlstnem?“ myslel som si a ďalej som sa venoval mladosti.

Spomínam si, že o pár rokov nato som robil rovnaký hmat, ale nemohol som už použiť palec a ukazovák, pretože tuk sa dal uchopiť, len ak som ho podobral všetkými prstami a palcom.

„Fotrovatiem.“ povedal som si s úškrnom do zrkadla, a vôbec mi nenapadlo, že s vecou by bolo načasie niečo spraviť. Brucho sa mi zdalo normálne.

No áno, bola tam trocha tuku. Bolo ho stále viac. Hovoril som si, že až bude zle, niečo s tým spravím.

Plynuli roky a živil som sa prácou, pri ktorej nebol veľmi čas cez deň pravidelne jedávať. Jedol som viac večer, cez deň menej. Hlboko v noci som robil razie do chladničky. Do zrkadla som sa veľmi nepozeral.

Neskôr som sa začal zaoberať počítačmi.

V podstate celý deň nič namáhavé nerobím, žijem sa sedením na zadku. No, pravda, prstami trocha hýbem...





*Obezita vytvára priaznivý terén pre mačiatka. Majú sa po čom prechádzať a nepotrebujú ani len zatínať pazúriky, pretože terén nie je úplne zvislý. Oveľa ťažšie je také mačiatko fotografovať, keď zide na zem. Je prinízko pre obézneho...*

Tento životný štýl mi veľmi vyhovoval a v poslednom čase som sa začal zaoberať aj varením mimoriadne chutných jedál, ktoré sa pripravujú rýchlo. Nájdete ich na webe [www.dobre-jedlo.sk](http://www.dobre-jedlo.sk). Prudko rastúca váha, pravdaže, nenechala na seba dlho čakať.

Prešlo pár rokov.

Už som nedokázal chytiť prstami tuk na pupku. Bol príliš veľký. Bolo možné ho uchopiť len prstami a dlanami oboch rúk.

Už dávno som si pri močení nevidel to, čím močím.

V zrkadle som sa začal uškŕňať, že brucho je naozaj masívne, keď som sa videl z boku. Tie úškrny neboli znamením pobavenia, skôr vzťahujúcim sa výrazom nespokojnosti. Neskôr k tomu začali pribúdať aj nenápadne rastúce tukové prsia. Mohol som mať hmotnosť okolo 100 kilogramov, a vtedy mi už veľmi často napadlo, že by sa s tým malo niečo robiť. Vlastne, spomínam si, napadlo mi to každý deň po sprchovaní. A tak plynuli mesiace. Niečo by sa malo robiť, no nerobilo sa nič.

Keď som mal 110 kíl, môj stav už začínal byť vážny. Medzi bruchom a prsiami sa mi tvoril tretí tukový vak. Môj objem začali až nepríjemne často komentovať známi. Boli to žartovným tónom povedané, a veľmi nežartovne myslené, poznámky „asi sa ti darí veľmi dobre“, „zdá sa mi, že trpíš blahobytom“ a podobné. Neboli mi veľmi príjemné, pretože boli hnusne pravdivé.



Čoskoro som si uvedomil, že ak som na fotografiách, nie som spokojný s tým, čo vidím.

Keď som mal 115 kíl, zistil som, že sa už nechcem fotiť.

Ak sa dalo, skúšal som skrývať brucho pomocou zadržania dychu, pričom som mal pocit, že je vtiahnuté. Každá ďalšia

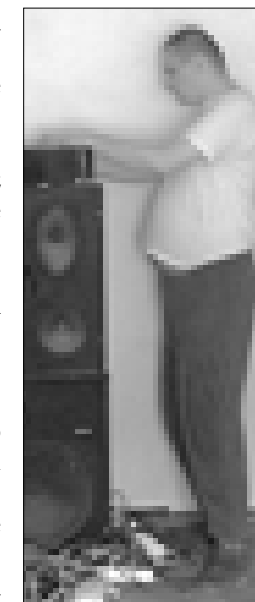
fotografia mi však dala jasnú odpoveď na to, či vtiahnuté brucho je alebo nie je vidno. Bolo. 40 kíl tuku navyše nie je možné ukryť tým, že vtiahnete do seba trochu vzduchu...

Obezitu, ktorou som trpel, už začínalo byť vidieť nielen na postave, ale aj na tvári.

V tomto období som si čoraz častejšie hovorieval, že by sa s tým malo niečo začať robiť. A stále „sa“ nič robiť nezačalo. Pekelne sa mi nechcelo niečo meniť. Už som sa aj sám pred sebou zle cítil, že nie som schopný začať.

Stále som čakal a dúfal, že nájdem nejakú konkrétnu diétu, ktorá vec vyrieši za mňa. Za celé obdobie, keď som priberal, som urobil niekoľko smiešnych a neúspešných pokusov o schudnutie.

Prvý pokus bol tesne po roku 1989. Po páde železnej opony sa na trhu okrem iného objavili aj produkty *teleshopingu*. Jeden z nich sľuboval iba trojminútové cvičenie denne a veľmi rýchly úbytok tukových buniek na bruchu. Myšlienka sa





*Október 2002. Koláčikom trikrát áno. Obloženým chlebíčkom tiež. Predovšetkým, nech je ich veľa.*

*Po takom výživnom pohostení je celkom zbytočné večer uvažovať o tom, že s tými kilami by sa už malo niečo začať robiť.*

mi veľmi páčila a preto som investoval vtedy pomerne vysokú čiastku do kúska plastu s gumou. Po troch týždňoch pravidelného cvičenia som pozoroval jednoznačné výsledky. Naozaj som trochu schudol a mohol som zatahnuť opasok až o dve dierky ďalej než predtým. Cítil som sa lepšie a to sa mi páčilo.

Žiaľ, môj odpor k akémukoľvek telesnému pohybu zabezpečil, že som na toto cvičiace a mučiace náradie začal čoraz častejšie zabúdať. Jedného dňa som si spomenul: „Aha, včera som predsa necvičil.“ Tak som na druhý deň urobil dve cvičenia po sebe, aby som výpadok nahradil. Na tretí deň sa mi znova nechcelo cvičiť, a tak som



*Október 2004. Po schudnutí však koláčikom patrí iba nie a obloženým chlebíčkom tiež. Aj v prípade, že ich je veľa...*

si povedal, že štvrtý deň si opäť dožičím dve cvičenia. Množstvo výnimiek postupne pribúdalo, až to dospelo tak ďaleko, že ak by som chcel kompenzovať premeškané dni, musel by som cvičiť 20 či 30 minút. Ani to sa mi nechcelo, a tak slávny mučiaci nástroj putoval najprv pod posteľ, potom na skriňu a nakoniec skončil za skriňou.

Neskôr som ho požičal postupne niekoľkým známym, ktorí si ho tiež chceli kúpiť. Všetci mi ho s vďakou po pár dňoch vrátili s tým, že je to presne tak, ako vravím.

Tučnému človeku sa chudnúť prostredníctvom cvičenia nechce. Práve preto je tučný. Je naivné si myslieť, že kúpou nástroja za pár tisíc korún prinútite sami seba prekonať lenivosť.

Po tom, čo som pribral ďalšie kilá, urobil som ďalší z opakovaných pokusov o schudnutie.

Tentoraz som zvolil techniku hladovky. Hovoril som si: „Nejaký mesiac-dva to vydržím, zhodím tuk, a potom pokračujeme v pôvodnom režime.“



Február 2001. Za takéto obrázky by fotografov mali trestať.



September 2004. To už je lepšie...

Vydržal som päť dní, posledné tri som už klamal sám seba. Namiesto hladovky som jedol tu a tam niečo malé a nezdravé. Neprijemným dôsledkom bolo, že z pocitu trvalého hladu som mal pokaženú náladu. Bol som rozčarovaný a zúrivy, na každý podnet som reagoval zlostne.

Všetky tieto problémy s neúčinným chudnutím boli spôsobené jedinou vecou: nevedel som o odtučňovaní absolútne nič. Čo je horšie: nevedel som nič ani o stravovaní. Je paradoxom, že človek v informačnom období, keď má cez internet k dispozícii všetky informácie dostupné na niekoľko kliknutí myšou, zaoberá sa čímkoľvek iným, len nie svojim vlastným životom. Vôbec som netušil, čo všetko treba jesť a aké to bude mať účinky.

Aj môj posledný, a zatiaľ dokonca úspešný pokus o schudnutie začal dúfaním v zázrak.

Kdesi som sa dočítal, že existujú tabletky, ktoré znížia pocit hladu. To sa mi zapáčilo.

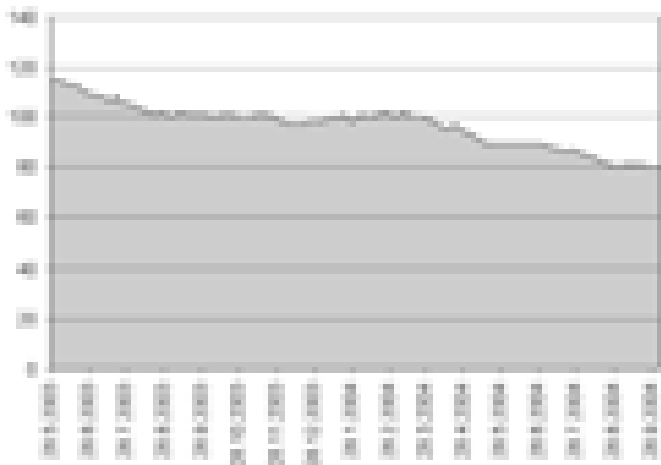


Leto 2003. Zamestnaný rôznymi zaujímavými vecami, zabudol som sa lepšie pozrieť na to, ako začínam vyzerať. Cítil som sa ťažký, zle sa mi chodilo a hýbalo, ale zmeniť jedálny lístok? To teda nie. Rezance s makom nedám!

Dúfal som, že rozbehnem ďalšiu zo svojich hladoviek, ktoré by viedli k zníženiu množstva prijímanej stravy, pocho sa nazdávajú, že po tom, čo schudnem, budem môcť veselo pokračovať v blahobytnom gurmánstve. Vtedy som ešte netušil, že chudnutie sa mi podarí dotiahnuť až do nečakane priaznivého výsledku, a že to potrvá vyše roka...

Tabletky naozaj „fungovali“, po pár týždňoch som mohol konštatovať, že chudnem tempom skoro päť kíl mesačne. Po konzultáciách s lekárom som v tom pokračoval. Keď som zistil, že som schudol, uznal som, že ľahká existencia sa mi páči viac ako existencia ťažká.

Po pár týždňoch som lieky vysadil – ale čo to? Klesajúca hmotnosť zrazu klesať prestala. Čo s tým mám robiť? Znova lieky na pár týždňov, znova chudnem. Po vysadení sa zrazu úbytok hmotnosti zastavil. Dnes sa nad tým už len pousmejem – naivne som si myslel, že lieky mi znížia hmotnosť a potom budem jesť, no „o trochu menej“.



Graf ukazuje tempo, akým sa mi darilo chudnúť. Prvé zastavenie váhy je vidieť okolo septembra 2003. Potom krátky pokles pod 100 kíl po kúre tabletkami, ale vzápätí nárast po Vianociach 2003.

Na jar som teda musel najskôr márne ťuk získať cez sviatky... Predstavte si tie chutné a drahé dobroty, ktoré pred Vianocami celá rodina znáša domov. Padnú na to ukrutné peniaze. A výsledok? Viac tuku, kratší život. Fascinujúca tradícia. Ten kapor to má aspoň rýchlo za sebou.

„Trochu menej“ som po vysadení liekov vydržal jesť vždy asi tak týždeň. Druhý týždeň som už jedol viac než dosť. Tu výnimka, tam doboška, tieto lupienky zajtra určite odhladujem – klamal som sám seba. Po Vianociach 2003 som pribral 5 kíl. Vtedy mi začalo byť celkom jasné, že toto nie je schodná cesta. Lieky sú pomôcka, barlička, ale neriešia chybu v systéme stravovania.

Kúpil som si preto niekoľko kníh o stravovaní a začal som čítať. Dúpnel som z toho, čo som sa dozvedel. Ak nezmením druh jedál, nemám žiadnu šancu a obezita sa vráti obratom.

Preto som s poslednou, tretou „várkou“ liekov „proti hladu“ už naložil inak. Začal som meniť aj druh pokrmov.

A zrazu sa to stalo. Prvý týždeň po vysadení liekov – nič. Žiadne zastavenie úbytku hmotnosti! Druhý, tretí týždeň, stále v pohode! Váha ukazuje stále menej a ja nie som hladný. Neuveriteľné!

Samozrejme, mal som a mám stále chuť na dobré rezne (množné číslo tu nie je náhodou!), či klobásy, ale zároveň už nechcem byť tak nemožne tlstý. Nechcem problém s názvom „ako si zaviazat šnúrku na topánke, lebo sa nemôžem zohnúť“.



Január 2002. Až sa čudujem, že som tento záber nevymazal. Keď som ho videl, mal som na jeho fotografa veľmi ťažké srdce. Prečo ma musí zaznamenávať práve takto? To som fakt taký tučný?

Len čo som sa dostal pod 90 kg, začali ma oslovovať susedia.

Zisťovali, ako sa mi podarilo schudnúť a akú konkrétnu diétu používam. Niektoré susedy mali v očiach neuveriteľnú nádej, že poviem niečo, čo bude pripomínať zázrak. Dúfali, že poviem, „urobte toto a do zajtra schudnete 20 kíľ“. Hneď, ako som však povedal, že celý „zázrak“ spočíva len v tom, že menej jem, ich nádej v očiach vyhasla. „Zas nič pre mňa,“ pomyslela si zrejme taká suseda a sklamať ma opúšťala. Ani som jej nestihol dopovedať, že slovom „menej jem“ myslím aj „jem iné potraviny a preto nie som hladný“. Zjesť menej rezňov sa dá, ale pekelný hlad, ktorý to privedie, sa vydržať nedá.

V tomto období mi napadlo zverejniť svoje skúsenosti na internetovej stránke. Stránka [www.chudnutie-ako.sk](http://www.chudnutie-ako.sk) mala nečakane dobrý ohlas, pár ľudí mi dokonca napísalo, že začínajú chudnúť a s niektorými sa navzájom podporujeme dodnes. Držím im palce. Potom mi napadlo napísať aj knihu. Predsa len sa to množstvo textu lepšie číta z papiera...

Písať o tom mi – ako laikovi – napadlo preto, že som sa nahneval sám na seba, aj na to, ako žijem. Naštvalo ma, že o jedení, priberaní a chudnutí som nevedel prakticky nič.

Nepovažujem sa za človeka nevzdelaného, ale tejto oblasti som sa nikdy nevenoval. Zaoberal som sa všetkým iným, ale nie tým, ale nie tým, čo mám jesť a piť. Z hlbokej neinformovanosti o energetickej hodnote potravín sa stalo, že som začal rýchlo priberať, a ani som nevedel, že to bude len a len horšie.

Nevedel som, ako začať. Skúšal som jesť menej. Netušil som, že aj tie „menšie“ porcie boli stále dvojnásobkom príjmu energie primeraného pre drevorubača. Napriek tomu som bol stále hladný. V noci som od hladu nevedel zaspáť, a to som mal dve sýte večere. Nevedel som, že hlad spôsobuje prejedanie sa...

To, akým spôsobom žijeme na začiatku 21. storočia, je zvláštny stav. Namiesto toho, aby ľudia využívali znalosti vo svoj prospech, nečinia tak. Veľkú časť mozgovej kapacity využívajú na fakticky bezcenné dáta zo správ.

V televíznych správach i v novinách sa dozviete, čo povedal miestny politik a ako na to reagoval jeho oponent. Koľko gólov kopli jedni a koľko druhí. Koho rozstrelali na kusy a koho len zastrelili. Nedoziete sa však o tom, čo zabíja vás.

Možno je to práve keksík z reklamy, ktorú ste videli pred správami. Sú to cukrovinky, ktoré kúpite svojim deťom a učíte ich tým možno na celoživotnú závislosť.

Súvislosti, ktoré som so zahanbením objavil až vo svojich štyridsiatich rokoch, som mal vedieť už na základnej škole.

Málokomu stačia poučky, že má jesť veľa zeleniny, menej sladkého, žiadne fabričné sladkosti a cukríky. Iba zákazy, príkazy a odporúčania nepomáhajú. Ani ohrozenie smrťou nie je dlhodobé účinné, ako motív, prečo si upierať... Ľudia by mali vedieť, *prečo* niečo majú a niečo nemajú robiť. Ak pochopia, ako mechanizmus funguje potom ho *možno* budú akceptovať.

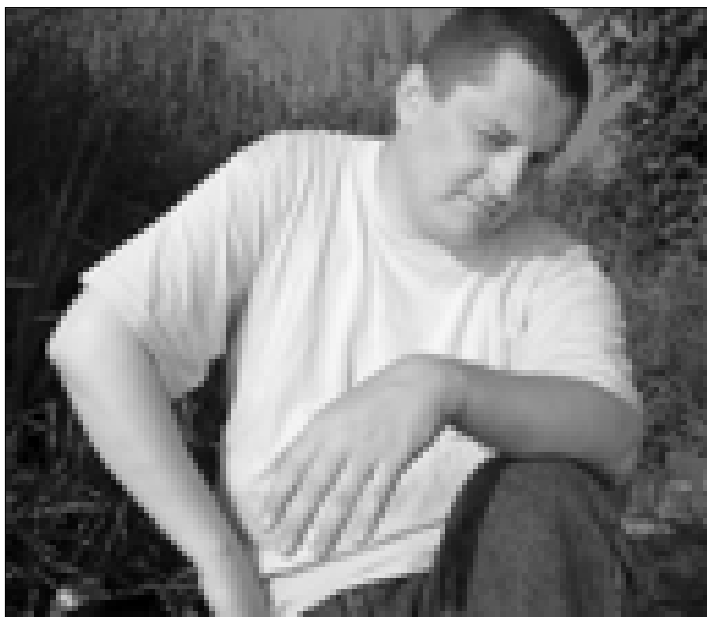
Vedel som, že sa má jesť menej tuku, ale nevedel som o koľko menej. Vedel som, že sa má menej sladieť, ale nevedel som, prečo. Heslá ako „Zelenina základ zdravia“ si pamätám dodnes, ale neskúmal som, čím je zelenina zdravá, a prečo má byť základom zdravia.

O tom, že na nadváhu umiera denne mnoho ľudí, sa v novinách nedočítate. V televízii nenájdete „Správy o úmrtí obezných“, kde by povedali, koľko ľudí dnes za svoju dlhoročnú obezitu zaplatilo životom. Takéto úmrtia nie sú pre verejnosť zaujímavé, sú to „len bežní ľudia“. Ak zastrelí mafián mafiána, je to skvelá aféra na týždeň, na ktorej zarobia všetky médiá, a ku ktorej sa možno vyjadri aj nejaký politik. Preto by som vám odporúčal: nevenujte pozornosť správam. Nedôležité mikrosenzácie odsávajú čas vášho života. Pozrite si radšej odbornú knihu o racionálnej výžive (nemám na mysli vegetariánstvo či rozličné liečebné diéty) od špecialistu.

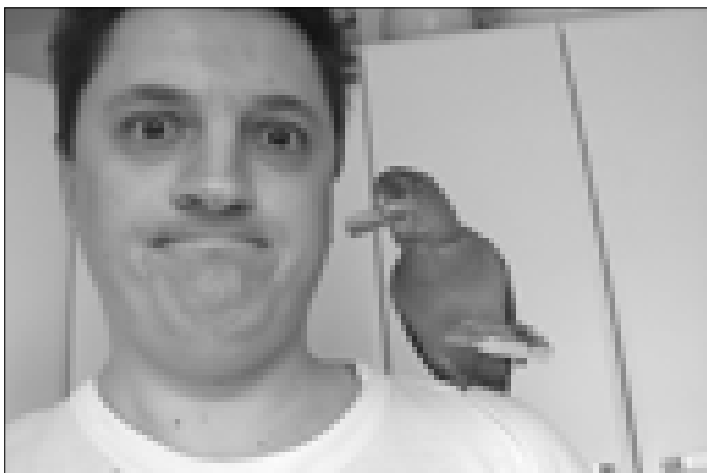


*Keď som mal 19 rokov, neveril som, že niečo ako starnutie alebo nebudaj obezita by sa mohli týkať priamo mňa.*

*Ja som predsa iný, mne sa to nemôže stať. Nie som predsa taký, ako tí hlúpi dospeláci...*



Áno, áno. Presne takto som pózoval v nádeji, že ruka a noha zakryjú brucho.



Radšej som sa však fotografoval takto. Nech je z kradnutia a jedenia keksíkov radšej usvedčený môj papagáj.



Jeden z mála obrázkov, na ktorých sa dá dobre porovnať celá postava. Takéto zábery som nemal veľmi rád, bolo mi neprijemné, že bude zaznamenané, aký som tučný. Hmm. Dnes trocha ľutujem, že som takých záberov nenafotografoval viac...

Je paradoxom, že ma viac hnevalo to, ako to „vyzerá“, než fakt, že takýmto tučnením si vlastne dobrovolne idem riadne skrátiť život.



*Október 2000. Zas jedna z tých fotografií, pri ktorých som si myslel, že ich nikto neuvidí, len som niečo skúšal s fotoaparátom. Pri pohľade na tento obrázok ma najviac prekvapuje fakt, že som sa v tom čase ešte nepovažoval za nejako obzvlášť tučného.*

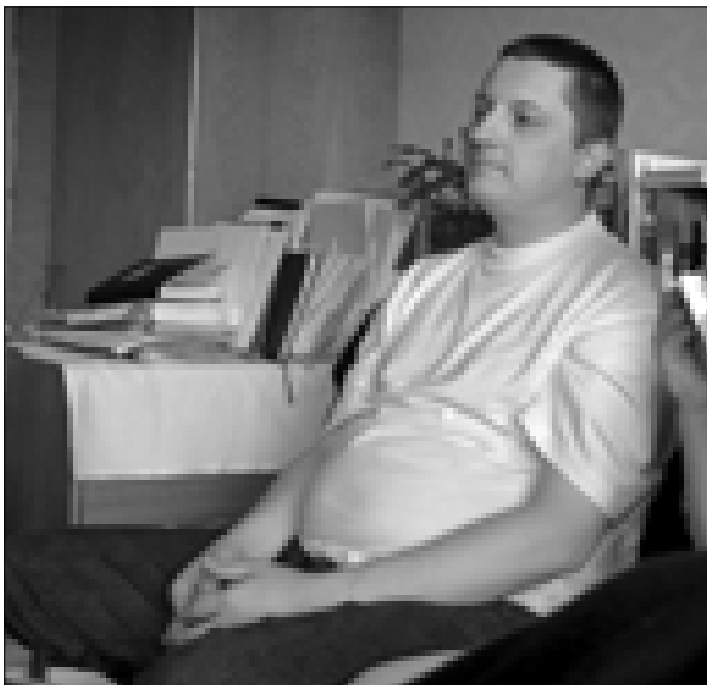
*Pekná ukážka sebaklamu, zdalo sa mi, že to drobné kilko navyše sa určite pod tričkami nejako stratí a nikto si ho ani nevšimne.*

*Dnes sa mi už taký názor zdá absurdný. Taká hora masti sa nedá skryť tričkom. Bol by potrebný stan.*



*September 2004. Pokúsil som sa rekonštruovať polohu ako na obrázku vedľa. Ešte tam síce nejaký tuk je, ale ak sa mi podarí udržať ho na tejto úrovni, budem spokojný.*

*Nevýhodou je, že teraz sú mi všetky šaty beznádejne veľké.*

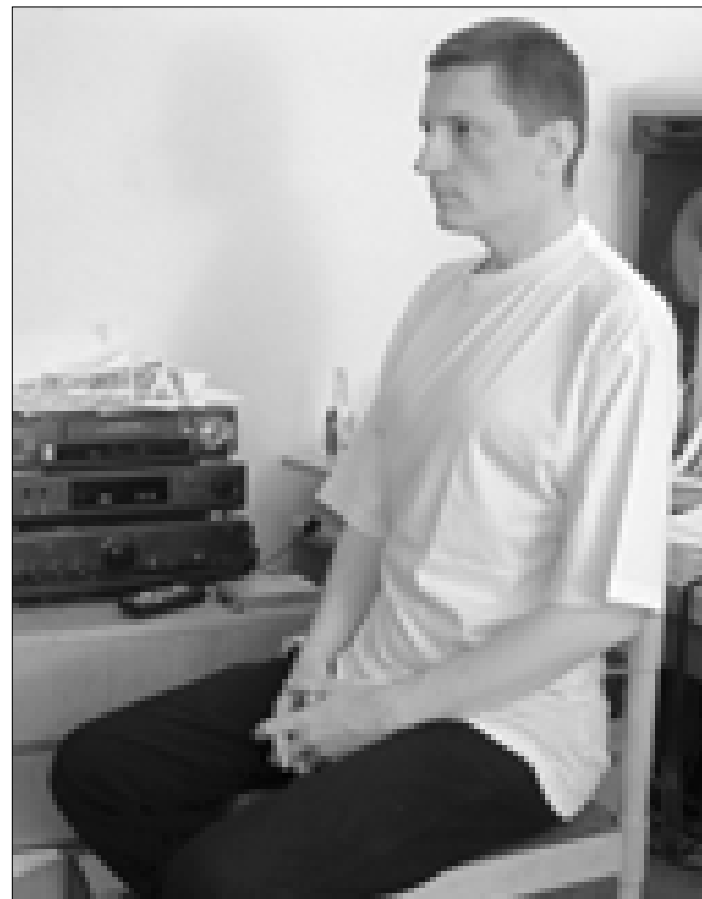


*Apríl 2003. To som už mal vážne problémy. Každý pohyb ma obťažoval, hneď som sa zadýchal. Zohnúť sa, aby som si zaviazal topánky? To už bolo celkom nemožné. Brucho prekážalo. Váha asi 40 kíľ navyše zatažovala systematicky. Ostatne, skúste si to. Dajte si na chrbát plecniak plný zemiakov a pokračujte tam, kde ste skončili. Nedávno som sa vrátil z nákupu. Mal som 3 veľké tašky (jednu na chrbte). Bol som veľmi unavený, ale postavil som sa na váhu aj s taškami. Náklad nemal ani 14 kíľ.*

*Kým som mal dvojnásobný náklad na sebe vo forme tuku, ani som si neuvedomil, aké ťažké je byť ťažkým.*

*Tento druh obezity je nepríjemný tým, že narastá stále viac, a nezbadáte to. Nerastie len brucho, tuk je všade! V rukách, na nohách, na tvári, na chrbte.*

*Potom, ako schudnete, budete sa cítiť, ako keby ste zhodili veľký a horúci kabát.*



*September 2004. Pokus o rekonštrukciu fotografie. Tričko, ktoré mi pred rokom bolo takmer tesné, je príliš voľné...*

*Jednou z osôb, ktoré ocenili moje schudnutie bola mimochodom aj sestrička u lekára. Predtým som bol postrachom ordinácií, pretože nabráť krv zo žily cez sadlo bolo možné len celkom naslepo. Po schudnutí ich už dokonca aj vidieť.*

*Tiež som si uvedomil, že brucho je len najviditeľnejšie. Obezita je ale všade. Je vidieť na tvári, máte hrubšie nohy aj ruky, hrubne krk. Nadbytočné sadlo má váhu, ktorá vás blokuje sústavne a každý pohyb znamená veľkú námahu.*



*Práve takéto postoje som pri fotografovaní začínal zaujímať. Mal som pocit, že tým fakt veľkého brucha snáď len nejakú ututlám.*



*Povedzme si to však na rovinu. Takýto „bachor“ sa nedá zamaskovať.*



*November 2000. Už som vedel, že je zle, ale s chudnutím som počkal až do leta 2003...*



*August 2004. Ešte pár kíl a zbytočný tuk bude preč.*



Október 2002. Prisahal by som, že to zrkadlo je krivé a roztahuje obraz...



September 2004. Stačilo vyše roka jesť s presnou mierou a zrkadlá sú ako šibnutím zázračného prútika vyliečené.

Rifle sú rovnaké ako na zábere na predchádzajúcej stránke. Nechal som si ich ako varovanie.

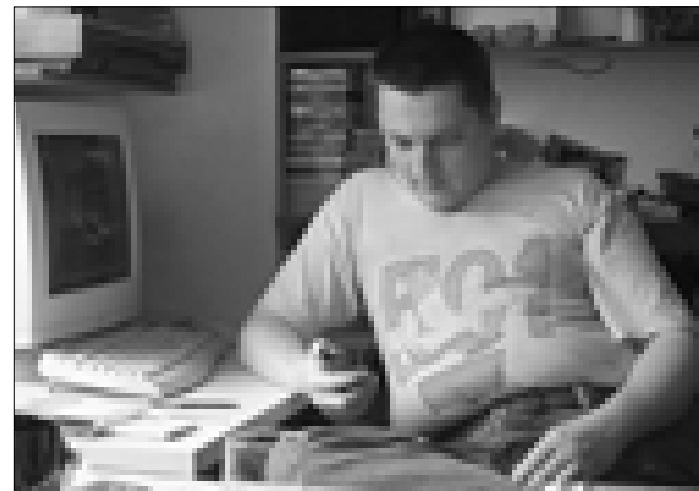


Vlavo: december 2002. Na tomto zábere je dobre vidieť jednu zaujímavú vec: zmenu ťažiska. Veľké brucho má svoju váhu, ktorú človek musí stále nejakým spôsobom vyvažovať. Vďaka tomu sa mení aj celkový postoj. Chrbát je viac zaklonený dozadu a chrbtica poriadne trpí.

S tučnou postavou sa rovno treba rozlúčiť s niektorými polohami. Napríklad čupnúť si? Vylúčené. Tesné nohavice a masívna záťaž na kĺby. Pár sekúnd a už nikdy viac!

Ani zohnúť sa a zaviazať si šnúrky na topánkach už nie je tak jednoduché. Nedá sa pri tom dýchať a hrozí, že spadnete. Ťažisko je pri predklone už nekontrolovateľné.

Vpravo: september 2004.



November 2001. Brucho nádejne sa snažíce vyklízuť z opaska a slobodne sa rozvaliť po celej miestnosti.

September 2004.  
Pokus o rekonštrukciu rovnakého záberu.

Tu sa mi nepodari-  
lo zachovať  
pôvodné tričko.  
Môj papagáj sa  
rozhodol, že by  
malo mať viac  
dierok a tak sme ho  
vyhodili. Papagája,  
aj tričko. Tričko do  
smetí a papagája  
do voliéry. Už  
spáchal dve malé  
papagájčatá.



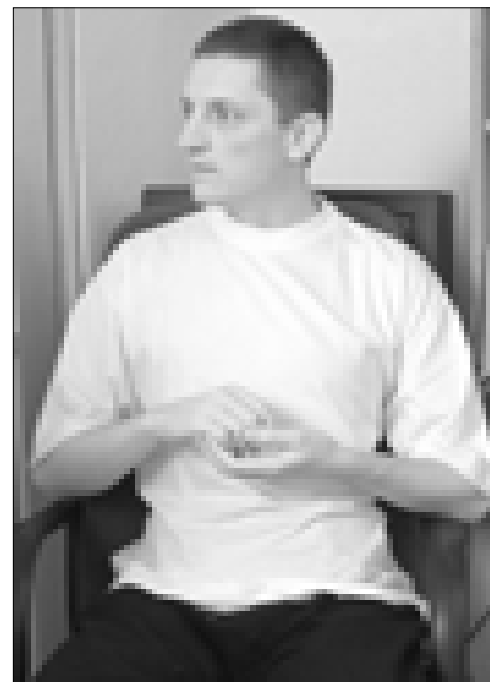
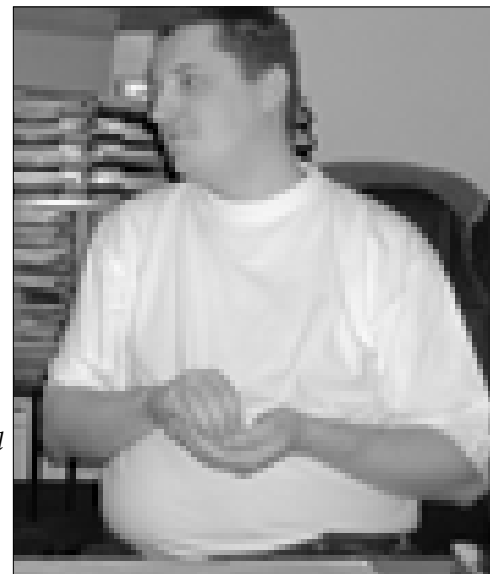


*Január 2003.  
Pracovná poloha  
pri počítači,  
obzvlášť, ak robíte  
servis. Celé dlhé  
minúty sa musí  
na niečo čakať,  
nič iné sa nedá v  
tom čase robiť.  
Tipnite si, čo asi  
mám v rukách  
počas údržby  
počítača? Skrutko-  
vač? Pinzetu?  
Kladivo?  
Nie. Búrske  
oriešky.*



*September 2004.  
Pokus o rekon-  
štrukciu predchá-  
dzajúcej fotografie.*

*Obezite prospieva  
veľké vrečko  
solených arašidov  
zapité kolou. Len  
tak, medzi obedom  
a večerou. Pri  
troche šťastia sa  
nájde aj nejaký  
nevyužitý koláčik.  
Zaujímavým  
sprievodným  
znakom schudnu-  
tia, s ktorým som  
vôbec nepočítal, bol  
menší počet  
„aknébákov“. Na  
tvári som mával  
roky rôzne dosť  
odpuďujúce vyráž-  
ky a nedarilo sa mi  
ich zbaviť.  
Po schudnutí veľmi  
výrazne ustúpili.*





Vľavo: leto 2003. Táto fotografia bola jednou z posledných kvapiek v daždi argumentov, že s tým chudnutím už naozaj nie je na čo čakať.

Vpravo: september 2004.

Aj na tejto dvojici fotografií je dobre viditeľné, ako obezita mení ťažisko človeka. Zaklonenie a „vytrčené“ brucho nie je prejavom arogancie, ale snahou o vyváženie ťažkého pupka.



Vľavo: 1. január 2003. Tu si dokonca strieľam sám zo seba. Že by únava po Silvestri?

Vpravo: september 2004. Taký hlboký záklon sa mi už ani nedarí spraviť. Spadol by som...





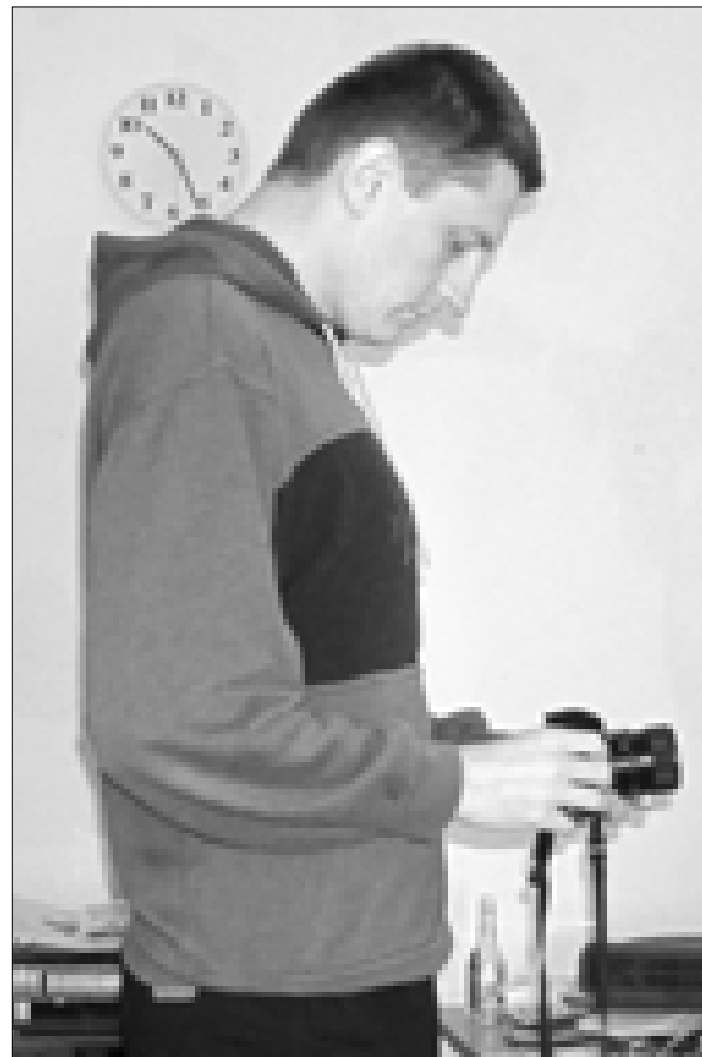
Máj 2002. Týmto obrázkom som testoval digitálny fotoaparát a dúfal som, že ho inak už nikto neuvidí. Obávam sa, že som sa mýlil.



September 2004. Tento záber som fotografoval na porovnanie, ešte som kdesi vyhrabal aj to staré tričko...



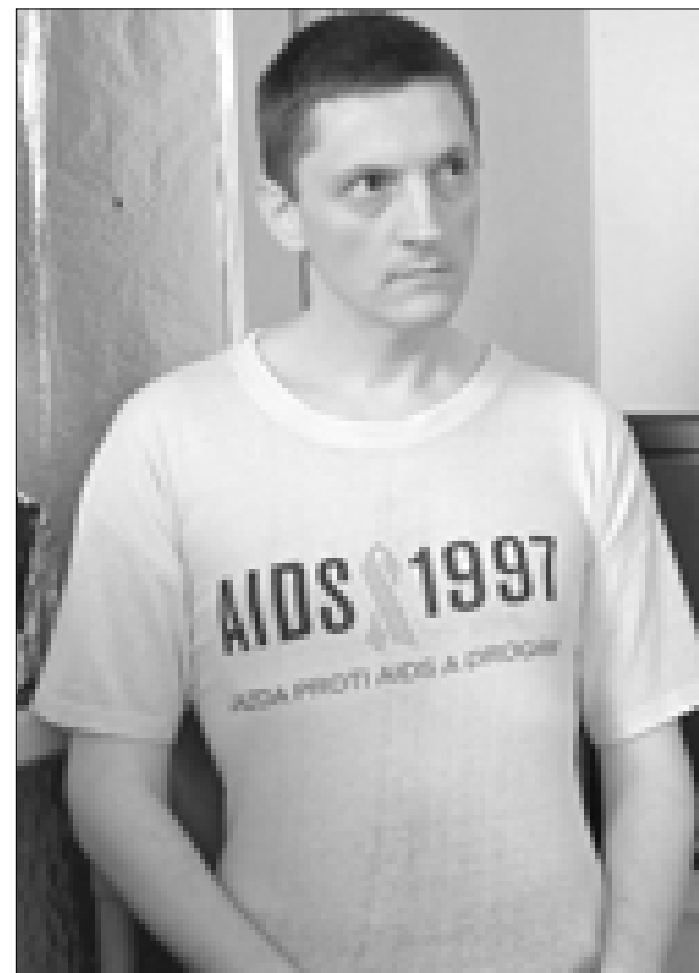
*December 2002. Ďalší zo záberov, na ktorom dobre vidieť, ako sa záklonom snažím kompenzovať ťažké brucho. Toto bola moja normálna „póza“, pohodlný postoj. Škoda, že sa človek normálne nevidí z boku. Myslím si, že by na svete bolo menej obéznych, keby sa videli z boku.*



*September 2004. Rovnako pohodlný postoj, rovnaké tričko, rozdiel v držaní tela však vidím, až keď sa pozerám na fotografie – nevedomil som si ho predtým...*



Leto 2000. Pri jednom zo stretnutí účastníkov diskusnej skupiny. Viac informácií o nej nájdete na stránke [www.sme-l.sk](http://www.sme-l.sk). Je tam dost ľudí, ktorí ma už roky stretávajú a poznajú. Ak si niekto myslí, že fotografie, ktoré publikujem v tejto knihe, sú triky, stačí trochu popátrať a ľahko nájdete svedkov.



September 2004. Pokus o rekonštrukciu. Úprimne sa teším, že spod trička viac trčia nohavice, než tá pneumatika.



*Zima 2003. Pre zaujímavosť som sa odfotografoval, keď mi robili alergologické kožné testy. Pátralo sa po tom, prečo mám na tvári tak často rôzne vyrážky. Aj keď výsledok dokázal alergiu na mydlo, príznaky po schudnutí samovolne ustúpili. Je dosť možné, že to viac súviselo so stravovaním. Zaujímavé.*

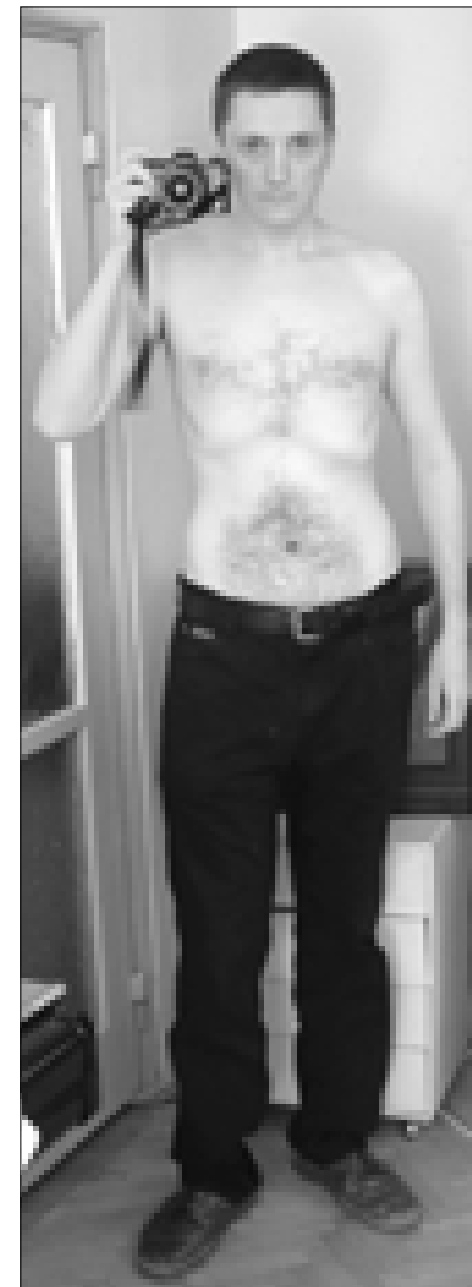


*September 2004. Pokus o rekonštrukciu. Keďže mi tu nevidieť tvár nedôverčivý čitateľ má právo myslieť si, že ho chcem oklamať. Ale sami vidíte, že ešte nejaké kilko do cieľa ubrať nezaškodí.*



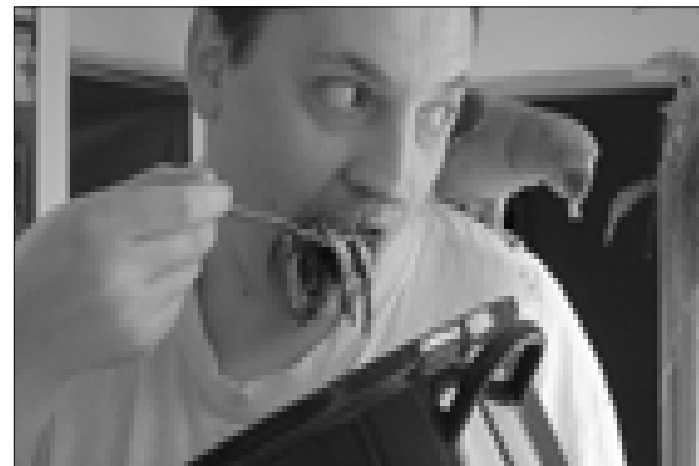
*Jeseň 2002. S takouto postavou by sa ako-tak dalo žiť. Má to však jeden nepríjemný háčik. Lenivosť (a veľká hmotnosť) človeka doslova „priklincujú“ do kresla, nechce sa vám hýbať. Zato ješť človeku chutí! Takáto postava je len posledná „prípravná“ fáza. Potom už obezita začína naberať rýchle tempo.*

*September 2004.  
Pokus o rekonštrukciu.*

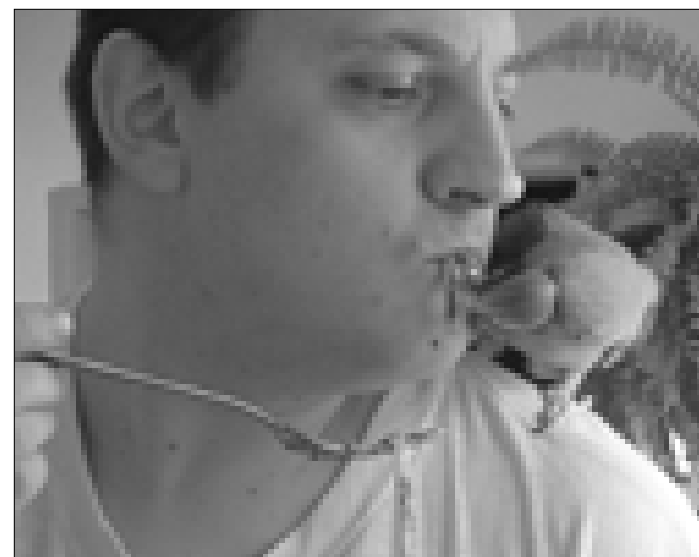




Chutné jedlá a veľa. To nie je lákadlom len pre človeka, ale aj pre zvieratá. Môj papagáj mal vycibrený vkus, podľa neho by sa dali zostatvovať energetické tabuľky potravín, či stanovovať glykemický index. Spoľahlivo si vedel vybrať, čo je najlepšie. Majonéza, klobásky, cukrovinky, to bolo jeho. Keď sme ho dali do voliéry, dlho mu trvalo, kým pochopil, že nastala diéta.



Imunitu voči sladkostiam nemajú ani zvieratá. Aj môj papagáj dychtivo chcel práve a len nezdravé jedlá. Poriadne osladené a pochtivo maslované rezance s makom? Bez miery!



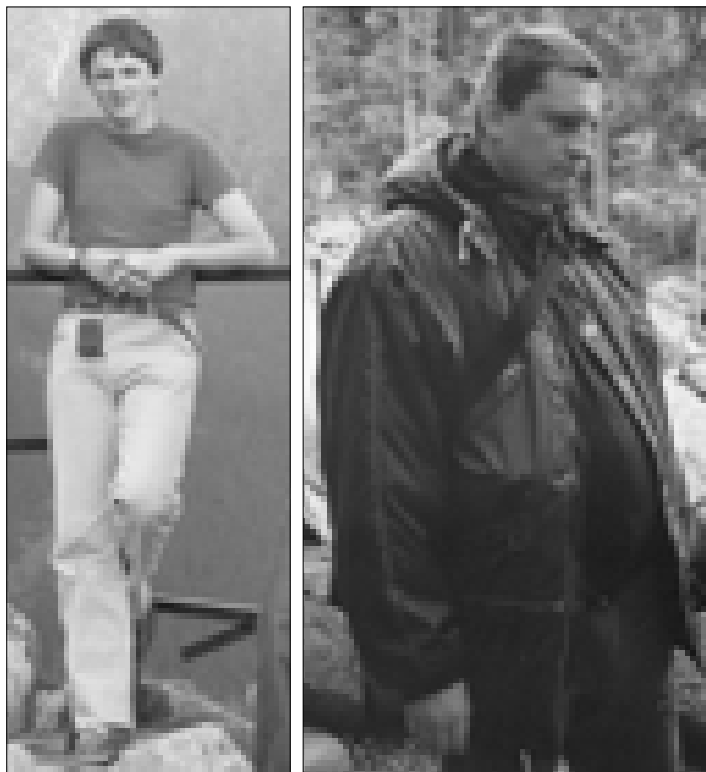
Ak chutilo papagájovi, chutilo všetkým. Uznával len výživné pokrmy. Kakao, špagety, syr, čokoládu, zemiakové lupienky.



November 2001. Aj tento záber som fotografoval so zámerom zverejniť z neho len tvár a obrázok papagája na tričku. Vyrábam som ilustráciu k článku pre [www.inzine.sk](http://www.inzine.sk), ako nažehlovať obrázky na trička...



Október 2004. Tričko sa za tie roky ošúchalo, papagája už nemám, zato on má mladé. A ešte je tu rozdiel - väčšiu časť trička som si musel držať zhúžvanú za chrbátom. Po schudnutí mi tu zostalo množstvo tričiek vhodných tak pre slonie mláďa.



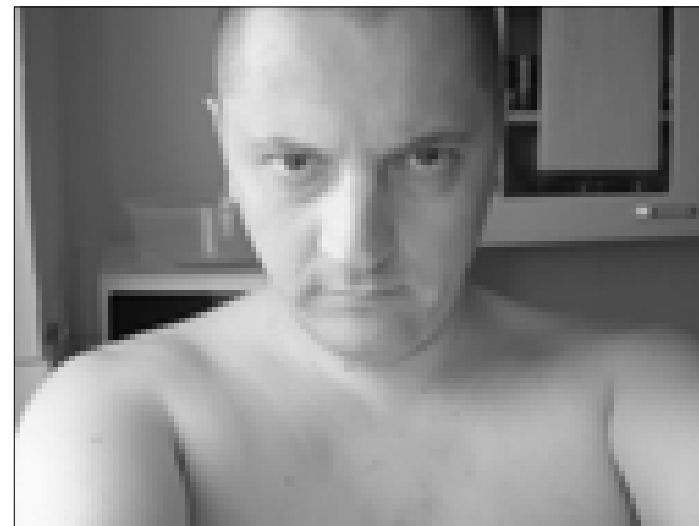
*Ja v Tatrách. Vľavo som mal asi 17 rokov, vpravo 37. Vpravo som už viditeľne unavený sám zo seba, presnejšie z vlastnej váhy.*

*Sústavný pocit únavy viedol k tomu, že som sa väčšinu dňa a noci tváril len otrávene. Aj na vzhľade mi už prestávalo záležať. Kabát? Nech je aký chce. Veď je to jedno. Taký pocit môže človeka postupne úplne zdeptať.*

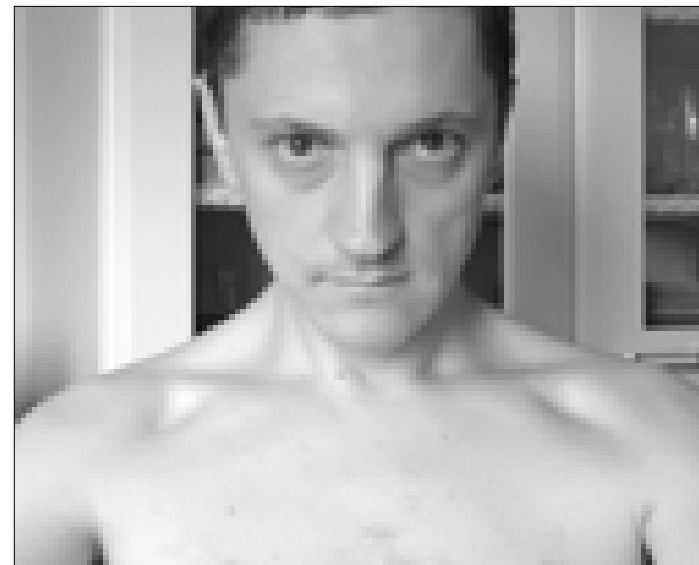
*Je jasné, že s takým nepríťažlivým vzhľadom a výrazom tváre som bol čoraz menej obľúbeným hosťom. To následne podporovalo názor, že vôbec nemá zmysel o seba dbať. A teda ani chudnúť.*

*Jedným z „trikov“ ako zosilniť svoju chuť schudnúť, je skúsiť najskôr zmeniť svoj šatník. Zmeňte všetko. Aj domáce oblečenie. Človek je zvláštny tvor. Po zmene oblečenia sa začne aj inak tváriť. V obleku sa aj inak pohybujete a zaujímate iné polohy.*

*Známi vás za takú zmenu vzhľadu ocenia a to vás bude motivovať. Verte.*



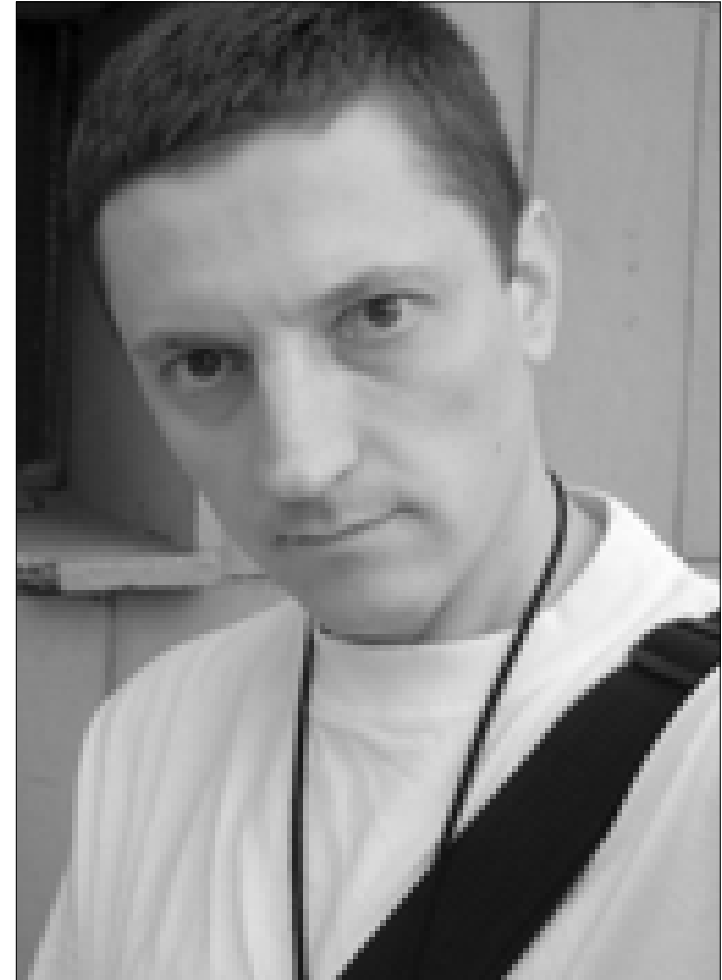
*Horúce leto 2003. Krátke vlasy, ako keby som pracoval v ochranke. V tom čase som sa nazdával, že na takomto obrázku obezitu divák nepobadá.*



*Október 2004. No ale čo to nevidím? Kostí. Až na takýchto záberoch sa dá vidieť, že obezita prerastá všade. Nie je len na bruchu.*



Leto 2003. Ďalší zo záberov, ktorými som testoval fotoaparáty pre svoj web [www.digi-foto.sk](http://www.digi-foto.sk). Myslel som si, že žiadnu obezitu tu pobaďať nemožno. Tvár však bola bohato tapacirovaná tukovou vrstvou.



Október 2004. Tu je už pomaly vidieť aj líčne kosti.



Január 2003



Október 2004

## Prečo sme tuční?

Nadváha a obezita sú sprievodnými znakmi životného štýlu internetového veku. Je to zákonité. Množstvo fyzickej práce sa nám darí čoraz viac odbúravať. Mnohí z nás sa živia pohodlným vysedávaním pred počítačmi. K takej „práci“ dobre padne chrúmať nejaké zemiakové lupienky, či čokoľvek iné. V obchodoch sa regály priam prehýbajú pod najrôznejšími dobrotami, ktoré je naozaj ťažké si odoprieť.

Keby ste náhodou odolali a zostali pri jednej hrsti skvelých soľných pražených búrskech orieškov, dlho vám to nevydrží. Z televízie, časopisov a billboardov sa na nás valia reklamy na ďalšie tony sladkostí aj slaností.

To, že pohyb už nie je životne nutný, plus dostatok voľného času a mimoriadne chutného jedla, vytvára priam samovražednú kombináciu, ktorú nazývame výdobytkami civilizácie a blahobytu. Autá, výtahy a pohyblivé schody nahrádzajú aj tú najnepatrnejšiu námahu, ktorá by organizmus aspoň trochu rozhýbala...

Možno aj vám sa darí hromadiť si „rezervu blahobytu“ vo svojich tukových bunkách. Ak áno, celkom určite ste už chceli vyzeráť štíhlo. Schudnúť však nie a nie, pretože o diétach sa najlepšie debaťuje pri krémovej torte a horúcej čokoláde. A tak tuční tučnejú stále viac. Niektorí sa teraz možno urazia a na spôsob trafenej husi sa budú dožadovať politicky korektnejšieho termínu ako je tučnota, obezita, či nadváha.

Nech sa páči, nerobí mi problém označiť nás, čo nemáme ideálnu hmotnosť, hoci ako ľudí s relevantne hypertrofovanými oblasťami vo vertikálne-centrickej oblasti organizmu. Nič to však nezmení na tom, že hovorím o pivnom mozoli, bierbauchu, bachore, pupku, čiže inými slovami o človeku, ktorý je tučný.

Väčšina kníh o chudnutí sa píše pre ženy. Rozhodol som sa v tejto knihe písať o chudnutí pre mužov a z mužského pohľadu. Rady, ktoré tu nájdete, platia aj pre ženy, ale ja sa na vec pozerám cez argumenty, ktoré asi skôr oslovia mužov.

Ženám je, myslím, oveľa bližšia Edita Sipeky v knihe Vysoká škola chudnutia (vydalo vydavateľstvo Ikar v roku 2002). Píše príjemným štýlom s bezprostredným a priateľským humorom. Dáva ženám do pozornosti silný motív – byť znova prítažlivou, žiaducou. Vrelo odporúčam prečítať si ju – čakajú vás príjemné chvíle pri čítaní dobre napísaných príbehov.

## Schudol som 35 kíľ

Sám som si najskôr nechtiac vyskúšal, aké pohodlné je roky pochtu puchnúť. A preto viem, aké ťažké je v určitej chvíľi povedať si dosť. A nielen povedať, ale aj niečo spraviť.

Prinášam vám svoje skúsenosti. Verím, že vám pomôžu aspoň v jedinom – ukázať, že cesta späť je možná. Postup, ktorý popíšem, je síce spoľahlivý a účinný, ale mimoriadne nákladný.

Zaplatíte totiž tým najdrahším, čo máte: svojim pohodlím! Ste ochotní zaplatiť takú vysokú cenu?

Budete musieť zmeniť svoje návyky. Uistujem vás, že to nebude ľahké. Ak to dokážete, zhodíte zo seba príťaž – kilá, ktoré na sebe stále zbytočne vláčite. Zbavíte sa desiatok centimetrov prebytočného tuku, ktorý vás odsúva medzi tučných. A tuční sú smiešni pre deti a väčšinou nezaujímaví pre druhé pohlavie. Ľudia si o vás nemyslia nič dobré. Čože už nejaký vypasený brav?

## Aha, tučko!

Len čudák sa nezaujíma o to, ako pôsobí na druhých. Obezita je tučné čierne mínus pri známke, ktorú každý z nás dostáva z predmetu „prvý dojem“.

Nečakajte návody, ako sa dá rýchlo schudnúť. Návody typu „zázračná trojdňová diéta“ nefungujú. Niet zázračného prístroja, na ktorý sa sotva pozriete a už o 5 kíľ schudnete.

Nenájdete tu reklamné klamstvá, ale len nepohodlné rady, ako sa schudnúť dá, doložené mojím skromným, pôvodne 115 kilogramovým príkladom. Ak nie ste naozaj pevne rozhodnutí schudnúť a znášať nepohodlie s tým spojené, urýchlene prestaňte čítať a dajte si dobrý koláčik, aby ste sa zotavili z tohto šokujúceho textu.

Tak. Ak ma nerozhodnutí poslúchli, teraz už čítajú len tí, ktorí sú rozhodnutí. Preveríme si, ako pevne ste rozhodnutí:

- Ste ochotní dlhodobo obmedzovať porcie jedál?
- Ste ochotní ignorovať svoju túžbu po maškrtení? Nie na týždeň, či na pol roka. Navždy.

Ak nie, tučnejte ďalej. Ale ako tuční budete žiť vo veľkom nepohodlí! Únava z vlastnej váhy. Časom rôzne bolesti a choroby...

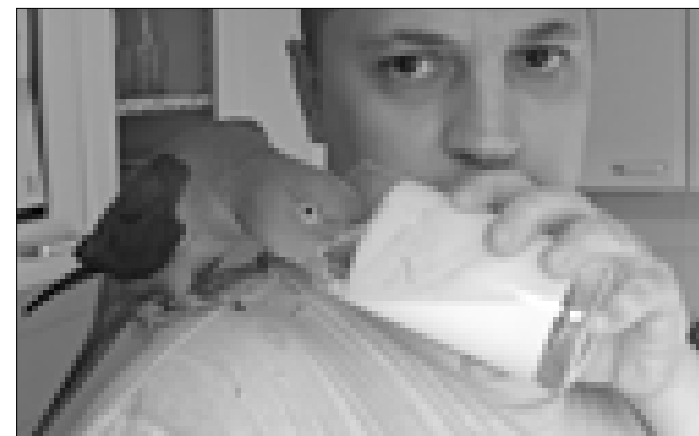
Možno také dôsledky „blahobytu“ akceptujete. Potom pokojne ztvorte túto knihu a už sa k nej nevracajte. Dajte si rýchlo čokolá-

dovú trubičku, alebo radšej dve, aby ste sa otriasli z hroznej predstavy, že namiesto dvoch rezňov s hranolkami vás má čakať menší surový kaleráb s kúskom „syrá“ nepresvedčivej chuti a podozrivo znejúceho názvu – tofu. Uvarte si niečo z mojich obľúbených receptov uverejnených na [www.dobre-jedlo.sk](http://www.dobre-jedlo.sk). Priberá sa z nich bezpečne a rýchlo.

V skutočnosti to chudnutie nebude až tak zlé, ale chcem vás radšej na úvod trochu postrašiť, pretože začať chudnúť je ľahké, ale veľmi ťažké je vydržať. Človeka trochu zaskočí nepohodlie spojené so zníženým príjmom potravy a s potrebou disciplíny, akú treba vyvinúť. A trvale udržiavať.

Žiadna rýchla diéta či liek na chudnutie neexistujú. Kto si to chce aj overiť, pustí si ktorúkoľvek televíznu stanicu na tejto planéte. Hoci móda, imidž a zdravie celkom jednoznačne diktujú byť skôr štíhlymi, uvidíte veľa slávnych a bohatých, ktorí štíhli nie sú. Majú peniaze a aj sakramentsky silný motív schudnúť. Veď sú na očiach verejnosti, no mnohým sa schudnúť nedarí.

To je dôkaz, súhrnná správa o stave redukčných liekov a diét na planéte Zem začiatkom dvadsiateho prvého storočia: ak chcete schudnúť, je to veľmi ťažké. Tučnieme totiž, keď nám je dobre. Chudnúť sa dá len tak, že zmiernite hojnosť na dostatok, prebytok jedla na optimum.



*Keď je dostatok, chcú všetci. Ľudia, psi, aj papagáje. Maškrtenie netreba považovať za niečo čudné. Treba si naň však dávať dobrý pozor!*

### Čím sa motivovať?

Budete potrebovať motiváciu, a to silnú. Teoreticky by malo pomôcť pripomenutie, že tuční

- umierajú predčasne;
- ľahšie ochorejú na rôzne choroby, ako je cukrovka, rakovina...;
- sú pre mnohých nepríťažliví, ak nechceme rovno povedať odpudiví;
- sú ťažkopádni – vláčiť so sebou všade a stále desiatky kíľ navyše človeka vyčerpá.

Ale tieto fakty ako motivácia mnohým z nás naddlho nestačia. Mnohým ľuďom je okamžité pohodlie prednejšie, než život, zdravie a imidž. Znie to síce absurdne, ale je to tak.

Viem, že položiť život za pohodlie je ľahšie, ako sa vzdať stereotypu. Ak je to aj váš prípad, nevyčítajte si to, prosím. Ktovie, čo je lepšie. Zostať tučným, či schudnúť? Schudnúť, a potom si trvale len odopierať a odopierať?

Pre niekoho nemusia byť roky odriekania si dobrôt prijateľnou vyhlídkou. Aj na myšlienke „telo má ísť do hrobu opotrebené“ niečo je. Možno vám kratší, ale zato príjemný život bez odriekania za to stojí. Beriem, ako argument je to silné. Zapište si to, prosím, niekam, kde sa vám to nestratí.

Až budete o pár rokov ležať v nemocnici po infarkte, pevnejšie zovrite v pästi ten kúsok papiera, kde ste si zapísali, že chcete krátky, ale príjemný život. Mysliaci človek má robiť také rozhodnutia, akých dôsledky dokáže uniesť.

Za svoj život zodpovedáte len vy sami. Ak sa rozhodnete pre určitý životný štýl, musíte byť pripravení niesť aj jeho následky.

A následky obezity sú veľmi nepríjemné. Najhoršie je to, že prichádzajú oveľa neskôr ako vo chvíli, keď sa prejedáte. Obezita je prehra, ktorej dôsledky pocítite až o mnoho rokov.

Schudnúť sa dá, no je to ťažká cesta. Je tým dlhšia a tým ťažšia, čím dlhšie ju odkladáte – inými slovami je tým ťažšia, čím ste ťažší. Tučný človek môže len vinou nadváhy trpieť všetkými možnými ťažkosťami:

Telesné zdravie je dávno podlomené. Už so štyridsiatimi kilami navyše chlap ledva chodí a potí sa len pri pohľade na schody. Sex sa dávno stal viac namáhavým, ako príjemným.

Sociálna pohoda môže byť už samotnou obezitou rozleptávaná. Pre neatraktívnych sú niektoré dvere jednoducho celkom zatvorené. Tučný človek zažije veľa nepríjemností, ktoré by bez svojej obezity nikdy nepoznal. Slabý fyzický výkon je nepríjemný a málo atraktívny vzhľad nikoho neteší. Obézny môže mať problém nájsť si a udržať takú atraktívnu partnerku, akú by chcel. Z dôvodu svojho vzhľadu bude nútený aj vo výbere partnerky spraviť kompromis.

Aj v spoločnosti môže byť terčom skôr posmechu, než záujmu. Po tejto stránke má obézny človek šancu, ak svoj vzhľad účinne kompenzuje napríklad osobným vtipom, šarmom, alebo peniazmi...

Nie je toto náhodou už aj váš prípad? Nerobí vám obezita čoraz väčšie problémy?

Ak áno, myslíte na dve vážne „drobnosti“:

1. Obezita a problémy z nej vyplývajúce sa budú len zhoršovať.
2. Zbaviť sa obezity bude tým ťažšie, čím neskôr začnete robiť svoje prvé pokusy o schudnutie.

### Ako začína obezita?

Nenápadne. Neočakávajte, že vás niečo bude varovať.

Všetko sa to začína pohodlím a chutným jedlom. Dobrôt je väčšinou všade dostatok. Človek spása, čo vidí a koľko mu chutí. Neraz už od útleho detstva.

Občas si možno prečítate nejaké varovania o nástrahách z nezdravého stravovania alebo o zásadách racionálnej výživy, ale koho by to už zaujímalo?

Mňa sa to predsa netýka – povie si každý chudý človek.

A naozaj. Môže sa celé mesiace krmiť nezdravo – a nič.

Žiadna obezita nepríde.

Mladý človek sa neraz hýbe oveľa pružnejšie ako starší. Aj zdravie slúži a organizmus si preto vie ľahko poradiť so spálením energie.

Horšie to je o pár rokov. Po tridsiatke sa väčšina ľudí začne meniť. Namiesto bujarých akcií uprednostnia pokojnejší život. Namiesto bicykla je tu auto, v práci sa uprednostní vyesádzanie za počítačom. Namiesto ihriska postačí televízor.

Stravovacie návyky však zostávajú. Pri televízore dobre padne vrecko lupienkov, pivo, alebo ešte lepšie: oboje. Pri počítači nezaškodí kola a nejaké sladkosti.

Pri pohľade do zrkadla spredu ešte nič nevidieť, ale z boku sa začína rysovať náznak „bruška“. Možno vám aj niekto zo známych položartom povie niečo v zmysle „Ále, čo to tu nevidím? Vari nie pivný mozol?“. Podobné výroky sa vám zrejme podarí zahrať do autu, ale mali by byť pre vás veľmi vážnym varovaním, že sa niečo zmenilo! Že pribudlo čosi nepríjemné, čo nebude chcieť ubudnúť.

Človek nedokáže vnímať veci, ktoré sa menia pomaly, postupne, nenápadne. Ak vám neskôr jedného dňa niekto zo známych položí otázku „v ktorom ste mesiaci“, je zle. Povedal by som, že je neskoro. Znamená to, že vaša obezita už nepostupuje opatrne, neplázi sa nenápadne. Už kráča pevným krokom. Nebude ľahké ju zastaviť! Je ťažšia ako vy.

Investíciou pomerne znesiteľnej námahy máte ešte šancu vec zmeniť. Tučnejúci muž však netučnie preto, aby niečo menil. Je mu dobre, má rád pokoj, jedlo a pohodlie. Rád si dá dobré jedlo, a nerád sa v tom krotí. Akékoľvek vybočenia z tohto stereotypu síce uznáva ako rozumné, ale odkladá ich na neurčito.

Okrem brucha začnú mužovu zaoblujúcu sa postavu „zdobiť“ čoraz väčšie prsia. Pod bradou sa objaví nová brada. Prírastok tuku začína byť nezamaskovateľný. Už nestačí veľké tričko, ktoré by zakrylo fakt, že pod ním niečo je. Nepomôže tmavé oblečenie, ktoré by postavu opticky zoštíhľovalo. Čo je horšie, prestávajú platiť čísla. Číslo svetra už neplatí. Šírka pásu sa šplhá do oblasti, v akej sa ťažko kupujú nohavice – pre tučných je proste malý výber.

Známi sa na vás už pozerajú inak. Začínajú padať poznámky: „asi sa ti dobre darí, však?“. Prestávajú byť príťažlivým spoločníkom. Kto by už stál o spoločnosť nejakého udýchaného, tučného chlapa? Takých sú všade húfy.

Teraz si už tukové bunky začínajú pýtať ješ.

A pýtajú si ješ razantne. Stále viac a častejšie.

Odklad trestu za obžerstvo je veľmi nepríjemný fakt! Ostatne predstavte si to: máte pred sebou čerstvé lokše s husacou masťou ako prílohu k veľkému stehnu. Vedľa taniera torta, víno, koláčiky... Dokážete nezješ z tých dobrôt takmer nič? V mene toho, že o pár rokov (desiatok rokov) vás to asi bude mrzieť.

Žiadne malé porcie jedla už bunky neuspokoja, a dajú vám jasne na vedomie, že jedno jediné grilované kura je na obed málo, hoci je aj celé a s veľkou porciou hranolčekov s majonézou.

Ak okamžite nezačnete niečo robiť, príberanie začne veľmi rýchlo naberať tempo, až sa sami stanete hlavným chodom pre rakvu. Predčasne.

## Obezita nemá strop

Že vám stúpa váha je skutočnosť, ktorú veľmi dlho možno ani nezbadáte.

Muž sa váži väčšinou len náhodne a občas. Nepoznať hmotnosť partnera nie je prekážkou na uzavretie manželstva. V rodine je téma telesných proporcií a ideál štíhlej línie skôr vlastná ženám. Najčastejšie sa muž opäť postaví na váhu až u lekára a bezprostredne po opustení ordinácie ochotne púšťa z hlavy číslo, pri ktorom sa zastavila ručička.

Keby aj nie – váha je vždy iná. Ak sa nevážite nahí, koliše v rozmedzí plus-mínus niekoľko kíl.

Ak by ste aj hneď vedeli, že máte „nejaké to kilo navyše“, čo na tom? Veď to azda ani nie je vidieť. A keby predsa, neskôr sa to dá nejakým spôsobom zhodiť.

Tuk sa ukladá práve preto, že zjete viac, ako spotrebujete. Verte, že sa vám to nebude chcieť meniť. Zajtra, o mesiac, ani o rok. A tuk bude pribúdať.

Prvý centimetrik tuku navyše naozaj nie je nápadný a vidno ho, len keď sa zohnete. Ako je možné, že „zrazu“ príde čas, keď sa jeho vinou už nezohnete? Hádám preto, že „centimetrik navyše“ je veľmi hrubý odhad. Keďže si nerozrežete brucho, nemôžete vidieť, koľko tuku sa v skutočnosti skrýva pod kožou. Neskôr už budete tušiť, že to nie je centimetrik, ale trochu viac.

Stále vás bude pomaly pribúdať. Budete si zvykať, že tam asi bude nejaké to „kilo navyše“. No a čo? poviete si. Možno vám blyšne myšlienka, že by ste mali trocha menej ješ. Veď časom sa uvidí...

Budete pre svoje brucho hľadať rôzne lahodne znejúce názvy.

- Nepoviete si: „Uff, tuším tlstnem!“ – Poviete si: „Čo je s tými nohavicami?“ alebo v lepšom prípade: „Toto tu tuším nebolo, asi by som mal začať chudnúť“.
- Nepoviete si: „Som obézny, je na mňa zlý pohľad“. – Poviete si: „U muža predsa nie je krása na prvom mieste a s tým bruchom sa časom niečo spraví“.

Tak človek klame sám seba. Tuší, že potrebné by bolo správať sa rozumne. Ale keď práve rozumné správanie sa je nám často také nemilé.

## Obezita nezačína

Tak. A toto je asi najneprijemnejší fakt. Nečakajte, že sa jedného dňa zobudíte, mrknete do zrkadla a ono pukne.

Obezita prichádza rovnakým tempom ako starnutie. Denne sa vidíte v zrkadle a pritom máte pocit, že sa vôbec nemeníte. Ale tak sa predsa „nemeníte“ už od detstva.

Rovnaké je to s kilami navyše. To, že ste pribrali, vám najľahšie môžu povedať tí, s ktorými sa stretávate len zriedkakedy. Napríklad vzdialení rodinní príslušníci. Stretnete sa len na svadbách a pohreboch. Tí najľahšie zbadajú, že ste prehliadli kilá navyše.

Život je zariadený zvláštnym spôsobom. Tisícky rokov sa dohromady nič nezmenilo, ale každý človek má pocit, že práve on je iný. Vraj „Mne sa to stať nemôže“...

To, čo sa stalo miliónom ľudí pred nami, sa stane aj nám.

Neveríte? Ale pokojne.

Možno máte dvadsať rokov a pri pohľade do zrkadla si hovoríte, že vás sa obezita nebude týkať – aha ten pupok.

Ale ruku na srdce – neviete si predstaviť ani len to, že zostarнете. Zostarnutie je celkom isté, no v dvadsiatke sa nám to zdá celkom nepredstaviteľné. Márne vám budú dospeli dávať dobré rady, na čo všetko si máte dávať pozor. Asi nepočúvnate.

Hovoria dospeli, že alkohol je zlý? Že infarkt ohrozuje sedavo zamestnaných? Že sú na vás prichystané choroby? Obezita? Úrazy? Neveríte. Netýka sa vás to (teraz) a dúfate, že ani nebude. Koho by už len zaujímalo, čo bude o desať rokov?

A dúfate, že aj keď na tom asi je niečo pravdy, možno práve vy budete mať šťastie a nejakým spôsobom preklížete pomedzi prsty osudu.

To sú však len pocity a názory.

Pokiaľ ide o obezitu, môžete si myslieť, čo len chcete. Ak budete prijímať v strave viac energie, než spálite, organizmus si začne vytvárať rezervy. A tieto rezervy vám neskôr spôsobia veľa starostí. Brucha sa nedá zbaviť tak, že sa zatnete a spravíte si dvojmesačnú hladovku.

Obezita vzniká pomaly a systematicky. Pomaly a systematicky sa jej dá aj zbaviť. Málokto to dokáže.

Môžem vám iba odporúčať: Nejakým spôsobom skúste zmobilizovať všetko odhodlanie, čo máte a začnite čím skôr meniť svoj režim dňa.

## Ako schudnúť?

Ako schudnúť, prípadne pre začiatok - ako nepriberať?

Nejesť viac, než spálite.

Aspoň trochu sa hýbať.

To je spoľahlivý recept na chudnutie.

Pre tučného sú to však zároveň aj dve najhoršie známe nadávky. Jesť málo a hýbať sa... toľko askézy. To nikto (ani s miernou nadváhou) nechce počuť.

Podľa tučných by správna diéta na chudnutie mala byť akákoľvek, ale zbavená potreby pohybu a s právom výdatne hodovať každý deň.

Za túto vidinu sú tuční ochotní zaplatiť ohromujúce čiastky peňazí a skúšať aj rôzne nebezpečné preparáty.

Len aby sa nemuseli hýbať a prestať výdatne jesť, nechávajú si tuční striasať telo elektrinou, krájať nožkami a platiť za najrôznejšie zázračné lieky. V nádeji, že niekto alebo niečo spôsobí ich schudnutie.

Všetky tieto aktivity majú naozaj mimoriadne priaznivé účinky – na čistý zisk niektorých firiem. Nie však na množstvo vášho tuku.

Po investovaní nemalých finančných prostriedkov tučnejúci občan s hrôzou zistí, že obezita sa sústavne zhoršuje. Pre veľmi tučného je „len“ nadváha celkom príjemnou alternatívou.





*Ak by ste ma boli niekde stretli, boli by ste vždy niekde nablízku videli poctivé porcie jedál. Napríklad na tomto obrázku je to osvedčená kombinácia ryža, hranolky a pečené zemiaky. Spolahlivý test na reštauráciu. Ak vám niekde odmietnu dať prílohu bez jedla, v tej reštaurácii ešte socializmus neskončil, treba ísť do inej.*

## Neúčinné pokusy

Tuční nechcú vo svojom živote nič zmeniť. (Ba vlastne chceli by, ale nechce sa im.)

Na tejto vete si môžete pokojne založiť živnosť a zbohatnete. Stačí sugestívne tvrdiť, že máte recept na chudnutie bez námahy. V tej chvíli vás obštúpia zástupy tučných, ktorí radi zaplatia za možnosť vyskúšať, či váš postup nie je náhodou práve tým vytúženým zázrakom, ktorý by umožnil:

- jesť, koľko chcem, kedy chcem a čo chcem;
- nehýbať sa, alebo len minimálne;
- chudnúť a to rýchlo.

Takto sa dá definovať túžba každého človeka s nadváhou. Za nádej na takýto spôsob chudnutia sú tuční ochotní zaplatiť aj väčšinu zo svojho príjmu. Po niekoľkých mesiacoch zistia, že ten postup, ktorý skúšali, na nich akosi nefunguje.

Namiesto toho, aby rozpoznali jasný podvod, skúsia inú diétu či postup. Preto aspoň orientačne menujme niektoré z postupov, ktoré môžete, samozrejme, aj sami skúsiť, no nebudne z vás. Iba sa zbavíte peňazí...

### Pozor na lákavé reklamy

Občas sa dajú vidieť reklamy sľubujúce schudnutie desiatich či dokonca dvadsiatich kilogramov za krátku dobu. Takéto reklamy sú spravidla klamlivé.

Problém je v tom, že sľúbia rúzne schudnutie napríklad za mesiac, ale nehovoria nič o tom, čo s vami bude o tri mesiace. Budete jesť ten drahý liek doživotne? Len pomocou liekov chudnúť nemožno. Chudnutie sa zastaví, keď ich jesť prestanete. Zakrátko budete v pôvodnom režime dňa a pri pôvodnej váhe.

Áno, s liekmi sa rýchlo zbavíte pár kíľ, ale nevytvoríte si nový stravovací režim.

Čím ľahší a rýchlejší návod budete hľadať, tým viac peňazí zaplatíte.

A o to menej schudnete.

Nakrátko síce asi zhodíte zopár kíľ, ale na liekoch predsa nemôžete zostať do konca života. A po ich vysadení sa rýchlo vrátite do starých kolají stravovacích návykov...

## Hladovky a diéty

Občas sa okolo nás mihnú rôzne diéty, ktoré majú zázračným spôsobom zrušiť nadváhu. Neraz je v pozadí takej diéty len šikovná reklamná kampaň na nejakú kuchársku knihu.

Žiaľ, hladovanie a nízko energetická strava nie sú dobrým receptom na chudnutie.

V prvom rade už po pár dňoch intenzívneho hladovania (či zle navrhnutej redukčnej diéty) sa začne prudko meniť vaša psychika. Sústavný hlad vám náladu schladí na bod mrazu, a ak s tým neprestanete, prídu výbuchy zlosti a depresie. Všetko je nanič, nič nemá zmysel a navyše hmotnosť, namiesto toho, aby ochotne klesala, vytrvalo vyčkáva tam, kde bola.

Nakoniec sa naštve a objete sa, ako to len ide, a na nejaký čas rezignujete. Nielen v chudnutí, ale všade, platí zásada: všetkého príveľa škodí.

Opatrne s rôznymi pokusmi o zázračné diéty, ktoré sľubujú rýchle výsledky. Niektoré sú nechutné, iné neuveriteľne drahé, alebo musíte jesť veci, aké by nežral ani váš pes či papagáj!

Podobné kúry majú jedno spoločné: sú to krátkodobé akcie. Svojím spôsobom sú vlastne extrémom.

Prečo škodí jednostrannosť takýchto diét? Pretože pri nich nevydržíte dlho. Diétu skúsíte v nádeji, že to nejaký ten mesiac či pol roka vydržíte a zlepšíte si postavu.

Predstava, že po diéte sa vrátite k normálu, je však len vidina, pretože aj keby ste naozaj trochu schudli, po ukončení diéty zakrátko budete na pôvodnej váhe. Alebo často dokonca na vyššej.

Lekári varujú, že kolísanie telesnej hmotnosti škodí zdraviu oveľa viac než nadváha.

V tomto smere neexperimentujte – organizmu prospieva stabilita, nie časté zmeny váhy.

Ešte horším dôsledkom diét môžu byť ďalšie nepríjemnosti. Predovšetkým u žien je značné riziko, že diétovanie začne prerastať do poruchy stravovania zvanej bulímia alebo do variantu zvaného mentálna anorexia. Tieto vážne poruchy stravovania môžu byť životu nebezpečné.

Ak máte pocit, že máte poruchu stravovania, čiže hladujete systematicky zo strachu z príberania, alebo naopak pravidelne pahltnete pojeť všetko, čo môžete, až ste prejedení „na prasknutie“, vrelo vám odporúčam navštíviť praktického lekára. Nasmeruje vás správnym smerom. Z dostupnej populárno-náučnej literatúry o bulímii

a iných príbuzných chorobných javoch je vhodné poučiť sa skôr, než sa dostaneme do zdravotných problémov. Včasnou informovanosťou im môžeme neraz predísť. Bez akýchkoľvek odkladov však treba vyhľadať lekára, ak sa niektoré zo spomenutých stravovacích porúch alebo chorobných javov už prejavili.

Ak je to váš prípad alebo prípad vašej kamarátky, dcéry, manželky, naliehavo opakujem: bez akéhokoľvek omeškania treba ísť k lekárovi!

Práve poruchami stravovania môže skončiť nejuden amatérsky pokus o diétu. Ale azda už dosť na túto tému. Veď ako som spomenul, je o tom k dispozícii veľmi pestrý výber kníh z oblasti zdravotníckej osvety.

Svojpomocné diéty a čudné receptúry neraz budia rozpaky, či ich brať vážne alebo s humorom. Vymyslím si práve teraz „hodnoverný“ príbeh o tom, ako to s diétami chodí: Už ste počuli, že ak budete denne jesť len vývar z náprstka rasce, za mesiac schudnete aj 25 kíľ? Svokrina suseda to vraj počula od kamarátky, ktorej – tuším švagor – vravel, že jeho neter to skúsila a pomohlo jej to.

Vyskúšate to a nič. Schudnete síce možno nejaké to kilo, ale po skončení tejto zázračnej diéty sa za pár týždňov vrátite na starú váhu.

Toľko príbeh. Možno vám nevinná ingrediencia takejto receptúry neublížila, ale kúra či diéta zaiste znamenala celkom zbytočnú stratu času. Počas mesiacov premárnených experimentom ste mohli byť rozumne navrhnutou redukčnou diétou reálne ľahší o niekoľko kíľ.

Komu sa pôjdete sťažovať? Myslíte si, že svokrina suseda vám dá telefónne číslo svojej kamarátky a tá vám dá číslo – tuším švagra – aby ste od neho vymámili kontakt na jeho neter a spýtali sa jej, či to naozaj skúsila a pomohlo jej to? Keby aj existovala – priznala by sa vám, že už aj ona dávno váži toľko čo pred diétou plus 5 kíľ navyše? Ak existuje...

## Zázračné pilulky

Na trhu je mnoho prípravkov, ktoré sľubujú rýchle chudnutie. Dajú vám nádej, že ak zaplatíte, môžete ďalej jesť, čo hrdlo ráči, no nebudete príberať.

Niet preparátu, ktorý by spôsobil trvalé chudnutie. A viete odkiaľ to viem? Z televízie. Pozrite si, prosím, na niektoré tučnučné celebrity. Naše, alebo svetové. Majú o niečo lepšiu finančnú situáciu

ako občan s priemerným mesačným príjmom. Lepšie známosti. Lepších lekárov. Skúsili nejednu diétu a nič. Stále ich vidíme tučných a tučné. Myslíte si, že keby bola nejaká tabletká, neskúsili by ju? Skúsili, hoci by stála aj celý majetok.

Možno kdesi vzadu v spomienkach sa vám vynorí reklama, v ktorej sa niektoré z týchto známych osobností dali (za peniaze) počuť, že vďaka niektorému z prípravkov schudli. Napríklad tridsať kíľ. To je super. Ale nie je to na nich akosi vidieť. Náhoda?

Keby tie, alebo ktorékoľvek iné, zázračné pastilky fungovali, myslíte si, že by celebrity boli ochotné zdržiavať sa pred kamerami s 30-kilovou nadváhou? Preto neverte reklame na zázračné pilulky. Je to biznis s vašou lenivosťou.

### Zázračné činky a strunky

Televízory sú plné reklamy na úžasné prístroje. Stačia len tri minúty dvakrát do týždňa, a vaše telo bude zas ako... ako... a na obrazovke sa zjaví slečna alebo chlap tesne po dvadsiatke, ktorí nikdy obézni neboli. Kto zo štyridsiatnikov by tak nechcel vyzerať? A tučné prsty už namáhavo volia telefónne číslo, aby si objednali najnovší zázrak. Mimochodom: tieto prístroje fungujú, ale nefungujú.

Funguje to. Princíp je prostý: zaplaťte nám pár tisíc, trochu si pocvičte a schudnete. Na rovinu – ak máte vôľu cvičiť, nepotrebuje te vyhodiť niekoľko tisíc. Naozaj stačí cvičiť pár minút denne, a na vašej postave sa to po pár mesiacoch pozitívne a viditeľne podpíše. Prečo teda rôzne cvičiace nástroje zaraďujem medzi techniky, ktoré nefungujú? Pretože sa tučnému človeku nechce cvičiť. Majstrovská reklama. Oceňujem ju.



Čo sa dnes bude variť?

### Elektrošoky

Niektoré štúdiá sľubujú, že sériou elektrošokov schudnete. Iné firmy také prístroje aj predávajú. Pýtate sa na ich účinnosť?

Mrknite na televízor. Postavili by sa slávne tučné dámy a páni pred kamery, keby tu bol taký jednoduchý postup ako schudnúť? Sotva by sme v parlamente videli vypasených páňov, ktorí pôsobia vyslovene nesociálnym dojmom – ako päsť na oko v laviciach ľavice, sa usvedčujú z blahobytu. Akí by boli, ak by na schudnutie stačilo poležať si denne 20 minút pri prístroji?...

### Účinné postupy

Účinná cesta je, žiaľ, len jediná a nebude sa vám ani trochu páčiť. Je to podobné, ako keby ste sedeli na voze, ktorý vás vezie do hlbokého pralesa. Cesta pralesom je nepohodlná a nebezpečná. Nechce sa vám vyskočiť a vrátiť sa. Čím dlhšie budete váhať, tým dlhšia a ťažšia bude vaša cesta von. Ak to prešvihnete, možno sa už vôbec nedokážete vrátiť!

Čo funguje? Matematika. Príjem a výdaj. Kým tieto dve veci budú v rovnováhe, vaša váha bude vytrvalo stabilná. Ak nie, sú k dispozícii dve možnosti:

- Ak prijmete viac ako spálite, budete priberať.
- Ak prijmete menej ako spálite, budete chudnúť.

Nič viac z teórie chudnutia vedieť nepotrebuje.

Ak vám váš lekár neodporučí iné čísla, obmedzte denný príjem energie na približne 5 500 kJ. To je optimálna hodnota pre chudnutie. Pod lekárske dohľadom sa dá ísť aj na číslo 4 500 kJ, ale to už by som charakterizoval ako drastickú diétu blízku hladovke...

### Váženie jedla a chudnutie

Najradšej by som vám odporučil, aby ste si jedlo nevážili a aby ste jedli normálne porcie. Žiaľ, z vlastnej skúsenosti viem, že to nie je možné.

Vždy som tušil, že je asi zdravé jesť o niečo menej, ako mám vo zvyku, ale nevedel som o koľko menej.

A navyše mi chutilo, takže čo už – chudneme až od zajtra, priatelia. Teraz dobrú chuť!

Keď som sa rozhodol schudnúť, musel som si ujasniť, koľko toho vlastne zjem. Na rovinu vám hovorím, že som bol šokovaný. Je neuveriteľné, ako málo jedla znamená „normálna“ porcia.

Preto vám predsa len odporúčam – kúpte si váhu na potraviny. Váhu na váženie s rozsahom tak asi do štvrt kila. Taká pomerne presne ukáže aj malé množstvá jedla. Váha na pol kila už má najmenší dielik 20 gramov, a to je veľa.

### Váženie jedla

Začnite tým, že si budete vážiť úplne všetko, čo sa chystáte zjesť. Nezabudnite si to aj zapisovať. Napríklad:

- raňajky: kakao 5 gramov;
- cukor 4 kocky;
- 3 dl mlieka;
- pri počítači: káva, 2 kocky cukru;
- pri počítači: arašidy 120 gramov;
- 4 dl koly;
- pri počítači tyčinka: 30 gramov;
- desiata: chlieb 120 gramov;
- syr ementál: 40 gramov;
- vajce;
- dva banány: 250 gramov;
- obed: 6 rožkov;
- 160 gramov sardinky v oleji (40 gramov olej zo sardiniiek);
- pol litra koly;
- pri počítači: čokoládová tyčinka 50 gramov;
- pri počítači: zemiakové lupienky;
- olovrant: 2 rožky;
- bryndza 90 gramov;
- 3 dl koly;
- návšteva: bábovka 120 gramov;
- večera: palacinky 300 gramov;
- druhá večera: čokoláda 50 gramov;
- tretia večera: puding 130 gramov;
- štvrtá večera pri televízore: pistácie 50 gramov (dnes sú fakt výborné!);
- nočný lov: čabajská klobáska 40 deka, nech mi je dobre zle;
- cestou do postele glg smotany.  
(Súčet približne 30 000 kJ.)

Asi tušíte, že takýto jedálny lístok vpraví do organizmu o niečo viac energie, ako treba, a to aj v prípade, že by som namiesto vyseďavania pri počítači rúbal drevo. Neskôr si podľa tabuliek energetickej hodnoty potravín doplňte k týmto údajom aj ich skutočnú energetickú hodnotu a spočítajte to.

Vaším cieľom nebude nejaká striktná presnosť. Potrebujete si iba vytvoriť približný odhad, koľko jedla denne máte približne zjesť, aby to bolo spolu 5 500 kJ. Asi na tejto úrovni sa totiž bude pohybovať aj vaša redukčná diéta. Na internete nájdete aj kalkulačky, pomocou ktorých sa optimálny príjem dá aspoň orientačne vypočítať. Napríklad na stránke [www.chudnutie-ako.sk/kj](http://www.chudnutie-ako.sk/kj).



Vážte si jedlo. Vážne! Na obrázku sú opekané kuracie stehienka. Je to vyše 1 000 kJ a tak po tejto porcii musíme akciu „obed“ považovať za ukončenú. Možno ešte trocha zeleniny.

Po pár týždňoch váženia potravín môžete váhu pokojne odložiť, nebudete ju viac potrebovať. Vhodné množstvá budete mať v oku, a to stačí.

Ak si napríklad určíte, že chcete denne prijať asi 5 500 kJ, čo je pri chudnutí pomerne rozumné číslo, nie je nevyhnutne potrebné, aby to bolo úplne presne toto množstvo energie. Za jeden deň môžete zjete a vypijete len 5 247 kJ, a druhý „až“ 6 235 kJ.

V žiadnom prípade sa nesnažte pedantne dodržiavať normu v stravovaní. Človek nie je dokonalý a nie je stroj. Normu dodržiavajte len zhruba.

### Nechcem jesť zdravo, len málo

Taktika zmenšenia porcií, a nie zmeny druhu jedál, môže byť pre mnohých lákavá. Má výhody, aj nevýhody.

Jedlá, ktoré som si doprial a vďaka ktorým som aj pribral, boli mimoriadne chutné. Nepáčila sa mi predstava, že by som mal nejakou trávou nahradiť grilované kura. To radšej takú diétu nechcem – povedal som si.

Ak aj vám sa zdá neznesiteľnou predstava, že by ste všetko staré zrušili a zmenili, môžete na prechodné obdobie prejsť na režim, v ktorom by ste jedli svoje obľúbené jedlá, ale len v obmedzenom množstve.

Jedlá, ktoré sa dajú označiť ako nezdravé, sú však pre redukčný režim veľmi nevýhodné. Dá sa ich zjesť len veľmi málo, a dosť – viac už nesmiete.

Ak si dáte na obed svoje staré obľúbené jedlá len v malom množstve, nezasýti vás to, iba rýchlo prijmete energiu.

Obed zložený z kusa kože zo stehna grilovaného kurčiatka, troch hranolčekov a lyžičky vášho obľúbeného sladkého pudingu, ktorý zapijete glgom sladkej koly vás asi neuspokojí. Za chvíľu ste znova hladní – a čo teraz? V tele už máte obedový prídel energie, čokoľvek ďalšie zhltnete, bude treba buď vyšportovať (komu by sa chcelo?), alebo sa zmieriť s tým, že dnes zase neschudnete.

Navyše, dobroty sa neporciujú ľahko. Ak mi zmrzlina chutí, neuspokojím sa s jednou lyžičkou, keď je toho celý kilový téglik...

Diétu môžete začať ráznym znížením porcií. Myslím si však, že po pár dňoch či týždňoch asi zistíte, že vám taký stravovací systém nevhovuje.

Skúste doň pridať niektorý z prvkov racionálnej výživy. Nemusíte naraz všetky – veľké zmeny má málokto rád.

K malej porcii „nezdravého“ jedla zjedzte jeden či dva kusy zeleniny. Pozorujte, čo sa bude diať. Možno vás príjemne prekvapí, že po jedle nebudete dlho hladní. To sa počíta. Na olovrant môžete žalúdok obalamutiť napríklad paprikou a kúskom syra tofu. Spláchnite to nejakou nesladenou vodou a zistíte, že do večere to dotiahnete vcelku hravo.

Svoj jedálny lístok postupne obmieňajte a pozorujte, čo to s vami robí. Možno zistíte, že vždy potom, čo si dáte nejakú sladkú dobošku, zjete viac. A keď sa to už dozviete, stačí si položiť otázku: oplatí sa mi jesť sladké dobošky?

Vďaka takýmto pokusom možno akosi „potichu“ prejdete na racionálnu výživu celkom sami od seba.

Nielen preto, že jesť zeleninu a bielkoviny je vo všeobecnosti zdravé. Ale preto, že sa vám to oplatí – po zelenine netrpite pocitmi hladu, ak ju zjete s bielkovinou. Napríklad s tvarohom.

Racionálny spôsob stravovania umožňuje jesť veľmi malé porcie a pritom budete mať sústavný pocit nasýtenosti. Budete tak chudnúť a budete vcelku spokojní.

### Čo je to primeraná porcia jedla?

Človek dnes často vlastne ani nevie, ako má vyzeráť porcia normálneho jedla. Výrobcovia ponúkajú obrovské dávky jedla. Ak zjédete do supermarketu, asi si poviete, že jedna porcia napríklad sardíniok či veľký pollitrový jogurt sú zrejme normálne dávky.

Tak na to pozor: Nie sú to dávky, ale rodinné balenia!

Ja som kedysi jedával jogurt z pollitrového téglika, pretože mi chutil. Spásol som ho spolu s piatimi rožkami. Na také porcie sa dá ľahko zvyknúť, ale v žiadnom prípade nie sú zdravé.

Ak chcete začať držať redukčnú diétu, budete možno zhrození, že dávky jedla, na ktoré ste navyknutí sú viac, než XXXL megadávkami. Sú to masívne klince do vašej rakvy.

Časom tí menej obézni zistia, že redukčná diéta možno ani nie je potrebná! Stačí, ak vaše dávkovanie jedla dostanete na normálnu úroveň. Preč so sladkosťami a dobrotami pri televízore či maškrtením „len tak“, a ste „za vodou“.

Ako však zistiť, koľko jedla máte prijať? Aká je „normálna“ porcia? Na to je pomerne jednoduchá odpoveď. Lekár vám povie, koľko energie máte za deň prijať. Rozdeľte túto hodnotu na päť porcií. Z tých budú dve väčšie a tri menšie. V tabuľkách energetických hodnôt potravín si zistíte, čo obsahuje jedlo, ktoré si chystáte.

Odvážte si ho. Hneď budete mať jasné, ako má vyzeráť porcia jedla. Zapište si, koľko kilojoulov ste v jedle prijali. Onedlho dokážete ľahko odhadnúť, ako vyzerá rozumná dávka jedla, ktorú môžete pokojne jesť bez toho, aby ste puchli.

### Čo je to správna hmotnosť

Niektorí, čo chcú zahmlieť fakt, že sú tuční, radi veci relativizujú. „Správna váha je predsa pre každého iná.“ povedia vám v nádeji, že z ich utešene sa rozvíjajúceho bruška ubudne.

Neubudne.

Všetky odhady správnej hmotnosti sú len orientačné a majú určitú toleranciu. Ak mám 191 centimetrov, podľa jednej z koncepcií by som mal vážiť „výška v centimetroch mínus 100“, čiže 91 kíl. Iní zas radia od tejto váhy odrátať ešte desať kíl – podľa toho by som mal mať 81 kíl. (Táto stratégia rýchleho zistenia váhy sa mi páči. Je veľmi jednoduchá a zhruba sedí. Môžete skúsiť aj kalkulačku na internete: [www.chudnutie-ako.sk/bmi](http://www.chudnutie-ako.sk/bmi))

Ak chcete presnejšie čísla, poraďte sa s lekárom – ten zohľadní všetky faktory.

### Úplné zatmenie

Mnoho ľudí si kladie otázku, kedy začína byť obezita varovná. Jeden z rýchlych indikátorov je chvíľa, keď si muž úplne prestane pri močení vidieť svoje prirodzenie. Určitý čas sa ešte dá získať tým, že si nakloníte hlavu tak, aby ste cez tú horu sadla „lepšie videli“.

Páni, ak si ho nevidíte, berte to ako indikátor, že je zle, a že bude horšie! Je jasné, že pohľad na vlastné prirodzenie nie je až tak veľmi dôležitý, nie je tam vidieť nič tak zaujímavé. Ak vám však brucho začína zatemňovať prirodzenie, časom prídu vážne problémy. Zdravotné, pohybové, spoločenské.

A keď už je reč o prirodzení, aj s jeho plným využitím začnú ťažkosti. Brucho vás preváži aj pri funkciách, ktoré sú oveľa zaujímavejšie. Budete chcieť, no nebudete môcť. Nebudete vládvať. Nebudete žiadať.

Nechcem vás teraz nabádať, aby ste si na onen orgán nakreslili stupnicu, ale naozaj ho môžete používať ako indikátor. Čím menej si uvidíte, tým viac potrebujete okamžite začať konať vo veci obezity.

### Ako rýchlo schudnem?

Pomaly, priatelia. Kde sa tak naháňate? Priberali ste pozvoľna a po celé roky. Čo máte naraz tak naponáhlo?

Netešte sa na rýchle a trvalé schudnutie. Človek nie je nafúknutý balónik, do ktorého stačí pichnúť a splasne. Samozrejme, našinec by veľmi rád schudol rýchlo, najlepšie hneď.

Tak to, žiaľ, nefunguje. Chudnutie ide pomaly. Ak sa tempo pokúsíte veľmi urýchliť, škodíte sami sebe. Príliš rýchle tempo môže byť zdraviu nebezpečné.

### Koľko teda potrvá, kým schudnem?

To je častá otázka a človeku sa na ňu nechce počuť odpoveď. Pôjde to pomaly. Pomalšie, než by ste chceli, a pomalšie, než si naplánujete.

Tie najhoršie, prvé kilá však asi strasiete pomerne skoro. V prvej fáze bude chudnutie rýchlejšie: štyri alebo päť kilogramov za mesiac. Ak vám toto tempo odklepol lekár, možno sa začínate tešiť, ako to ide rýchlo.

V skutočnosti sa organizmus v prvých týždňoch len „vzdal“ vody. Neskôr budú kilá ubúdať predsa len o niečo menej ochotne. Ak máte nadváhu 40 kíl, počítajte s tým, že vás čakajú asi dva roky systematickej práce. Človeka to priam odradí.

Predtým, než sa však necháte odradiť, skúste počítať. Ak sa na chudnutie nepodujmete, za nasledujúce dva roky môžete nabráť ďalších „pár“ kíl. Čím viac naberiete, tým ťažšia bude cesta späť. Možno ju už ani nezvládnete.

Najhoršiu časť bremena teda zhodíte pomerne rýchlo – asi po pol roku zaznamenáte prvé pozdvižené obočie zo strany svojich známych. „Ty si schudol?“ budú sa vás pýtať neveriac vlastným očiam, pretože na vás bude vidno veľký rozdiel. To budete asi na úrovni mínus 15 až 20 kíl.

Teraz sa však proces začne spomaľovať. Organizmus už pochopil, že energiou je potrebné šetriť, a dobre hospodári s tým, čo jete.

Teraz je nutné, aby ste si začali dávať veľký pozor na to, čo a koľko jete. Mali by ste znova začať vážiť potraviny, a aj samých seba. Po pol roku už máte zhruba „v oku“, koľko máte zjesť. Už nemusíte vážiť, aby ste odhadli 20 deka semiačok. V tomto odhadometrickom meraní sa však môže skrývať pasca. Človek si pozvoľna začína zväčšovať porcie a nenápadne klame sám seba.

Z času na čas si preto porcie prevážte, či sú v poriadku. Druhou pascou je benevolencia. Ako sa vám darí chudnúť, stále častejšie si budete povoľovať výnimky „veď si to už môžem dovoliť“. Pozor na to!

Čím bližšie k cieľu budete, tým pomalšie vám to pôjde. Nezúfajte – pomalosť hrá vo váš prospech. Vďaka nej si navyknete na diétny systém a novú životosprávu. Ak ich po schudnutí na úroveň hmotnosti, akú ste chceli mať, príliš nezmeníte, váhu si zrejme udržíte dlhodobo.

### **Vážte sa. Občas!**

Ak sa pustíte do chudnutia, asi by ste mali poznať aj svoju váhu. Párkrát sa odvážte, aby ste poznali svoju váhu na začiatku chudnutia. Toto číslo si aj s dátumom niekam zapíšte.

V žiadnom prípade neodporúčam, aby ste sa vážili denne. Nie je to potrebné. Len by sa vaša pozornosť zbytočne upriamovala na váhu a jej kolísanie by vám mohlo robiť zbytočné starosti. Stačí, ak sa budete vážiť jeden deň v týždni. Naprogramujte si počítač alebo mobilný telefón, aby vás na to vždy upozornil.

Vážte sa ráno a nahí, po absolvovaní veľkej aj malej potreby. A pred jedlom. Nahí preto, že podľa ročného obdobia má človek na sebe rôzne šaty a tie môžu pokojne spraviť aj rozdiel dvoch - troch kíľ.

Človek nemá stále rovnakú hmotnosť. Stačí sa dobre najesť, alebo sa definitívne rozlúčiť s jedlom na WC, a na váhe sa to prejaví. Aj množstvo vody v tele je premenlivé – stačí zjesť niečo poriadne slané a zadržíte oveľa viac vody, než normálne. Na druhý deň vám môže potom hmotnosť „vyskočiť“ o kilo nahor ako nič.

Nepokúšajte sa svoju hmotnosť skúmať príliš presne.

Možno vážite 108 a pol kila, ale o dve hodiny váha ukáže priaznivých 107. Večer môže ukázať 109, a ráno 107 a trištvrté. Aká je teda vaša presná hmotnosť? Premennivá.

Pri vážení raz za týždeň môže byť štatistika značne nepresná, ale dozviete sa z nej, aký je trend. Nič iné vás ani nezaujíma. Ak budete vidieť, že váha, hoci nechotne, ale stále klesá, viete, že sa vám darí najlepšie, ako je to len možné.

Preto vám odporúčam: vážte sa s rozvahou.

Neberte si výsledky príliš k srdcu. Nekúpte si drahú váhu len preto, že stará ukazuje každú chvíľu iné číslo. Ukazuje pravdivo, takí naozaj ste...

### **Glykemický index**

V odbornej literatúre sa dosť často píše na tému glykemického indexu potravín. O tento pojem sa pri redukčnej diéte budeme čulo zaujímať, pretože čím menší má potravina glykemický index, tým lepšie.

Tento pojem vychádza z testovania ľudí. Pozorovanému občanovi sa dá zjesť nejaká potravina a zisťuje sa, ako sa to prejaví. Potraviny s vysokým glykemickým indexom spôsobia rýchle a hojné vyplavenie inzulínu. To má za následok, že potravina má schopnosť podporovať ukladanie tuku a aj ďalšiu chuť na jedlo.

Pri redukčnej diéte uprednostňujeme práve potraviny, ktoré ukladanie tuku podporujú čo najmenej. Na glykemický index však nemá vplyv len zloženie jedla, ale aj jeho príprava.

Napríklad zemiaky: Ak ich zjete uvarené v šupke a pomerne tvrdé, majú oveľa menší glykemický index, ako keď ich pred varením rozkrájate na kocky a až tak varíte. Najvyšší glykemický index má zemiaková kaša. Zemiaky sú rovnaké, ale čím mäkkšie budú, tým ľahšie a rýchlejšie sa výživné látky z nich dostanú do organizmu, tým vyšší glykemický index majú.

Podobne sa správajú aj cestoviny. Ledva uvarené, ktoré treba dokonca aj hrýzť, sú pri redukčnej diéte lepšie než takmer rozvarené a celkom mäkké.

Doslova povedané: tvrdšie jedlo je lepšie. To preto, že dlhšie trvá, kým sa tuhšia potravina spracuje v tráviacom trakte. O to pomalšie bude telo na príjem sacharidov reagovať aj pri vyplavovaní inzulínu.

Ďalším spôsobom, ako sa dá zmierniť príliš vysoký glykemický index, je „riedenie“ potravín.

Tým nemyslím, že máte špagety rozriediť vodou. Vhodným riedidlom je zelenina. Dajte si pred obedom poriadnu porciu zeleniny a významne znížite celkový glykemický index pokrmu.

Zhrniem zásady. Uprednostnite potraviny s čo najnižším glykemickým indexom.

Čokoládky, strukoviny, müsli jedzte len výnimočne – majú vysoký glykemický index. Navyše je výhodné, ak si pred ich príjmom pripravíte vhodnú pôdu. Jeden kaleráb a kus šalátu sú mimoriadne vhodným lôžkom pre kus čokolády – ak si ju už musíte dožiť.

## Pripravení chudnúť?

Na chudnutie sa budete asi potrebovať trochu pripraviť, nestačí len tak zhurta začať a dúfať, že to pôjde samo od seba. Najskôr si musíte byť istí, že to naozaj chcete a predovšetkým:

### Nechcete sa zbaviť všetkých zlovykov odrazu!

Vyberte si len jediný zlovyk. Najlepší je ten, ktorý máte najväčšiu šancu zvládnuť. Ak sa vám ho zvládnuť podarí, posilní to vaše sebavedomie a vieru v samých seba. Časom, keď zistíte, že váš odubúrany zlovyk vám už príliš naliehavo nechýba, môžete sa pokúsiť o zvládnutie ďalšieho.

Nepovažujem za dobrý nápad pokúsiť sa naraz prestať fajčiť, piť alkohol a aj veľa jesť. Keďže sa tu venujem chudnutiu, neriešme nič iné.

Ak ste si za obezitu z nebalosti udelili nepodmienečný trest znížených kalorických porcií na neurčito, vytvorte si na jeho výkon aj vhodné podmienky.

Vaše telo na diétu zareaguje s nevoľou.

Tukové bunky sa budú dožadovať kŕmenia. Budú pôsobiť na váš mozog v reči buniek, a tej my nerozumíme. Aby sme im rozumeli, mozog nám odkaz tukových buniek preloží do materského jazyka vo forme pocitov typu:

„Mal by som si kúpiť túto veľkú tyčinku a celú ju zhltnúť. Bez hryzenia a prípadne aj s obalom. Len už rýchlo! Hneď!“

„Dal by som si rezeň.“

„Kde mám tie dve grilované kuriatka?“

„Chcem pokračovať v jedení tohto syra a neprestanem, kým budem vladať.“

„Po pečenej husi s ôsmimi knedľami sa hodí pol litra piva, litrová zmrzlina a na dôvažok krémová torta. Nie celá, stačia štyri rezy. Čo tam po diétach!“

Takéto pocity budú veľmi naliehavé a mozog urobí všetko pre to, aby ste im čo najrýchlejšie podľahli a hladovku ihneď ukončili.

Ak s chudnutím neprestanete, mozog zmení stratégiu vyjednávania. Prestane používať chcenie ako pracovný nástroj. Pokúsi sa chudnutie zastaviť pomocou nezmyselných argumentov. Váš mozog začne kompilovať zaujímavé dvojice informácií, ktoré spolu nesúvisia a bude vás nimi klamať. Jedno podmieni druhým. Je to osvedčená taktika. Mozog si vyberie dve spolu nesúvisiace veci:

- Rokfortová nátierka s cesnakom.
- Odovzdanie dôležitej pracovnej úlohy.

Potom ich spojí dohromady:

„Nestihol som odovzdať úlohu, kašlem na všetko, teraz je to už jedno, dám si nátierku.“

A už krotko hltáte, ani nestihnete mrknúť. Mozog vás oklame zbagatelizovaním. Povýši nejaký aktuálny problém na taký dôležitý, popri ktorom sa vám akási diéta či chudnutie začnú javiť ako malicherné a zbytočné. Vytvorí vám ilúziu, že zlý pocit, zlá nálada, rozčúlenie sa dajú vyriešiť sladkou tyčinkou.

Je to normálna reakcia organizmu. Ťažko sa budete triasť od rozzúrenia a pritom jesť lupienky. Ak ste rozčúlení alebo máte mizernú náladu, nepotrebuje tortu. Viac pomôže kúpeľ alebo energická vychádzka okolo domu. Musíte byť pripravení na to, že mozog bude proti vašim záujmom bojovať v pevnom šíku s vašimi ostatnými hlavnými nepriateľmi: priateľmi a príbuznými.

Je dobré sa na tieto zákernosti mozgu a okolia pripraviť. Nezačnite chudnúť v období, keď máte problémy, dôležité súťažce alebo skúšky. Ani v období, keď sa s partnerkou práve viac hádate...

Ak máte stále stres a „nervy“, skúste namiesto chudnutia najprv skúmať, čo to znamená. Prečo stres? Aké „nervy“? Môže vám poradiť psychológ alebo psychiater. Nie je dobré zotrvať dlhodobo v záťažovom prostredí. Ak vás trápi problém v manželstve, navštívte manželskú poradňu.

Jednoduchá rada znie: ak máte nejaké ťažkosti či problémy, vyriešte si najskôr tie a až potom to skúšajte s chudnutím.

Iba ak chudnúť v skutočnosti nechcete. Podobné problémy sa potom celkom hodia ako zámienka, prečo sa chudnúť nedá...

### Spokojnosť a diéta

Redukčná diéta je hlboký a dlhodobý zásah do režimu života. Ak je to len trochu možné, mal by to byť jediný negatívny faktor – ostatné zložky života by ste mali mať čo najviac v poriadku.

V našej spoločnosti sú zločinci trestaní väzením, v ktorom sú zbavení mnohých slobôd. Nesnažte sa spraviť si zo života redukčnú väzbu od pozitívnych podnetov. Ak sa zbavíte veľkej časti radosti zo života, je to riskantné. Taký záväzok dokážete pred sebou „tlačiť“ len do prvého hrbolca na ceste, na ktorý narazíte. A bum! Záväzky sa vám rozsypú.

Príklad: Fajčiar, ktorý rád chodí na pivo a veľa toho pohľce, sa rozhodne, že prestane fajčiť, úplne piť, začne jesť málo, zdravo a športovať. Toto krásne predsavzatie je takým ťažkým bremenom, že ho asi neunesie. Po slovensky povedané: je to nereálny záväzok. Nie je dobrý nápad dávať si príliš veľké úlohy. Sú už vopred odsúdené na neúspech. A neúspech nás odradí skúsiť niečo znova. Môže dokonca znížiť naše sebahodnotenie. Odporúčam vám preto vo všetkom, a teda aj v chudnutí, postupovať vždy po malých krokoch.

- Prestať jesť - nie.
- Zmeniť kvalitu jedál - áno.

### Celkom sa vyhýbajte ľuďom, ktorí zatažujú

Tento tip sa mi ľahko píše, ale mnohým sa ťažšie vykoná. Nieкто má tú smolu, že má nepríjemných blízkych, či dokonca príbuzných. Potom je každá rada drahá.

Ale skúste si spísať na papier zoznam ľudí, s ktorými sa zvyknete častejšie stretávať. Všetkých. Aj suseda, ktorý vždy vás zastaví na ulici a 20 minút čosi hovorí. Kolegu, ktorý vám vždy zavolá a pokaží celé predpoludnie. Známu, ktorá nemá čo robiť, celý večer tára do telefónu a nechce skončiť. Nemilú návštevu, ktorá k vám chodí, lebo je to tradícia.

Keď máte zoznam hotový, prejdite si tých ľudí a hodnotte ich. Každého, kto má väčšiu nadváhu prečiarknite. Mnohí obézni bývajú často zanedbaní, majú pokazenú náladu z celého sveta a tieto postoje sa na vás zbytočne prenesú. Nechcete predsa byť tuční, tak musíte prestať s tučnými hrkútať. Len by vás od chudnutia odhovárali.

Ďalej prehodnoťte známych po stránke komunikácie. Sú urážliví? Radi trucuujú? Vedia sa na vás hnevať, kričať na vás, alebo vás urážať?

Za každú z takých vlastností prečiarknite jednou čiarkou meno takého človeka. Vyhýbajte sa ľuďom, ktorí sú na seba pyšní a dajú vám to pocítiť. Radi sa chvastajú, prípadne priamo povyšujú, a myslia si, že ste povinní počúvať ich príbehy, názory, či akékoľvek táranie.

Ak máte iný dôvod, pre ktorý udelíte škrtanec na ktorékolvek meno, spravte to. Ak je vám nieкто nepríjemný, proste ho škrtnite. Teraz už máte asi niektoré mená preškrtané viackrát, iné len raz, či ani raz. Zoznam sa začína čistiť.

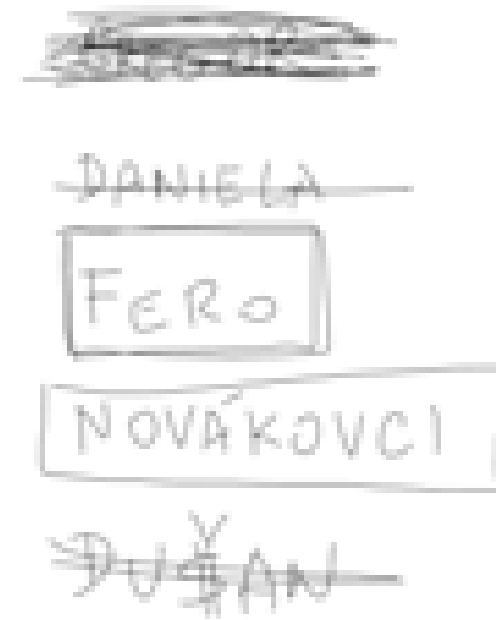
Teraz poďme udeľovať Oscarov za najlepšieho spoločníka.

Má zmysel pre humor? To je dôležitá otázka. Človek, ktorý sa vie zasmiať, keď poviete niečo vtipné, či vás dokáže pobaviť, je veľmi cenný. Zaslúži si tučný obdĺžnik okolo mena.

Zmysel pre humor je jeden z najjednoduchších testov, či je človek dobrým spoločníkom. Zmysel pre humor a to aj čierny, je indikátorom nielen dobrého duševného zdravia, ale aj inteligencie. To sú vlastnosti ľudí, s akými by ste sa mohli stretávať radšej, než s ľuďmi hlúpymi, podozrievavými, domýšľavými, vzťahovačnými, namyslenými, neznašanlivými. Všetky tieto vlastnosti nájdete práve u ľudí, ktorí nemajú zmysel pre humor. Nedokážu brať veci s nadhľadom. Hneď sa urazia a aj inak zatažujú okolie. Preto je zmysel pre humor veľmi dôležitým kritériom.

V zozname ďalej spravte obdĺžnik okolo mena človeka, ktorý je múdrejší ako vy, chudší ako vy. Veľmi vítaní sú aj ľudia, ktorí už dokázali schudnúť skôr ako vy. Držte sa ich.

Potom sa snažte podľa tohto zoznamu správať. Vyhľadávajte spoločnosť múdrych, milých a príjemných ľudí a striktné sa vyhýbajte



bajte tým, čo vás zaťažujú, sú egoistickí, či inak nepríjemní. A tuční.

### Zdroje dobrej nálady

Mali by ste mať zabezpečený denný prídok pozitívnych podnetov. Ak radi čítate, pustite sa do dobrej knihy. Ak ste skôr televízny typ, požičajte si nejaké dobré filmy. Ak radi chodíte na dlhé výlety... jaj, čo to táram. Kto je tučný, výletom sa vyhýba.

Chutné jedlo je príjemným zážitkom. A pri redukčnej diéte ho budete mať menej. Ak si nedáte obľúbené nezdravé jedlá, takpovediac zosmutníete.

Neraz si človek navykne vyvažovať iné osobné nešťastia a problémy práve chutnými a energeticky výdatnými potravinami.

„Znížili mi plat. Ešteže mi zostali rezne.“

„Pohádal som sa s partnerkou. Čo na tom, idem na pivo.“

„Parené buchty? Aj tak všetci raz umrieme. Prosím si ďalšie štyri. A veľa cukru a masla!“

Svoju dennú dávku príjemných podnetov sa pokúste dopĺňať aj počas diéty, ale čerpajte radosť z niečoho iného ako z jedla. Skúste nájsť niečo, čo vás zas obveselí, ale nepriberá sa z toho.

Viem, nie je to ľahké. Veľký a ťažký vyprázaný bravčový rezeň sa nedá nahradiť knihou. Kniha (sex, hobby, návšteva kina) však môže nahradiť celkovú dennú dávku uspokojenia a večer budete zaspávať síce trocha hladnejší, než je zvykom, ale nie celkom beznádejne nešťastní, naštvaní, či depresívni...

Napríklad: Zmrzlina obsahuje nejaké množstvo tuku, bielkovín, sacharidov, nejakú energiu. K tomu treba prirátavať aj určitú radosť alebo dobrú náladu, pozitívny zážitok z jedenia zmrzliny – nazvite to ako chcete. Skúste, či by ste vedeli nájsť niečo iné, čo by vám urobilo zhruba podobné množstvo radosti. Možno sú to štyri dobré a jeden slabý vtíp. Čo tak ísť a kúpiť si knihu vtipov? Namiesto zmrzliny by ste si prečítali vždy jednu stránku?

### Žijete tak, ako by ste chceli?

Skôr než vykriknete, že nie, lebo ste chceli byť multimiliardárom, toho času po dovolenke na Marse, poprosím o reálny postoj.

Ak ste zamestnancom malej firmy, neskúmajte, koľko vám na úcte chýba miliónov. Nevrčte nepriateľsky smerom k televízoru, že nemáte vlastnú reláciu, ak nie ste celebrita.

Cítite sa po telesnej stránke v pohode? Ak ste po tridsiatke, asi vás tu a tam už niečo pichne či zabolí. Aspoň viete, že ešte žijete. Bude to už len horšie.

Keby ste mali oznámkovať svoju náladu – akýsi celkový priemer za bežný deň či týždeň – čo by ste si dali? Ak to bude jednotka alebo dvojka, ste na tom veľmi dobre – asi ste prevažne spokojní. Trojka už je na zväzanie, a horšie známky môžu signalizovať, že ste veľmi nespokojní so svojím životom.

V takom prípade by som sa prihovárал za to, aby ste začali hľadať riešenie a možno aj pomoc. Ak ste dlhodobo nespokojní, môže sa to začať podpisovať aj na vašom zdraví – dokonca priamo na obezite. Mnoho ľudí si kompenzuje utrpenie jedlom. Keď som prestal fajčiť, nadobudlo moje dovtedy „zanedbateľné“ priberanie nečakanú razienciu.

A čo vzťahy s okolím? Tie by ste hodnotili ako? Aj táto oblasť je veľmi dôležitá. Nebojíte sa chodiť medzi ľuďmi zo strachu, že sa vám budú posmievať? Šli by ste síce radi na plaváreň, ale nejdete, pretože nechcete publikovať svoje brucho?

Dobré je urobiť si občas bilanciu vlastného života. Nanečisto. Napríklad raz za 5 rokov.

Podobne, ako priberáme veľmi nenápadne, aj nespokojnosť prichádza len po kvapkách!

Chceli by ste žiť so ženou, ktorá na vás huláka hrozné vulgarizmy? Chceli by ste byť otrokom na pracovisku, kde vám zle platia, musíte ale robiť nadčasy a trpieť zlé vzťahy? Nechceli, ale tie veci sa vyvíjajú. Začnú znesiteľne a postupne sa pomaly zhoršujú.

Dostanete výborné miesto v známej firme, teší vás predovšetkým vyhládka na dobrú kariéru a rýchle zvýšenie platu. No najskôr od vás chcú, aby ste ukázali, ako si poradíte s úlohami. Prejdú mesiace, práce je čoraz viac, času menej. A zrazu už niet kedy hovoriť o zvýšení platu. Azda nabudúce. Niektorí šéfovia sú majstri vo vyhýbaní sa tej téme. Časom si navyknete žiť celkom nedôstojným spôsobom života.

Máte pocit, že to inak nejde. Nemôžete jednoducho prestať robiť, lebo to za vás nemá kto urobiť, nemôžete prísť z práce v normálnom čase, s nadčasmi sa už počítava ako bez debaty. A doma to tiež nie je o nič lepšie.

V takom prípade je vhodnejšie skôr, než sa pokúsite začať trpieť ešte aj diétou, najskôr trocha poupratovať vo svojom živote.

Diéta je veľmi ťažké rozhodnutie a chudnutie vás oberie o dobrú náladu aj v prípade, že jej inak máte hojnosť.

Skúste si spraviť bilanciu. Teraz prestaňte čítať a spravte niečo, čo inak nerobíte. Napríklad ľahnite si na zem a popremýšľajte nad odpoveďami na nasledujúce otázky.

Čo ste doteraz v živote docielili? Zostane po vás nejaká pamiatka? Dosiahli ste nejaké úspechy? Boli ste spokojní? Pomohli ste druhým?

Hmm.

Ak sa ukáže, že vaša bilancia nedopadla práve najlepšie, ešte stále máte šancu veci zmeniť.

Možno sa stretávate s ľuďmi, ktorí vás unavujú a akoby odsávali vašu energiu. Možno pracujete, a stále z toho nič nemáte. Je to váš život, skúste, či sa nedá niekde dotiahnuť skrutka. Často stačí, ak sa len začnete vyhýbať niektorým ľuďom, či proste zameníte nevyhovujúce pracovisko za iné.

Až potom sa skúste zatažiť diétou...

Stresujúce záťažové situácie môžu veľmi ľahko viesť k tomu, že človek na diétu rýchlo rezignuje. Nezvládne taký silný nápor negatívnych podnetov.

Ak máte pocit, že máte vážnejšie rodinné alebo pracovné problémy, mali by ste sa pokúsiť riešiť najskôr tie. Chudnutie nejaký čas počká.

### ...a fotiť sa treba poriadne!

Jeden zo spôsobov, ako zistíte, či ste už (alebo ešte) tuční, je fotografovanie. Napríklad v plavkách.

Tuční sa neradi fotografujú. Nečudo – sami podvedome cítia, že líniu nechali zájsť príliš ďaleko a vyhýbajú sa tomu, aby to ešte aj dokumentovali. Pri fotografovaní rafinovane vtahujú brucho, zaujímajú rôzne strategické pozície, v ktorých ho – ako mylne dúfajú – takmer vôbec nevidia, alebo sa snažia brucho zakryvať oblečením.

Ak sa chystáte chudnúť, moja rada znie: odfotografujte sa!

K bežným fotografiám postojacky pridajte poctivé usvedčujúce zábery z boku a posediačky. Nech sa ukáže hrúbka vašej tukovej vrstvy v plnej „kráse“.

Najlepšie bude, ak si trúfnete na fotografie v plavkách. Možno vám poslúžia aj ako memento – komu by už lahodil pohľad na fotku samého seba na prasknutie vypchaného sadlom?

Tieto obrázky nafotografujte a trebárs dobre ukryte pred druhými, ak sa za ne hanbíte.

Keď sa vám podarí schudnúť, budú mať pre vás veľkú cenu. Už sa nebudete tak okúňať ukázať ich. Občas sa na ne pozrite, aby ste si pripomenuli, prečo už nemáte tak dychtivo hľtať tie masívne porcie...

### Čo chce ten slizký, odporný chlap v zrkadle?

Čím viac som priberal, tým menej mi záležalo na tom, ako vyzerám, a na tom, čo si o mne myslia ostatní.

Už dávno som chodil v starých handrách, bežne aj do mesta. Roztrhané, ale dobré nohavice. Hnusné, ale pohodlné tričko. Topánky nikoho nezaujímajú. Vlasy? Komu by sa o ne chcelo starať? Veď teraz sú v móde krátke strihy. Mašinka spraví bzzz raz za mesiac a sme dohola.

Keď sa pozerám na staré fotografie, zisťujem, že rovnako, ako som zanedbával zovňajšok, prestával som dbať aj na to, ako sa tvá-



Ak budete o svoj vzhľad trochu dbať, možno vás práve ten rozdiel pri-núti pozrieť sa na seba aj očami druhých.



rim. Čoraz viac fotografií odrážalo emócie typu otrávenosť, dajte mi pokoj, nemám chuť a som unavený.

Dnes si to uvedomujem a je mi nepríjemné, že som sa tak tváril a pôsobil na druhých.

Ale bol som neuveriteľne vyčerpaný. Držať vo vzduchu celý deň 40 kilogramovú činku dá zabrať. A keďže tá záťaž roky neprestáva, človek sa vzdá.

Spravte si preto drobnú revíziu svojho posledného týždňa. Ne tvárite sa po väčšinu dňa znechutene? Otrávene? Ste oblečení a upravení primerane dôstojne? Alebo si vravíte „veď už je to všetko jedno“?

Odporúčam vám: aspoň trochu skúste o seba dbať. Nehovorím, že máte doma pri televízore sedieť v obleku, aj keď by to možno stálo za úvahu.

Trocha lepšie oblečenie s človekom robí neuveriteľné veci. Ak si

dáte oblek, niektoré gestá alebo postoje proste nespravíte. Nevieť prečo, ale je to tak.

Zmeňte svoj vzhľad na čo naj dôstojnejší, aby ste mali pocit, že ste príjemným a príťažlivým spoločníkom. Staré obľúbené tričká a vyfáhané nohavice zahodte. Do smetí. Nie do skrine – už napozajtra by ste si ich zas obliekli!

S nákupom nového oblečenia však buďte zatiaľ opatrní – pri chudnutí sa vám budú rýchlo meniť čísla. Na začiatku, pred chudnutím som mal nohavice s pásom 105 až 110 centimetrov. Po roku som si kúpil s pásom 85, a aj tie už dnes oblekam bez otvárania rúžporku. Nekupujte si veľa oblečenia, pretože vám posluží len krátko.

Do svojho vzhľadu aj napriek tomu investujte. To, ako sa budete tváriť a cítiť, sa premietne do celkového lepšieho pocitu zo seba samého. Verte, že ak si kúpite lepšie šaty, mnoho ľudí vás za nový vzhľad pochváli. To vyváži veľa z nepohodlia, ktoré vám prináša zmena v stravovaní...

Lepší vzhľad vám môže pomôcť. Síce nepriamo, zato však s tým najdôležitejším – s chuťou a motiváciou vydržať.

### Rozhodnutie musí vychádzať len z vás

Mnohých mužov inšpiruje k chudnutiu nová partnerka. Nemusí to byť práve manželka, možno je to nejaký románik zorganizovaný pomimo. Takáto motivácia síce môže byť veľmi silná, ale má jednu veľmi vážnu nevýhodu. Je pominuteľná.

Okúzenie z lásky a nového vzťahu pominie tak zhruba do roka. To je akurát stav, keď zjavne tučný chlap začne znova nadobúdať ľudské rozmery. Zrazu sa partnerka, čiže „motivácia“, stratí. Láska už nie je tá, čo bývala, partnerka už nie je v úlohe osoby, o ktorú sa treba vytrvalo uchádzať, ale začína byť „istá“.

Tým motivácia chladne. Prestane o priazeň partnerky bojovať, okrem iného aj vlastnou váhou. Muž je spokojný, že má dobrý vzťah a tento dobrý vzťah začne po večeroch zajedať klobáskou. Veľmi rýchlo sa môže stať, že sa stane znovu tým neatraktívnym, obtlstlým chlapom...

Je dôležité, aby vaša motivácia schudnúť bola vašou túžbou, nie požiadavkou partnerky. Ale ako sa motivovať pre toľké nepohodlie, aké treba podstúpiť pri chudnutí?

Je jasné, že motivácia „všetko pre zdravie“ je nepoužiteľná. Akoľvek si človek uvedomuje, že tuční zomierajú skôr, trvalé ohroze-

nia nebývajú dostatočne motivačné.

Máme dostatok informácií na akúkoľvek tému, sme často veľmi inteligentní a napriek tomu pripustíme, aby sme nehorázne stučneli. Vieme, že to je život ohrozujúca záležitosť, no nezmeníme svoj životný štýl. Tak žije Homo sapiens sapiens začiatkom 21. storočia. Prijíma škodliviny, o ktorých vie, že mu ubližujú. A neprestáva s tým.

Je ťažké nájsť dosť silnú a hlavne trvalú motiváciu.

Ak skúsíte chudnúť, pretože „manželka to chce“, alebo „lekár odporučil ubrať“, váš pokus bude takmer určite neúspešný. Na úspech máte šancu až vo chvíli, keď vy sami za seba dosiahnete pevné presvedčenie a rozhodnutie, že tie kilá musia odísť.

### Autosugescia

V niektorých knihách o obezite, ale aj v knihách o získaní peňazí, sa uvádza technika autosugescie. V zmysle tejto psychologickéj techniky si človek má opakovane a niekedy aj viackrát za deň predniesť svoj zámer tónom, ako keby sa už bol stal.

Máte si večer ľahnúť na posteľ a hovoriť si v duchu a pre seba niečo v tomto zmysle:

*„Začínam chudnúť. Moje telo už nepotrebuje mať bunky zásobné takou hojnou rezervou tuku. Na Slovensku je olejov, masti a sadla dostatok, preto netreba, aby som deň–noc a sústavne pri sebe nosil 40-kilovú zásobu tuku. Ak by som náhodou potreboval olej, tuk či sadlo, kúpim ho lacno v ktoromkoľvek hypermarkete. Preto sa moje telo už začalo zbavovať zbytočných rezerv.“*

Účinnosť autosugescie tohto druhu sa dá, samozrejme, spochybníť. Ktovie, či funguje. Nás to nateraz nebude trápiť. Sú ľudia, ktorí sú veľmi sugestibilní, a keď si naozaj úprimne a presvedčivo povedia takýto príbeh každý večer, naozaj začnú chudnúť. Čím viac, a o čo úprimnejšie budú veriť, že chudnutie týmto spôsobom navodia, tým pravdepodobnejšie naozaj nastane.

Chudnutie asi nenastane len na základe toho, že si to takýmto spôsobom vsugerujete. Vaša porcia „modlitby“ – pardon, čo to hovorím – autosugescie by totiž mohla vyzeráť aj takto:

*„Už zajtra budem o niečo menej hladný, ako predvčerom. Môj organizmus už nevyžaduje toľko stravy do rezervy, pretože žijem v blahobyte. Mám čo chcem, hojnosť potravy. Zajtra sa uspokojím s jedným rezhom, netreba pohltiť štyri. Spomeniem si na to práve počas jedenia a v najlepšom sám od seba prestanem.“*

Stačí, aby ste si po niekoľkých opakovaniach naozaj pri jedle spomenuli na svoje večerné monológy. Možno zjete o trochu menej. A potom to bude bezpečne fungovať. Je celkom ľahostajné, či preto, že ste si to „vsugerovali“, alebo „len“ častým pripomínaním ste si spomenuli na záväzok, ktorý proste myslíte naozaj celkom vážne.

Preto by som vám odporúčal, aby ste si aspoň týždeň alebo dva predtým, než sa definitívne rozhodnete, či chudnúť alebo nechudnúť, hovorili v duchu niečo podobné.

Môžete si o účinnosti tohto opatrenia myslieť čokoľvek, ale skúmajte inú vec: Dokážete si každý večer a každé ráno vôbec spomenúť na to, že „áno, veľmi chcem schudnúť“?

Ak si na to naozaj denne spomeniete, je to veľmi dobrý signál. Asi vás už vaša obezita vážne zaujíma, alebo dokonca trápi. Je veľmi nádejné, že ak začnete s chudnutím, možno naozaj niečo vydržíte.

Určite sa vám nič nestane, ak po niekoľko večerov tesne pred zaspávaním budete uvažovať len o sebe a o svojom organizme.

Skúste si predstaviť, kde ste. Vy, ten kto práve v tejto chvíli rozmýšľa? Skúste lokalizovať, kde presne rozmýšľate. Je to za očami? Je to niekde v strede hlavy? Alebo inde? Takouto úvahou a pokusom o nájdenie, kde vlastne ste, sa môžete zbaviť rozmýšľania o bežných starostiach. Zapudíte tak bežné nekonštruktívne myšlienky typu: „zabudol som kúpiť oškvarky – čo budem jesť v noci, keď sa prebudím?“ – a sústredíte sa na iné myšlienky.

Môžete prejsť k prehliadke celého tela, ale len myslenej prehliadke. Predstavujte si, kde máte brucho, kde máte ruky a nohy a myslite na to, že tuk, ktorý je prebytočný, by tam vôbec nemusel byť.

Položte si ruky na brucho a veľmi naliehavo si prajete, že tieto prepchaté tukové bunky tu nechcete, že si prajete, aby váš organizmus zabezpečil ich odstránenie rovnako spoľahlivo, ako spoľahlivo a po dlhé roky zabezpečuje napríklad pumpovanie vášho srdca, dýchanie a ostatné bežné úlohy.

Pochváľte svoje telo za to, ako dobre a po dlhé roky pracuje, ako ľahko sa vám dá dýchať a požiadajte ho o spoluprácu pri odstránení prebytočných tukových zásob.

Možno vám takéto uvažovanie pripadne komické.

Ale prečo to neskúsiť?

Ak sa to neosvedčí, nič sa nestane, nikomu nemusíte zaplatiť, nič nestratíte. Ak by aj autosugescia nikam nevedla, jedno zistíte: ste schopní na seba pracovať, pretože si ešte spomeniete, čo chcete.

Ak vám pripadá predstava večerného rozmýšľania smiešna či

zbytočná, a ani ju len nevyskúšate, obávam sa, že si nevyskúšate ani oveľa menej pohodlné veci, ktoré pri chudnutí treba nevyhnutne absolvovať.

Nemali by ste začať chudnúť len pod tlakom toho, že ste si práve prečítali v tejto knihe, že sa to dá. Také rozhodnutie môže byť veľmi krátkodobé, a po tom, čo začnete čítať inú knihu, zabudnete, že ste chceli chudnúť. A k ďalšej knihe si možno kúpite porciu čipsov...

### **Bude to fakt pomalé**

Ešte predtým než začnete chudnúť, položte si otázku, či unesiete fakt, že výsledok príde nenápadne plazivo. Možno o rok, možno o dva. Neočakávajte žiadne rýchle akcie. Ak máte 130 kíl, a chceli by ste mať 85, taký cieľ nedosiahnete za týždeň, dokonca ani len za rok. Nie je to jednoducho možné.

Bolo by teoreticky možné (a pekne drahé a život ohrozujúce) odstrániť tuk napríklad chirurgicky, ale vôbec by vám to nepomohlo. Zakrátko by sa vám váha vrátila, pretože by ste nezmenili svoje navyknuté stravovacie a životosprávne stereotypy.

Chudnutie ide pomaly, ale takisto trvá veľmi pomaly aj to, kým si zvyknete na novú životosprávu. Asi sa vám zdravá strava spočiatku vôbec nebude páčiť. Ostatne – človeku sa väčšinou nepáči žiadna zmena. Prejsť z rezňov, pukancov a koly na kaleráb, nesladený tvaroh a čistú vodu je šok, ktorý v človeku podnieti filozofickú otázku, načo sme vlastne na svete.

Ozaj, načo som na svete, ak nemôžem na večeru zmárniť 4 rezne, litrovú zmrzlinu a 2 litre koly? V takej chvíli je vhodný čas pozrieť sa na svoju najnovšiu fotografiu v plavkách, zbokú, posediačky. Ak si vravíte „tučniam, teda som“, prestaňte chudnúť.

Dokážete sa odteraz natrvalo vzdať rôznych dobrôt? Dokážete zjesť najviac tak jedno vrečko čipsov – za rok? Chcete si dať čokoládu? Áno, ale jedinký dielik horkej, nie celú tabuľku bielej. Vzdáte sa klobás, vyprážených rezňov, chleba s bravčovou masťou, plnotučného mlieka, smotany? Ste ochotní všetky tieto dobroty zo svojho denného jedálneho lístka proste úplne vyčiarknuť?

Ak ste schopní spraviť takéto tvrdé diétne opatrenia a viete si predstaviť, že tieto opatrenia budú trvalé a takpovediac doživotné, oplatí sa vám vážne sa začať zaoberať myšlienkou, že asi naozaj schudnete. Môžete začať riešiť aj presnejší postup, ako na to, aby to bolo čo najmenej bolestné.

Neplánujte však, že po tom, čo dosiahnete správnu váhu, môžete začať znovu hodovať a hýriť. To by ste len znova pribrali. O chudnutí v takom prípade radšej ani neuvažujte a ostaňte tuční.

V prípade, že s redukciou váhy nemáte vydržať, nie je zmysluplné týrať sa diétou a neskôr jej neúspechom. Ak chcete schudnúť, musíte cítiť pevné presvedčenie, že to naozaj chcete. A celkom vážne.

### **Predtým než začnete chudnúť, poraďte sa s lekárom!**

Nežartujem! Chudnutie, predovšetkým pokiaľ máte väčšiu nadváhu, môže byť spojené aj s rôznymi vážnymi zdravotnými rizikami.

Je na to aj cudzie slovo – homeostáza. Znamená stav, keď je organizmus prispôsobený okolnostiam a funguje. Napríklad fajčiar prijíma tak vysoké dávky škodlivín, ktoré by nefajčiara mohli zabiť. Organizmus fajčiara však je na daný stav nastavený a kompenzuje prísun jedov. Porušenie homeostázy – napríklad ak fajčiar prestane fajčiť, môže na nejaký čas spôsobiť veľa ťažkostí, pretože organizmus očakával prísun jedov, a ten neprichádza...

Rovnako pri obezite – ak zrazu zmeníte druh a množstvo jedál, môže vám to na nejaký čas doslova rozbiť stabilitu v organizme. Redukčná diéta môže spôsobiť rôzne zdanlivo nesúvisiace zmeny: od zažívacích až po zmeny nálady.

Preto vám veľmi dôrazne odporúčam, aby ste sa pred začatím chudnutia obrátili na svojho obvodného, rodinného či závodného lekára. Povedzte mu o svojom zámere začať chudnúť a poraďte sa, aký denný príjem energie by vám odporúčal, či by ste nemali brať nejaké multivitamíny, respektíve navštíviť špecialistu. Ak plánujete pohyb, môže vám poradiť druh športu, ktorý vám neublíži. (Napríklad beh môže veľmi tučnému človeku príliš zaťažovať kĺby...)

Odporučí vám bezpečný režim, primeraný vášmu aktuálnemu zdravotnému stavu. Tento režim môžete potom dodržiavať bez obáv. Poradiť sa s lekárom je podstatne bezpečnejšie, ako sa riadiť iba nepodloženými informáciami v knihách či časopisoch, ktoré vám predkladajú rôzne „zaručené diéty“. Nemusia zohľadniť napríklad fakt, že niektorí ľudia sú tuční z iných dôvodov ako z prejedania sa.

### **Oznámiť, či neoznámiť rodine, že idete chudnúť?**

Toto je vážny problém. Obidve možnosti totiž majú svoje pre, aj proti. Skúsím preto zhrnúť aspoň základné body a vy si doplňte vlastné.

Oznámiť svoj úmysel má zmysel. Minimálne preto, aby sa rodi-na vedela zariadiť. Je pravdepodobné, že ste boli najväčším jedákom a tomu sú aj prispôsobené porcie, ktoré sa u vás varia. Ak je zvykom, že si pravidelne dáte hlboký tanier kopcom plný ryže a poriadny kus mäsa k tomu, svoj úmysel chudnúť by ste oznámiť mali. V opačnom prípade bude jedlo zbytočne zostávať nedojedené a lákať vás.

Niekedy však hrozí, že vás za chudnutie niektorí neuvažujúci známi dokonca vysmejú – predovšetkým však tí, čo sú tiež tuční. Môžu vás od úmyslu odhovárať, alebo vám začnú núkať rôzne dobroty, ktorým ťažko odolať.

Preto si myslím, že riešením by mohlo byť zverejniť len časť informácií. Netreba hneď všetkým „vešať na nos“, že chcete schudnúť. Môžete povedať, že ste si prečítali nejakú brožúrku o racionálnej výžive, zaujala vás a že si to proste chcete len oprobovať. Nemusíte tajiť svoje znechutenie z malých porcií, ale akože zo žartu pri nich zotrvať.

Tak si necháte aj otvorené zadné vrátka. Ak sa ukáže, že na chudnutie nemáte ešte dostatočne silný motív či výdrž, nikto vám neskôr nebude vyhadzovať na oči, že ste to nezvládli.

Navyše, ľudia sa nevyznajú, zbytočne by vám „pílili uši“, kedy už začnete chudnúť. Tempo zhruba mínus 4 kilá mesačne nie je také výrazné, aby bolo výsledky hneď vidieť. Poznámky známych „no nejak o sa ti tuším chudnúť nedarí“ by vás mohli veľmi znechucovať.

### **Nechutí mi**

V niektorých rodinách sa nerado vidí, ak necháte jedlo nedojedené. Či je to už zabehnuté v mene úspory alebo vyjadrenia pochvaly kuchárkam, nepodľahnite.

Hneď, ako cítite, že ste najedení, prestaňte. Nedojedajte len preto, že zostalo, a že by to bola škoda. Áno, je škoda vyhodiť trocha ryže alebo kus mäsa. Ale viac škody ten pokrm narobí, ak ho natlačíte do odpadkového koša zvaného slanina, ktorú potom nosíte všade so sebou.

Ak sa kuchárke nepáči, že ste nedojedli, nech si to zje sama. Na budúce nech vám naloží menej. Alebo si naložte sami.

V mnohých rodinách si na domácej strave potrpia. Gazdina pripraví to najlepšie bravčové pečené s kapustou a knedľami. A podáva poriadne porcie – „nie je predsa vojna, doprajte si, deti moje!“.

Márne budete prosiť, že jedna knedľa vám stačí a tukom ju poliať netreba. Dá štyri knedle, poctivo omastí a aj mäsa odvalí ako pre dvoch baníkov. „Len si dopraj.“. Takú porciu nedojedzte.

Možno sa prajná kuchárka veľmi urazí, možno vyvoláte napätie, konflikt. Ale je to jediná cesta. Ak gazdinu opakovane odmeníte nedojedeným tanierom, zvykne si na to a časom vám dá detskú porciu. A ak tá gazdina je viac inteligentná než prajná, možno na budúce uvarí menší kalorický šok aj pre ostatných.

### **Nebuďte k sebe striktní**

Človek nie je dokonalý. Nebojte sa občasných výkyvov z normálu. Ak na túre objavíte bufet, kde sa podáva klobása, alebo známi opekajú kúsok prasaťa, neznamená to, že si nedáte. V najhoršom prípade svoje chudnutie trochu oddialite, nemali by ste sa však striktné a úplne zbaviť všetkých „radovánok“.

Povoľte si občasné výnimky z chudnutia, predovšetkým, ak vám môžu spraviť mimoriadne veľkú radosť. Jednorazové prejedenie sa je v poriadku. Ak sa už máte obzrať (iné slovo nie je výstižné), obžerte sa poriadne a užite si to. Výčitky nie sú namieste! Pokojne sa tešte, že nabudúce, napríklad o pol roka, sa obžeriete znova.

Teraz ale pozor! Táto rada neplatí pre tých, ktorí výnimkou odštartujú novú etapu nekontrolovaného hodovania!

Musíte byť schopní výnimku uniesť a chápať ju ako výnimku. Na výlete si môžete dať poriadnu porciu dobrôt, ale už večer pokračovať v starom diétnom režime.

Ak to zvládnete, nemusíte sa ani v budúcnosti báť žiadnych výnimiek.

Ak sa ukáže, že po jedinej hrsti pukancov musí nasledovať chlieb so syrom, potom vaječný koňak a nakoniec rezeň, ešte jeden rezeň a ešte jeden rezeň, a potom štyri rezy bábovky (lebo rezne už nie sú) a k tomu litrový téglík zmrzliny a dve balenia čokoládových trubičiek a hranolčeky s kečupom a majonézou a kakaový prášok priamo do úst a... a... ..tak to potom by ste si na výnimky mali dávať veľmi vážny pozor.

Ak výnimku neunesiete, mali by ste v budúcnosti k sebe pristupovať ako k človeku, ktorý je závislý. Potom sa jednoducho nesmiete pokúšať výnimkami.

## Chudneme...

Teraz už viete, ako začať a začneme teraz preberať v rýchlejšom tempe rôzne zásady, ktoré vám budú pomáhať chudnúť.

### Ak chcete schudnúť, musíte jesť!

Musíte jesť pravidelne, a to aspoň päťkrát denne. Nie, že naletíte na fámy, že po piatej večer už nesmiete nič zjesť! Pri chudnutí musíte byť stále najedení, hoci len veľmi málo. Organizmus nesmie mať pocit hladu, či dokonca nedostatku stravy!

Pri takom režime telo po čase zistí, že nemusí energiu ukladať, keďže jej má stále dostatok. Ustáli sa aj hladina krvného cukru, vďaka čomu prestanete pociťovať každú chvíľu hlad a chudnutie už začne byť celkom znesiteľné.

### Ak chcete schudnúť, musíte piť!

Prosím, považujte túto kratučkú kapitolku pravdepodobne za najdôležitejšie miesto tejto knihy.

Ak chcete schudnúť, potrebujete denne vypíť veľmi veľa tekutín. Tri litre považujte za normu. Ideálna je čistá voda. Môžete použiť minerálky, čaje, sódy, alebo akýkoľvek iný druh nesladených nápojov. Táto podmienka sa ľahko povie, ale ťažšie splní. Ak to nie je nejaká sladká kola, človeka to k fľaši minerálky príliš netahá. Preto je vhodné, ak využijete mobilný telefón alebo počítač na to, aby vám každú hodinu pripomenul, že je čas na pohár vody. Tak zaručíte, že budete popíjať pravidelne a po rozumných dávkach...

Pite pravidelne viackrát za deň. Najpohodlnejšie je, ak si každú hodinu nadelíte pohár...

Nespoliehajte sa na odhad. Množstvo vypitých tekutín si merajte! Ak pijete priamo z fľaše, viete, koľko vypijete. Ak pijete z pohára, večer už nebudete vedieť, koľko pohárov ste vypili. Potrebný je zápis alebo meranie na fľaše.

### Kedy jesť?

Základná zásada pre vás znie: stále trochu sýty. V povedomí asi máte zafixovanú poučku: jesť ráno sám, s obedom sa podeliť s priateľom, večer darovať nepriateľovi. Túto zásadu radšej neberte až tak veľmi vážne.

Lepšia stratégia je, ak budete stále spokojní – aj v prípade, že by to znamenalo usporiadať dve (veľmi ľahké) večere! Prvoradým cieľom je, aby váš organizmus mal nepretržite pocit dostatku jedla.

To v praxi zabezpečíte pomocou piatich jedál za deň. Ja bežne jedávam asi takto:

- **Raňajky okolo 8.00.**

Dám si jeden jogurt s hrstou ľanových semien. K tomu nejaká paradajka. Spolu okolo 1 300 kJ.

- **Desiata okolo 10.00.**

Zaútočim na niektorú nestráženu papriku, ktorá sa nedrží stáda. V prípade, že je poruke, padne za obeť aj rajčina. K tomu kúsok údeného syra tofu. Spolu okolo 500 kJ.

- **Obed okolo 12.00.**

Tu záleží na tom, čo sa mi chce variť. Niekedy je to kaša z ovsených vločiek, inokedy kus kurata, v každom prípade nesmie chýbať nejaká zelenina. Spolu okolo 1 300 kJ.

- **Popoludňajšie zhládúvanie 14.00 – 16.00.**

Keď si spomeniem, či by sa dalo niečo zjesť, idem do kuchyne, nájdem niečo nevinné a celé to zjem. Napríklad papriku, neskôr téglík cmaru a nakoniec dve rajčiny. Alebo olomoucké syrčeky. Spolu okolo 500 kJ.

- **Večera 18.00, niekedy až okolo 20.00.**

Niečo podobné ako na obed – väčšinou máme čas aj niečo uvariť, napríklad ryby na pare, alebo zelenina na pare, alebo celozrnný chlieb s tofu a podobne. Spolu okolo 1 000 kJ.

- **23.00 zakázaná večera.**

Ak som to s diétovaním prehnal, niekedy si idem dať niečo ľahké. Upijem si z cmaru, alebo ukoristím pár gramov mäsi a v tichosti ich zjem. Spolu okolo 400 kJ.

- **Po celý deň popijam vodu, či minerálku.**

V počítači ma každú hodinu okríkne taký dotieravý nápis. Mimochodom veľa vody aj napomôže trocha zmierniť hlad. Ak je to zlé, dám si jablkovú vlákninu. Dostať ju v predajniach s racionálnou výživou. Zasytí a nevykrmí...

## Treba bielkoviny

Chudnutie by malo prebiehať na úkor tuku a nie svaloviny. Na to je potrebné, aby ste do organizmu dostávali dostatočné množstvo kvalitných bielkovín. Táto požiadavka je taká jednoduchá, že sa ňou ani netreba dlho zaoberať.

Zaistite si, aby ste jedli prednostne také jedlá, v ktorých je bielkovín dostatok.

## Z čoho by sa malo skladať jedlo

Aby ste si dokázali vybrať správne potraviny, mali by ste sa stať tak trochu expertom na stravovanie. To sa ľahko povie, ťažšie vykonať. Ak zistíte, že to s chudnutím asi idete brať vážne, nevyhnete sa potrebe prejsť si literatúru o racionálnom stravovaní – aby ste vedeli čo a prečo máte jesť.

Nechcem sa zaoberať analýzou stravovania. To je téma na samostatnú knihu. Stačí ak budete vedieť, že potraviny sa skladajú (okrem iného) z bielkovín, tukov a sacharidov. Zloženie potravín sa dá nájsť v rôznych dietetických tabuľkách. Napríklad na internete sa nachádzajú zdarma prístupné energetické tabuľky potravín.

Okolo 60 % príjmu by mali pri normálnej strave tvoriť sacharidy, zhruba 25-30 % tuky a zvyšok bielkoviny.

Ak už máte prijímať tuky, mali by to byť tuky čo najmenej škodlivé. Čiže nie maslo, nie bravčová masť. Áno takzvaný panenský olivový olej v malých množstvách – myslite na to, že malá lyžička oleja má okolo 350 kJ. Ak chcete napríklad na obed zjesť porciu s energetickou hodnotou okolo 1 000 kJ, malá lyžička oleja spolu s jednou paprikou vyčerpá polovicu príjmu obeda...

Sacharidy by ste mali uberať zo stravy tak, že úplne vylúčíte cukor. Nemali by ste sa im však vyhýbať celkom! Zhruba 50 gramov denne by ste mali prijať v každom prípade.

- Prečo obmedzovať sacharidy? Pretože až pri nedostatku sacharidov dochádza k odbúravaniu tukových zásob.
- Prečo potrebujete mierny príjem sacharidov? Pretože pri veľkom nedostatku sacharidov by dochádzalo aj k úbytku svalovej hmoty. Ďalším vážnym dôsledkom nedostatku sacharidov sú zmeny psychiky. Človek má zlú náladu, depresie, či výbuchy zlosti.

## Malé kroky sú lepšie

Nie pre každého je záväzok „schudnem 40 kíľ“ najlepším nápadom. Možno bude pre vás lepšou motiváciou, ak si dáte za úlohu schudnúť iba 4 kíľa.

Pri nadváhe 30-40 kilogramov sa vám to môže zdať smiešne málo. Ale cieľ schudnúť na „ideálnu váhu“ je od vás v tejto chvíli vzdialený možno aj dva roky. To je tak ďaleko, že to nejedného človeka celkom spoľahlivo odradí. Ak si však stanovíte za cieľ schudnúť iba 4 kg, máte veľkú šancu, že to zvládnete „len“ za mesiac.

Po tomto úspechu môžete rozhodnúť, či skúsíte schudnúť o ďalšie 4 kíľa, alebo to už necháte tak. Ak sa vám však podarí prvý krok – schudnutie 4 kíľ – budete na seba hrdí. Veľmi hrdí. A je to cieľ dosiahnuteľný v dohľadnom časovom horizonte.

Človeka vždy teší, keď sa mu naozaj podarí dosiahnuť to, čo si predsavzal. S väčšou chuťou si potom dáte ďalší záväzok: do mesiaca preč s ďalšími štyrmi kíľami. Takýmto spôsobom môžete začať postupovať. Po drobných krokoch.

Metóda malých krokov je veľmi účinná, ale musíte veľmi dôrazne dbať na to, aby tieto kroky boli celkom reálne. Čiže primerane malé.

## Nesnažte sa byť dokonalí

Ak ste si predsavzali, že schudnete štyri kíľa a vaša váha po mesiaci trucovito ukazuje len mínus tri, nemal by to byť dôvod na nejaké sebaobviňovanie. Vaša hmotnosť sa v priebehu dňa viackrát mení a možno ste sa postavili na váhu práve v nesprávnej chvíli.

Mali by ste byť k sebe veľkorysí a ak sa vám váš cieľ nepodarí celkom splniť, proste je to tak. Nemali by ste za to na seba „zanevrieť“, či označiť sa za nemohúceho. Možno váš metabolizmus alebo nízka pohybová aktivita neumožňujú chudnutie rýchlejším tempom. Možno len nedokážete v sebe nájsť dostatočnú disciplínu a ješ tak málo, ako by to žiadala redukčná diéta.

Radšej sa tešte z toho, že ste zhodili až 3 kíľa. Nie každý to dokáže! Ak ste dokázali schudnúť aspoň trochu, pokúste sa v budúcnosti trochu upraviť aj plánované tempo chudnutia. Rozhodne už neplánujte 4 kíľa, ak vidíte, že dokážete mesačne zhodiť „len“ tri.

Nemali by ste sa snažiť o striktné dodržanie nejakej normy. Ste človek, a keď sa vám niečo nepodarí, je to celkom normálne. Máte predsa možnosť skúsiť to na ďalší pokus.

Práve preto by bolo vhodné, aby ste si pri chudnutí nedávali celkom jednoznačný finálny cieľ: koľko kíl chcete mať napríklad o dva roky, 6 dní a štyri hodiny.

Taký cieľ je príliš vzdialený. Navyše, všeličo sa časom môže veľmi výrazne zmeniť, a potom by vás krátkodobý neúspech mohol zbytočne odradiť.

Keď som začínal chudnúť, mal som bežne okolo 115 kíl. Pri výške 191 centimetrov som si hovoril, že keby som sa tak dostal na zhruba 91 kíl, patril by som medzi šťastných ľudí na tejto planéte.

A začal som chudnúť. Nie však s cieľom dostať sa na 91 kíl. Len tak, pokiaľ to vydržím. A či to vôbec dokážem.

Keď som sa dostal na hmotnosť dávno nevidaných 90 kíl, bol som váhou veľmi nadšený...

...nie však svojím vzhľadom. Zistil som, že na bruchu je stále viditeľná poctivá, pestovaná tuková zásoba, ktorú tam jednoducho nechcem mať. Zavadzala mi.

Vďaka tomu, že som nemal stanovený žiadny pevný cieľ chudnutia, rozhodol som sa pokusne zraziť váhu na ešte nižšiu. Hoci hmotnosť už nevyženie paličku váhy ani len k číslu 79, stále si pokojne nahmatám hodne tukových rezerv. Keďže nie som tučniak žijúci za polárnym kruhom, nepotrebujem ich.

A tak, hoc nemám stanovený presný cieľ, nejaké číslo, kde sa s váhou treba zastaviť, som spokojný. Ťažkého tuku ubúda, pomaly si budem môcť šnúrovať topánky prostým predklonením sa. Možno raz ešte aj zdvihom kolena pod bradu. Potom chudnutiu poviem „prijazdíme“.

### Chudnutie a pasce

Chcete schudnúť. Ste pevne rozhodnutí dodržať diétu. Čo však s tou bábovkou v chladničke?

Ak ste sa dali na chudnutie, budú stáť mnohé veci proti vám. V poličke nájdete keksíky, na stole cukríky. V zásuvke smutne čaká tyčinka. V chladničke posledný raz zaslúžene odpočíva grilované kuriatko...

To všetko máte doma. Máte síce pevnú vôľu schudnúť, no môže sa ukázať, že nemáte diétne potraviny!

Ak ste donedávna jedli len veci, z ktorých sa skôr priberá ako chudne, je pravdepodobné, že doma nemáte nič „zdravé“. Len rôzne tyčinky, keksy, oplátky, čokoládky, zemiakové lupienky...

Dobre, poviete si. A prinesiete domov plnú igelitku šalátu.

Ten zjete za pár hodín. A čo ďalej? To zas máte ísť do obchodu? Áno. Čím zdravšie budete jesť, tým viac budete nakupovať, a tým viac peňazí miniete. Obzvlášť spočiatku. Pripravte sa na tento fakt skôr, než sa stojac na váhe vážne rozhodnete pre chudnutie.

Ak sa chcete najesť poriadne, stačí kúsok „šmalcu“ s chlebom. Ak sa chcete najesť zdravo, treba igelitku zeleniny a napríklad tvaroh. (Trocha preháňam, viem.)

Mali by ste mať preto aspoň na niekoľko dní dopredu jasné, čo presne budete spásať. Žiadne také „potom sa uvidí“, „čo dom dal“ alebo „čo nájdem v chladničke“.

Zostavte si jedálny lístok a zaistite si vopred všetky potrebné suroviny. Mali by ste mať doma všetko, čo treba, a prípadne aj niekoľko núdzových riešení, keď človeka pochytlí hlad, aby mal do čoho zaťat zuby. Nemali by ste mať poruke žiadne zbytočné lákadlá.

Ak pri televízore zvyknete chrúmať krekerky či pukance, zrušte tento zvyk.

- Buď vôbec nesledujte televízor...
- ...alebo pri televízore sedte tak, aby ste nemali jedlo a nápoje poruke. Tučný človek je často lenivý vstať, aby si nadelil ďalšiu tabuľku čokolády.

### Chudnutie a oslavy

Pokúste sa poprosiť o pomoc aj vašich známych. Vysvetlite im, že sa k vám majú správať podobne ako k alkoholikovi, ktorý sa lieči – nesmie ani kvapku. Nemali by vám ponúkať dobroty. Požiadajte rodinných príslušníkov a priateľov, aby vám na meniny a narodeniny nekupovali košíky sladkostí, ktorým dominuje fľaša vaječného likéru obkolesená čipsami, tyčinkami a keksíkmi.

Tu nejde o vaše chuťové poháriky, ale o váš život. Veľká torta (žiaden problém zjesť pol torty naraz a zvyšok na olovrant, všakhej?) či obľúbená sladkosť je síce milým darčekom, vaši známi by však mali pochopiť, že pre tučného človeka znamená sladkosť paradox:

Radosť z dobroty a smútok z hromadenia nadbytočného tuku.

Vysvetlite úprimne dobrosrdečným matkám, prajným otcom a blízkym, že kupovať vám dobroty a drobné sladkosti je to isté, ako keby vás už chceli čo najskôr vidieť v rakve.

Vaše rozhodnutie začať chudnúť bolo veľmi ťažké. Oveľa ťažšie však bude vydržať nielen pri razantne zníženom príjme potraviny, ale aj jej kalorickej hodnoty.

Počas diéty sa síce nebudete stravovať tak, že by ste trpeli hladom, ale na svoje obľúbené dobroty budete mať asi navždy chuť. Preto skúste požiadať svojich blízkych, aby vás nimi aspoň čo najmenej trápili. Áno, je to trápenie, ak vám darujú rôzne dobroty...

Mám rád vaječný likér, na posedenie som schopný vychlipkať celú fľašu. Problémom je to, že jej vychlipkaním do seba dostanem toľko energie, koľko mi stačí na celý deň. Ak chcem teda vypiť fľašu likéru, nič iné by som v ten deň už nemal jesť. To sa vydržať nedá. Najmä ak je mozog v rozhodovaní oslabený ešte aj alkoholom...

Ak diétujem, asi sa budem vaječnému likéru chcieť vyhnúť. Na narodeniny sa však môže stať, že sa mi od blízkych nazhromaždí aj päť fliaš. A teraz čo? Mám na stole päť vecí, ktoré veľmi chcem. Odolám dnes? Zajtra? O týždeň? Čo s tými piatimi problémami? V chladničke vám bodnú do oka a prídu na chuť zakaždým, keď pôjdete okolo. Čo teda s tým? Vyhodiť alebo darovať nepriateľovi.

Potom treba začať pracovať aj so svojimi známymi. Taktické bude, ak o sebe vytvoríte nový obraz.

V našej kultúre nie je zvykom, že by sme priznávali, čo chceme a čo máme radi. Je to dané výchovou a myslím, že aj kresťanskou morálkou, ktorá diktuje asketický imidž.

Ruku na srdce: viete, čo do sumy 500 korún by spravilo naozaj veľkú radosť vašej manželke? Vášmu otcovi? Babičke?

Ja ani veľmi nie.

Viem, že polovička má rada horkú čokoládu. Ak jej ju kúpim, vidím jej v očiach súčasne radosť, aj sklamanie. Hľa, myslí si zrejme, práve som dostala niečo, čo mám rada a chcem, ale nemala by som chcieť... Práve som jej daroval kvalitný holandský paradox.

Ak nechcete, aby vás obdarovávali jedlom, máte len jedinú možnosť: Zverejnite náhradný program.

Na rodinných stretnutiach sa často hovorí o tom, či Chudík hral toho primára dobre, alebo zle. Janko prestaň hojdať nohami, starú mamu to znervózňuje. Či v správach neklamali, aká je nezamestnanosť. Janko netrieskaj tými dverami. Dáte si toto telacie? No a čo poviete na toho moderátora s tým krivým nosom? Janko nestrkaj tie ihlice do zástrčky. Tie rezne sú dnes nejaké neposolené. Máme kečup? Ten vaječný koňak je proste skvelý, kde si ho kúpila? Janko prestaň horieť! Nevideli ste niekto naberačku?...

Z takéhoto rodinného stretnutia si zapamätáte málo a o sebe navzájom sa dozviete ešte menej. Prípadne nič. Nabudúce si budete skúšať spomenúť, čo by tým ľuďom asi tak spravilo radosť – a jedi-

né na čo si spomeniete bude, že im veľmi chutil ten vaječný likér. Nuž ho kúpite. Dve fľaše. Veď sa minul...

Preto svojim blízkym pomôžte. Nájdite si niečo lacné, čo sa dá kúpiť bez premeriavania. Začnite o sebe šíriť informáciu, čo máte radi a čo oceníte ako darček. Povedzme rozšírite, že zbierate žlté trhacie poznámkové bloky, alebo farebné fixky, alebo plastové figúrky. Čokoľvek, čo sa dá ľahko a pomerne lacno kúpiť, nejaká lacná drobnosť, lístok do divadla, predplatné časopisu, kniha...

Vaši známi vám radi spravia radosť dobre voleným darom a ak im dáte vedieť, čo to má byť, uľahčíte im situáciu.

Čo však je dôležité - z takých darov sa vám za pár dní nepokazí niekoľkomesačná námaha.

### Chudnutie a pohyb (pohybu trikrát fuj!)

„Kašľať na to“ – môže si povedať človek už skoro rozhodnutý pre prísnu diétu, keď zistí, že súčasťou zmeny života by mal byť aj pohyb a cvičenie. Preto ja, v rozpore s vedeckými kapacitami, radím:

### Opatrne s pohybom!

Prečo? Sám som mal a ešte stále mám odpor k akémukoľvek pohybu. Tento postoj mám vypestovaný odmalička. Presný názov diagnózy znie: lenivosť.

Telocviku som sa dychtivo vyhýbal, a keď sa v puberte ukázalo, že mám astmu, získal som konečne univerzálnu ospravedlňenku na telesnú výchovu, čo bola chvíľa, na ktorú som čakal celé detstvo. S týmto postojom som sa neskôr prepracoval aj k pomerne zaujímavým číslam na váhe.

V období, keď som predsa len pohyb proboval, skúšal som rôzne športy, vrátane návštev posilňovne. Všetky tieto aktivity boli vždy krátkodobé a nebavili ma. Videl som, cítil a uznávam jednoznačné výhody pohybu a športovania nielen v mnohonásobne zlepšenej fyzickej kondícii, ale aj v prospešnej zmene nálady na lepšiu.

Napriek týmto výhodám, ktoré som si overil a viem bezpečne, že fungujú, nie som schopný a ochotný zmeniť svoj životný štýl smerom k pravidelnej a trvalej športovej či pohybovej aktivite. Je to nerozumné, ale je to tak.

Keďže si nemyslím, že by som bol čímkoľvek mimoriadny, som presvedčený, že podobný vzťah k pohybu má aj veľké percento ostatných obéznych mužov.

Už počas svojho priberania som mal v rukách nejednu knihu o chudnutí. Väčšinu ilustrácii však tvorili obrázky ľudí, ktorí radostne cvičia. Len zbežný pohľad na taký obrázok stačil na to, aby som v tej chvíli knihu zatvoril a nikdy nekúpil.

Bolo mi jasné, že cvičiť nebudem, pretože nechcem.

Ak ani vy nie ste schopní (ochotní) začať so športom, je lepšie pustiť sa aspoň do zmeny jedálneho lístka, ako ďalej puchnúť. V prípade, že by vás športovanie od chudnutia malo celkom odradiť, radšej chudnite bez športovania, ako by ste mali ostať tuční! To som chcel povedať.

Pri chudnutí je však pohyb veľmi dôležitý. Preto:

### **Ak ste schopní cvičiť, cvičte!**

Zabezpečíte tým zrýchlenie metabolizmu, ktoré sa postará o veľmi efektívne redukovanie vášho tuku a získate postavu, akú vám my, čo sa neradi hýbeme, budeme potichu závidieť.

Postačí, ak za pohyb vyhlásite 30-minútovú ostrú prechádzku. Ak si na to nájdete čas denne, je to ideálne. Nemôžete denne? Potom zvolte tri najmenej hodinové cvičenia do týždňa. Tieto čísla sú však minimálne.

Kým je človek mladý, môže si dovoliť prakticky čokoľvek. S pribúdajúcimi rokmi sa však môžu začať ozývať rôzne choroby, vrátane bolesti nôh, chrčtice, ktoré môžu určité športové aktivity vylúčiť. Lepšie je poradiť sa s lekárom alebo odborníkom na pohybovú aktivitu predtým, než začnete pracovať na systematickom pohybe.

### **Jem málo, a predsa tučniam**

Tak takýto sebaklam poznáme asi všetci, čo sme (boli) tuční. Ruku na srdce – keby sme vládali, zjedli by sme toho ešte oveľa viac.

Poznám to dobre. Raňajky som nejedol. Na úvod dňa stačila kávačka, s ktorou som vydržal asi do jedenástej. Potom prišiel zúfalý hlad. Vidíte? Ako hladujem? Teraz určite chudnem, myslel som si a šiel som von. V tržnici som si v mene redukčnej diéty kúpil len tri oškvarkové pagáčiky, nie šesť. Boli čerstvé, veľké ako jablko, a kým som prišiel domov, všetky som zjedol. Už o dvanástej som však znovu cítil hlad. Ešte šťastie, že som si kúpil aj polovicu makovníka. Polovicu. Všimli ste si? Áno, takáto redukčná diéta je síce prísna, myslel som si, ale azda prestanem priberať.

Makovník som spásol pri počítači a zapíjal hojne sladeným kakaom (pollitra plnotučného mlieka a 3 polievkové lyžice cukru). Veľmi sladký makovník mi totiž nechutí, ak sa zalieva horkým kakaom...

To bola primeraná raňajko-obedo-desiata, po ktorej sa mi už dobre pracovalo – na počítači. Do dvoch hodín ma však ukrutný hlad znova vytlačil z kresla priamo do kuchyne. A potom že sa nehýbem! Konzerva sardínií a šesť rožkov mali tú moc zbaviť ma hladu. Zas na dve hodinky k počítaču, poruke flaša sladkej limonády, ktorá rýchlo zmizla. Vďaka tomu som dokázal nejst možno aj dve hodiny...

Týmto spôsobom som „diétoval“. Ak vravím, že som mal pocit, že sa krotím a že jem málo, myslím to vážne. Konské dávky, ktoré som jedol, mi boli stále malé – oči pýtali viac. A práve z toho vznikol paradoxný stav: priberal som a nevedel som z čoho. Veď som stále hladný!

Preto sa pri jedení nesmieme spoliehať na váš názor, či na pocit hladu. Musíte jedlo naozaj pokorne odvážiť, hoci vám možno bude pripadať komické, že si navažujete trebárs 50 gramov ryže.

Ale verte mi, prosím, jedno: Ak ste predtým zjedli dva taniere ryže s tukom z pečenej husi a stehno, boli ste o chvíľu hladní. Časom, keď si na nové stravovanie navyknete, dáte si 50 gramov ryže, malý kúsok mäsa a zeleninu. Hladní budete až o také 3 hodiny.

Viem, dnes sa vám to vidí nemožné, ak ste jedák, ako ja. Skúste to. Jedzte málo, ale veľmi kvalitné jedlo. Nie bravčový bôčik s desiatimi knedľami, ale pstruha s tromi surovými paprikami.

Zdá sa vám pstruh drahý? Spravte si kalkuláciu, čo stála vaša zdravá fáza a zistíte, že si pokojne môžete spraviť steak z lososa. Je síce drahý, ale výborný.

### **Raňajky sú nevyhnutné!**

Ak máte v úmysle chudnúť, musíte pravidelne jesť. Základom sú raňajky. Ani omylom vám nesmie napadnúť myšlienka, že by ste v rámci hladovania vynechali raňajky. Práve naopak!

Raňajky si dajte, a poriadne! Aby sa organizmus bol ochotný začať zbavovať tukovej rezervy, nesmiete mu ráno navodzovať pocity nedostatku stravy.

Musíte jesť pravidelne. Ak ste si za celodenný cieľ zvolili napríklad 5 500 kJ, prvých 1 000 „miňte“ na raňajky.

## Nepravidelné stravovanie

Celý deň nič, potom všetko: tak sa dá charakterizovať jedálny lístok nejedného z nás. Asi tušíte, že „pochvala“ za také „hrdinstvo“ bude časom viditeľná: veľmi ťažká a zaoblená postava.

Mnoho ľudí sa stravuje tak, že po prebudení si žalúdok obaria čiernou kávou a utekajú do práce. Tam nasleduje niekoľko ďalších káv. Potom je koniec práce a nasleduje dychtivé „žranie“ čohokoľvek až do hlbokej noci. Človek sa ešte aj zo spánku prebudí, aby vykonal operatívnu revíziu chladničky. Sám som takto fungoval a tak poznám všetky výhovorky, ktoré sa dajú vymyslieť – od „nemám čas raňajkovať“ až po „predsa nebudem jesť nalačno“.

Je mi jasné, ako úporne sa niektorí z vás budú brániť pravidelnému jedeniu v mene rôznych výhovoriek „nedá sa“, „nestíham“, „nemám kuchárku“, „museli by ste ma prísť krmiť“...

Ak nezačnete jesť najmenej 5-krát denne, zabudnite na chudnutie. Keď ste celý deň o hlade, telo si začne vytvárať rezervy aj v prípade, že večer len „niečo málo do seba úchytkom hodíte“. Poznám presne, ako to „malé niečo“ vyzerá. Večer ste tak zúfalo hladní, že dychtivo a nepríčetne do seba nahádzate všetko, čo nájdete. Klobásu, rezne, koláč, kakao, rokfort, zmrzlinu, keksy, majonézu. V ľubovoľnom poradí, hlavne však rýchlo a veľa. Ešte horšie je aj to, že pri takomto dychtivom zhľadúvaní uprednostníte veci, ktoré sú z pohľadu obezity veľmi nevýhodné...

Platí: ak chcete schudnúť, jedzte pravidelne po celý deň.

## Jedzte pomaly a sústredene

Správne by sme mali jesť pomaly. Počas jedenia by sme mali myslieť na jedenie. Namiesto rýchleho hltania prežúvať malé porcie.

Má to svoju príčinu. Tým, že budete jesť pomaly, organizmus zaregistruje fakt jedenia a lepšie sa pripraví na spracovanie stravy.

Ak jete pomaly a sústredene, lepšie si jedenie uvedomíte a to vám môže pomôcť.

Budete si pamätať: práve som jedol.

Už to počujem, ako mi polovička túto kapitolu každý večer pripomenie. Ja sám totiž rád popri jedení robím niečo zaujímavejšie a jedávam len úchytkom.

Rýchlo niečo niekde nájsť, zhltnúť to na čo najmenej hltov a je po jedle. Tak takýto postup nie je správny.

## Prečo sa oplatí nejесť sladkosti

Sladké potraviny sa o našu priazeň uchádzajú agresívnym spôsobom. Nielen, že sú veľmi chutné, ale sú všade – na každom pulte a aj pri pokladniach, aby ste ich mohli zhrabnúť na poslednú chvíľu. Komu by nechutili sladkosti a rôzne sladké malinovsky? Ušetrení nezostávajú iba ľudia. Chuť cukru vábi aj domácich maznáčikov od psov až po papagáje.

Ak dokážete odolať cukru, škodu bude mať jedine výrobca. V období chudnutia sa vám neoplatí jesť nič sladké!

Možno si teraz hovoríte, že je vylúčené, aby ste si predstavili svoj život bez sladkostí, malinoviek, rôznych napolitánok a koláčikov. Sú predsa také dobré, a ak ich nebudete mať, diéta by vám zobrala aj tú „poslednú“ radosť zo života.

Áno, sladkosti sú práve poslednou radosťou, ktorú by sme mali v živote mať. Lepšie je mať predovšetkým iné zdroje potešenia. (A nemyslím tým slané zemiakové lupienky!)

Čo sa stane, ak neodoláte a dáte si niečo dobré a sladké? V prvom rade si do denníka môžete bez mihnutia oka pripísať nejaký ten energetický príjem, ktorý je takmer až zbytočný – po pár minútach budete mať znova hlad. Potom, čo zjete sladké, organizmus na to okamžite zareaguje a vyplaví inzulín. Inzulín sa podieľa na ukladaní tukov do zásoby. Výsledkom „sladkej chvíle“ je len to, že sa vám uloží trochu tuku a za chvíľu vyhladnete. Na ďalšiu sladkosť – samozrejme...

Pri redukčnej diéte je vašim prvoradým cieľom zbytočne neprovokovať organizmus k produkcii inzulínu. To dosiahnete tak, že budete jesť veľmi pravidelne, najlepšie päťkrát denne, a keď budete prijímať stravu, ktorá neobsahuje cukor ani priveľa sacharidov. Vo chvíli, keď dosiahnete ustálenú hladinu inzulínu v krvi, zistíte, že prakticky vôbec nie ste hladní, aj keď jedávate relatívne veľmi malé porcie jedla. Myslite na to skôr, než si dáte ďalšiu sladkosť.

## Barličky

Chudnutie znamená najmä spočiatku nepohodlné obdobie, počas ktorého nebudete môcť jesť tak veľa, ako predtým.

Zmenšiť utrpenie sa vám môže podariť pomocou niektorých liekov. Ich názvy vám nepoviem, pretože nie som lekár. Ak chcete, poraďte sa so svojím lekárom, on vám pomôže uvážiť, či riziká nežiaducich účinkov môžete na seba zobrať.

Taký liek, ktorý mierne stlmí vašu chuť do jedla, môže veľmi pomôcť predovšetkým na začiatku. Vďaka tomu máte väčšiu šancu prekonať najťažšie obdobie s oveľa menšími pocitmi hladu. Nebudete nadmerne trpieť túžbou dať si niečo dobré...

Pomocou vhodných liekov zmiernite najhoršie „abstinenčné“ príznaky z nejedenia. Postupne si váš žalúdok a telo začnú zvykať, že „udreli zlé časy“.

Po nejakom čase by vaša hmotnosť už mohla byť nižšia. Vtedy vám už lekár asi odporučí lieky vysadiť a ďalej ísť bez barličky, pekne po svojich. Najhoršie ste prečkali vďaka liekom, je však potrebné začať si budovať aj nové návyky. Stali sa tri mimoriadne dôležité veci:

Žalúdok si už zvykol na „vtáčie“ porcie, nebude vás trápiť až tak drastickým hladom. Vidíte neodškrípateľné výsledky – schudnúť napríklad 15 kíl za 3 mesiace je výkon, ktorý vás bude motivovať.

Známi si všimnú, že ste schudli a ocenia vás. Úprimne. (Rovnako úprimne vám však o 10 sekúnd nato ponúknem výdatné jedlo: „keď už si taký chudý, môžeš bez obáv...“)

### Vitamíny a minerály pri diéte

Pri redukčnej diéte dodať do organizmu vitamíny a minerály stravou v dostatočnom množstve nemusí byť ani jednoduché, ani lacné.

Samozrejme, ak máte tučnú peňaženku, (a najlepšie aj súkromnú kuchárku so špecializáciou na redukčnú diétu), správne zloženou stravou sa dá potrebné množstvo jednotlivých látok, nevyhnutných pre správne fungovanie organizmu, zaistiť.

Ak vám redukčnú diétu na chudnutie nezostavil odborník, je veľmi pravdepodobné, že váš organizmus prirodzenou cestou nedostane všetky tie zložky potravy, ktoré potrebuje.

V tej chvíli je vhodné myslieť na takzvané potravinové doplnky. Ktoré prípravky by to mali byť a v akom množstve ich máte užívať? Na to vám znova najlepšie odpovie váš lekár. Tu však môže nastať názorový problém.

Lekári sú ľudia a každý z nich zastáva iný smer, inú školu. Podobne ako v prípade interrupcií - jeden lekár je striktné proti, druhý ju v opodstatnenom prípade schvaľuje - majú lekári rozdielne názory aj na multivitamínové výživové doplnky.

Jeden vám povie, že je hlúposť platiť firmám za multivitamíny, máte si predsa kúpiť ovocie a zeleninu a vec je vyriešená.

Iný lekár vám povie, že vitamínové doplnky sú celkom nevyhnutné, a dokonca ich treba jesť v megadávkach, pretože až v megadávkach budú mať pozitívne účinky na zdravie, či dokonca preventívne účinky na civilizačné choroby.

Iný lekár vám povie, že všetkého s mierou a že všetkého veľa škodí. Kvalitné doplnky áno, ale žiadne megadávky. Treba ich predsa užívať ako doplnky, nie ako náhradu celodenného príjmu...

Ďalší lekár vám povie vitamínové doplnky áno, ale len od firmy ABCD.

Ďalší lekár vám povie, že firma ABCD je úplne nanič, a že máte radšej siahnuť po firme EFGH. Asi s nimi má zmluvu...

A teraz z toho skúste zmúdiť. Preto by porada s lekárom podľa môjho názoru mala vyzeráť optimálne tak, že sa postupne poradíte s viacerými lekármi.

Ak budete v nejakej lekárskej ordinácii, či už obvodného lekára alebo odborného, skúste sa medzi rečou spýtať na jeho názor na potravinové doplnky. Získate natolko pestrú paletu názorov, že si budú pravdepodobne celkom odporovať. Môže vás však hriať pocit, že sú to názory profesionálne a odborné.

Môj názor na multivitamínové doplnky je neprofesionálny, laický a neodborný.

Nazdávam sa, že multivitamínové doplnky po tridsiatke jesť treba. V prípade redukčnej diéty o to viac. Nevším prípravky od firiem, ktoré sú neznáme. Uprednostňujem radšej firmy, ktoré sú dlhoročne etablované na trhu liečiv a vyrábajú aj veľké množstvo iných výrobkov a liekov. Doplnky týchto firiem sú však spravidla drahšie ako výživové doplnky menej známych firiem.

A či zaberajú? Neviem. Myslím si, že áno. Ak si ich nedávam, cítim sa horšie. Možno je to autosugescia, možno som podľahol placebo-efektu pod vplyvom reklamy. A možno naozaj pomáhajú.

Úprimne povedané, je mi to ľahostajné – za účinok, ktorý cítim, zaplatím rád. A či je účinok spôsobený účinnou látkou v tobolkách, alebo „len“ mojou vierou v účinok liekov? To mi je srdečne jedno.

### Probiotiká

Asi ste sa nedokázali vyhnúť niektorým z reklám, ktorá propaguje takzvané živé jogurty s aktívnymi kultúrami, ktoré vraj podporujú imunitu. Je pravda, že tieto látky sú funkčné a účinné. Menej sa už v týchto reklamách hovorí o tom, že ak chcete, aby tieto cudzie civilizácie urobili dosť prospešnej práce v črevách, potrebujú

na to vlákninu. Preto by bolo vhodné, aby by ste do svojho jedálneho lístka každý deň zaradili aspoň jeden probiotický výrobok doplnený vlákninou. Nemusí to byť nutne najdrahší jogurt, stačí ktorýkoľvek iný z týchto výrobkov. Najlepšie bude striedať ich. Odporúčam kombináciu jogurtu s pomletými ľanovými semiačkami. Síce nemá nijakú zázračnú chuť, ale je to veľmi dobrá kombinácia na raňajky.

### Umelé sladidlá radšej veľmi nie...

V malom množstve umelé sladidlo chuti veľmi nepomáha, a vo väčšom množstve môže napáchať viac škody ako úžitku. Použijete ho párkrát za deň a stane sa z vás kráľ na tróne v kancelárii zvanej WC. Umelé sladidlá môžu vo väčšom množstve preháňať.

Čo je ešte horšie, organizmus sa sladkého dožaduje preto, že chce rýchly prísun energie. Ak si dáte umelo osladené jedlo, telo tým trocha zmätiete, pretože dostane informáciu „sladká energia na ceste“. A nič. Žiadna energia neprichádza.

Ak máte jesť, dajte si poriadne jedlo v primeranom množstve. Nepokúšajte sa oklamať organizmus tým, že mu doprajete obrovskú dávku ničoho. Balamuť to len zmysly. Je to podobné, ako keby ste si vypli bolesť. Zakrátko by sa vaše telo pokrylo jazvami, pretože by ste si prestali dávať pozor.

Na druhej strane, ak sladkú chuť naozaj veľmi chcete, umelé sladidlo môže byť pre vás riešením.

### Chudneme v teréne

Na výlete, pracovnej návšteve, pri návšteve mesta sa často a ľahko zabúda na pitný režim a niekedy do toho aj udrie hlad. To nie je dobré! Ak sa vyberáte na dlhší čas do mesta či na výlet, je dobré, ak sa na to pripravíte.

Do prírody si zoberte dostatočné množstvo vody. V meste sa vždy dá v ktorýchkoľvek potravinách kúpiť niektorá nesladená voda. Urobte to. Ak zabúdate, požiadajte mobilný telefón, aby vás každú hodinu trápil pripomienkou:

### NACIM POPIJAT

Tiež je dobré nenechať ani hlad zújsť príliš ďaleko. Ak akcia v teréne trvá niekoľko hodín, zabávajte svoj žalúdok niečím energetic-

ky nenáročným.

Ak ste si zabudli zobrať so sebou jedlo, v obchodoch sa dá kúpiť nejaká rýchla záchrana napríklad v podobe múslí-tyčinky. Odporúčam, aby to bolo jedlo s čo najmenším obsahom sacharidov a podľa možnosti celkom nesladené.

### Keď sa chudnutie zastaví...

Niektorým ľuďom sa nechce chudnúť tak, že by drasticky obmedzili svoj energetický príjem. Namiesto 5 500 kJ denne jedia napríklad 7 500 kJ. Ono to nejaký čas funguje.

Na začiatku naozaj stačí len mierne obmedzenie príjmu jedla a organizmus na to zareaguje chudnutím. Po pár týždňoch sa však organizmus s touto novou situáciou začne vyrovnávať. Ak v dobe hojnosti mohol energiou plytvať, po pár týždňoch nedostatku začína šetriť.

Tak sa môže stať, že síce jete naozaj oveľa menej ako predtým, ale zároveň prestanete chudnúť. S takou situáciou sa dá robiť len málo. Organizmus totiž znížil svoju spotrebu a šetrí. Preto sú len dve možnosti: buď sa začnete venovať nejakému pohybu, alebo ešte viac obmedzíte jedlo.

Pohyb je pre mnohých ľudí nepohodlný a predstava 30-minútovej rýchlej chôdze denne sa im nemusí páčiť. A to ešte 30 minút je skôr minimum ako optimálny čas.

Preto vás taký stav asi prinúti ešte viac ubrať z veľkosti porcií a naozaj sa dostať niekde na „bezpečnú“ hodnotu okolo 5 500 kJ.

Skoro určite by stačilo jesť aj 7 500 kJ denne, len človek by musel byť dosť pripravený na „slimačie“ tempo úbytku váhy.

### Diéty sú drahé

Horším dôsledkom diétného stravovania prakticky ktoréhokoľvek typu je fakt, že diétna jedlá sú síce kvalitnejšie, ale spravidla drahšie.

Táto nepríjemná skutočnosť vás môže odradiť od diét, ale na druhej strane si spočítajte, koľko ste predtým vynaložili na rôzne doplnky a pochutiny. Neracionálne sa stravujúci človek často okrem hlavných jedál konzumuje aj rôzne dobroty. Tyčinky, zemiakové lupienky, tu a tam hamburgery, rôzne nealkoholické nápoje a podobne.

Urobte si súčet, koľko ste denne minuli na jedenie pred začatím

hladovky. Možno zistíte, že suma nie je taká vysoká, ako by sa mohlo zdať na prvý pohľad. Keď si začnete kupovať kvalitné ovocie a zeleninu ako hlavný základ stravy a kvalitné jedlá, napríklad morské ryby, mliečne výrobky, určite to nebude lacné. Pripočítajte nejaké minerály a vitamíny vo forme potravinových doplnkov.

### Nejedzte z hrnca

Hneď ako chcete začať chudnúť, vašim zámerom bude evidovať si, koľko toho vlastne pohlčete.

To sa veľmi ťažko dá dosiahnuť v prípade, že zaútočíte na plný hrniec jedla. Veľmi ťažko tak odvážite, koľko gramov má vaša porcia. Hrozí, že zjete viac, než ste pôvodne chceli.

Napríklad rezance s makom výdatne poliate maslom a pocukrované som jedával z hrnca a nebolo tej sily, ktorá by mi bola zabránila prestať jesť, kým nenarazím na jeho dno. Energetický príjem, ktorý mi taká akcia zabezpečila, je tak vysoký, že by mal stačiť možno aj na niekoľko dní.

Je naozaj veľmi vhodné, ak si zvyknete aspoň spočiatku každú porciu, ktorú idete zjesť, odvážiť a umiestniť na tanier alebo do ruky. Tak, aby ste dokázali presne povedať: takto vyzerá porcia, ktorú idem zjesť, má takúto hmotnosť.

Psychológ by vám určite povedal, že aj estetická stránka, to, ako pokrmy vyzerajú, je dôležitou „maličkosťou“.

### Pozor na alkohol

V alkohole môže číhať riziko, ktoré súvisí so znížením zábran. Popíjanie piva samo osebe nie je až tak energeticky výdatné, horšie je však to, že po pive máte chuť na ďalšie. K nemu už dobre padne aj porcia orieškov, a už je z toho všetko, len nie redukčná diéta.

Alkohol vám nepridáva do organizmu nič tak užitočné, čo by stálo za to, aby ste ho museli piť. Ak nie ste nútení závislosťou či nejakou výnimočnou udalosťou, prosto si alkohol odoprite.

Mnoho ľudí má pocit, že bez alkoholu sa žiť nedá, a budú vám obhajovať, aký je alkohol užitočný. Prosim, keď vám vedecky zdôvodnia, prečo je alkohol dôležitý, môžete sa riadiť podľa nich. V prípade, že vo veci nemáte jasno, považujte alkohol za chemikáliu, ktorá je vo väčšom množstve jedovatá, a v tom zmysle sa k nej aj správajte. Ak ste sa rozhodli pre redukčnú diétu, alkohol vaše rozhodnutie môže len oslabiť, a po dvoch-troch kalíškoch si spokojne

dáte veľkú porciu čipsov. „Veď je to fuk, nie?“

Podľa niektorých výskumov sa ukazuje, že mierne dávkovanie vína môže byť prospešné. Ak potrebujete alkohol za každú cenu prijímať, deci vína denne by vás nemalo dostať do hrobu. Samozrejme, len v prípade, ak naozaj ostanete pri tomto dávkovaní.

### Vyhýbajte sa potravinám s cukrom

Vždy, keď niekde uvidíte nápis CUKOR, preložte si toto slovo ako JED. Čítajte obaly na potravinách.

Že je to s cukrom a jeho obmedzovaním vážne, signalizuje aj fakt, že výrobcovia sa v poslednom čase slovu cukor vyhýbajú! Často volia menej nápadné označenia, aby vás zmiatli. Nenapíšu cukor, ale fruktóza. Alebo sacharóza, glukóza a podobne.

### Pozor na sladké nápoje

Výrobcovia nealkoholických nápojov majú len jediný cieľ. Aby ste si kúpili viac, ešte viac a pravidelne.

Nič iné ich nezaujíma. Keby som vyrábal nealko ja, tiež by som neskúmal, či vyrábam zdravý nápoj. Jediné, čo by ma zaujímalo, by bolo, aby ten nápoj bol neodolateľne chutný, aby človeku v žiadnom prípade nestačila jediná fľaša.

To v praxi znamená, že nápoj musí byť primerane sladký. A tým sa, žiaľ, stáva aj energeticky zaujímavým.

O sladké žbrndičky sa však veľmi zaujíma váš denný zoznam, koľko kilojoulov ste prijali.

Trviate, že ste za popoludnie stiahli len jednu dvojlitrovú fľašu tej skvelej sladkej malinovky?

To poznám. Je to zhruba 3 500 kJ energie. Ak diétujete, ostane vám už len veľmi málo priestoru pre príjem naozajstnej potravy, pretože by ste nemali veľmi prekročiť príjem okolo 5 500 kJ na deň.

Pri diéte je dobré myslieť aj na to, čo popíjate. Rôzne sladké džúsy, nektáre, koly, rôznofarebné sladké vody majú dve vlastnosti:

- Jeden pohár nestačí.
- Vykrmujú, ale nezásytia.

Preto je rozumnejšie tieto nápoje nemať vôbec poruke. Kúpte si

radšej obyčajnú minerálku, alebo pite obyčajnú čistú vodu.

### **Pozor na prílohy**

Snažte sa chudnúť predovšetkým pomocou znižovania veľkosti príloh. Obmedzte príjem chleba, zemiakov, knedlí a cestovín. Namiesto nich radšej zjedzte kaleráb, mrkvu, šalát. (Šalátom rozumiem zelený listový s ničím, nie vajčkový s majonézou.)

### **Ovocie treba obmedziť**

Ovocia prijímajte maximálne jeden alebo dva kusy za deň. Ak chcete chudnúť rýchlo, radšej sa ovociu celkom vyhýbajte, obzvlášť sladkým druhom.

Obsahuje totiž oveľa viac cukrov ako zelenina, a môže sa stať, že zbytočne vyvolá pocit hladu.

Hmm, to mi pripomenulo staré časy... Pamätám si veľmi dobre, že som celkom bežne zjedol kilo banánov, lebo boli dobré. A domov som si niesol ďalšie kilo. Keď už boli o dve hodiny všetky banány zjedené, (a zjedol som dávku energie asi tak na dva dni), zistil som, že mám zúfalý hlad. Bolo treba nájsť voľný rezeň a rýchlo ho celý zjesť.

### **Zelenina ku každému jedlu**

Tento názov vyzerá ako heslo, a tak je aj myslený. Nalepte si ten nápis na chladničku, aj na jedáľenský stôl.

Ak budete ku každému jedlu jesť zeleninu, postačí vám oveľa menšia porcia a po jedle budete mať veľmi dlho pocit úplného nasýtenia. Stačí pred jedlom trocha surovej mrkvy, šalátu, kalerábu a ste za vodou. Porcia, ktorá by vám pred časom nestála ani za okoštovanie, vám teraz bude stačiť naddlho.

Nič viac písať netreba – skúste si to. K malej porcii obeda si dajte jeden kaleráb a v čase olovrantu stále nebudete hladní!

Celý trik nehladovania spočíva v tom, aby ste skombinovali zeleninu s bielkovinou.

Prax? Kúsok syra tofu, jedna paprika, jedna rajčina.

Pozor na zeleninu. Aj ona má energetickú hodnotu, a tak sa netešte, že by ste sa ňou napchávali až na prasknutie! Pozor predovšetkým na sladké druhy – mrkva či paprika je sladšia ako rajčiny či kaleráb.

Je možné, že máte na zeleninu a podobné trávy rovnaký názor ako ja. Nejedol som šalát: veď nie som krava, ani zajac.

Tieto predsudky (často pochádzajúce z detstva) by ste mali čo najskôr zrušiť a so zatatými zubami, vlastne cez ne, sa snažiť do seba prepasirovať aspoň pol kila zeleniny denne. Verte, že vám to prospeje.

### **Mlieko a mliečne výrobky áno**

Pri chudnutí by ste sa nemali vyhýbať mlieku ani mliečnym výrobkom. Dodajú do vášho organizmu dôležité látky.

Ak sa obávate, že mlieko a mliečne výrobky sú príliš tučné, nemusíte voliť práve plnotučné mlieko. Stačí si vybrať polotučné a jogurt nízkotučný. Nemusíte hľadať úplne odtučnené mlieko. Ak vám chutia olomoucké syrčky, je to dobrá náhrada tučného syra.

### **Jogurt alebo kyslé mlieko denne**

V každom prípade by ste mali denne konzumovať jogurt alebo rôzne kyslomliečne výrobky. Cmar je veľmi výhodný – má málo energie.

### **Varovanie na potravinách: 0 % tuku**

Niektorí výrobcovia lákajú k nákupu jogurtov sugestívnym nápisom 0 % tuku. To znie lákavo, no radosť rýchlo pomínie, keď si pozriete obsah sacharidov: je podstatne vyšší ako u „tučnejších bratov“.

Aby bola chuť jogurtu dostatočne atraktívna, pridáva sa doň cukor... Energetická hodnota nakoniec nemusí byť o nič priaznivejšia ako pri obyčajnom, ale nízkotučnom jogurte.

Pri redukčnej diéte obmedzujte tuk, ako sa len dá, ale nie za cenu, že ho má výrobca nahradiť cukrom. Aj jogurt stačí nízkotučný – netreba to preháňať a ísť až na „nulu“.

### **Mäso bez tuku**

Mali by ste sa občas kŕmiť aj mäsom. Malo by to byť mäso kvalitné, bez tuku. Uprednostnite mäso z mŕtvej kravy pred mäsom z prasaťa.

Najmenej raz alebo dva razy do mesiaca by ste si však mali do-

priať dávku mäsa. Okrem toho, že vám možno aj chutí, obsahuje množstvo látok, ktoré sú v organizme potrebné.

### **Tučné mäso nejedzte**

Tučným mäsám ako je bravčový bôčik či klobáska by ste sa mali vyhnúť. Zásobujú vás len masívnymi dávkami energie, ktorá nie je vôbec potrebná, a nedávajú do vášho organizmu nič také dôležité, bez čoho by ste sa nezaobišli. Netreba však vyháňanie sa tučnému mäsu úplne generalizovať. Ak si kúpite „tučnú“ morskú rybu, tohto tuku sa nemusíte báť, pretože pôsobí preventívne proti srdcovým chorobám a môže aj znižovať hladinu cholesterolu v krvi.

### **Ryby**

Čím viac rýb, tým lepšie. Raz morské, nabudúce riečne. Udríte sa po peňaženke a jedzte ryby aspoň dvakrát do týždňa. Aspoň tak odporúčajú diétoológovia.

### **Korenie a chutné pokrmy**

Počas redukčnej diéty sa u niektorých nešťastníkov osvedčil postup menej ochucovať a koreniť svoje jedlá. Ak im jedlo menej chutí, zjedia ho málo. Je to síce drastický postup, ale ak je to aj váš prípad, mohla by to byť celkom vhodná stratégia.

Neodpustím si však poznámku, že ja si radšej jedlo okorením poriadne. Cesnak a feferónka v množstve, aké už leptá tanier, sa mi páči, ale je treba vedieť prestať jesť.

### **Soľ**

Pri chudnutí je výhodné, ak budete soliť čo najmenej. Choďte na doraz, kam vám chuť dovolí. Ak budete jesť veľmi posolené jedlá, do vášho organizmu bude potrebné dodať veľmi veľa vody, ktorú táto soľ na seba naviaže. To vám môže zdvihnúť váhu a spôsobiť zlú náladu. Za to, podľa môjho názoru, chutná slaná večera nestojí.

### **Strukoviny**

Strukoviny sú veľmi dôležité. Zdravý človek by ich mal jesť často, predovšetkým sóju. Žiaľ, počas redukčnej diéty sa nám do roz-

počtu príliš nehodia, pretože sú pomerne vysoko energeticky výdatné. Strukoviny áno, ale veľmi opatrne – pri naberaní porcie si radšej dávku odvážte.

Ak máte neprekonateľnú chuť na fazuľové bôby, urobte si ich, ale dajte si len kolibričiu dávku, napríklad 100 gramov a okrem šalátu nič iné k tomu.

### **Obilniny**

Pomleté i nepomleté obilniny sú energeticky náročnejšie, preto ich užívajte s mierou. Na druhej strane celé zrná obsahujú veľa vlákniny, čo sa nám hodí: zasýtiť.

Dobrym nápadom na raňajky sú ovsené vločky a rôzne semená.

### **Čo ak porušíte diétu?**

Stane sa občas, že sa nechtiac veľmi najete, hoci ste chceli hladovať. Ak náhodou „zlyháte“ a vychlípete napríklad celú fľašu vaječného koňaku, nesprobujte sa čokoľvek si vyčítať!

Nerobte žiadne protiopatrenia, ako následná hladovka či výčítky. Povedzte si, že človek je spolu s počítačmi a celou prírodou nedokonalý a omylný. Zmierite sa s tým, že ste dnes prijali viac potravy, a pokračujte v programe rovnako, ako keby ste fľašu boli nechali plnú.

Nijaké odrieknutie si večere či nebodaj hladovka na druhý deň!

Občasné prekročenie energetického príjmu vám váhu neohrozí. Dôležité je, aby vás takáto „nehoda“ neodradila v pokračovaní s chudnutím.

### **Pestrá strava je základ**

Pestrá strava – základ zdravia. Také plagáty sa dali za socializmu vidieť vedno s heslami „denne jedno vajce“ a „nech žije 1. máj“.

Zatiaľ čo prvý máj sa jesť nedal, pestrá strava bola v tých časoch takmer nemožná. V potravinách mali len málokedy všetko, čo by bol človek chcel...

Dnes sa už pestrá strava dá kúpiť ľahko, aj keď nie je vždy práve najlacnejšia. Nič zo základných potravín, ovocia, zeleniny, rýb, mäsa však už nie je nedostupné. Na banány sa nečaká pol roka, či ich vôbec dovezú, a ak chcete chlieb, vyberiete si z bohatého sortimentu.

Čím pestrejší jedálny lístok sa vám podarí zostaviť, tým lepšie.

### ... a zahryznete si do líca!

Ako chudnete, menia sa aj proporcie tváre. Vďaka tomu si asi niekoľkokrát veľmi bolestivo zahryznete do ďasna.

Ak sa vám to stane po prvý raz, choďte do lekárne a kúpte si niektorý z prípravkov na dezinfekciu ústnej dutiny – napríklad tabletky na cmúľanie a podobné. Pomôžu vám rýchlejšie ranu zahojiť a oplatí sa vám kúpiť si ich, pretože je pravdepodobné, že podobná nehoda sa vám ešte pritrafí. A ako naschvál vždy do toho istého boľavého miesta.

### Pozor na výkyvy váhy

Opakované priberanie a chudnutie znamená pre organizmus veľký nápor.

Veľké zmeny v metabolizme, ktoré vzniknú počas schudnutia, sú vystriedané znovunadobudnutými kilami, a tento nápor zataží okrem vašej psychiky aj organizmus.

### Chrumkáme pri televízii

Pri maškrtení býva hlavným problémom množstvo. Idete si, napríklad, kúpiť zemiakové lupienky. Menšie vrecko je oveľa drahšie, ako veľké, samozrejme, v pomere obsah/cena. Tak kúpite veľké. Ale otvorené lupienky rýchlo zvlhnú a potom už nie sú dobré. A tak človek v mene úspory pár korún a dobrej chuti nasadí vlastný život.

Ak chrumkaniu dokážete nasadiť uzdu, nemusíte sa ho vzdať úplne. Vezmite si k televízoru niečo, čo je energeticky podľa možnosti čo najmenej „ťažké“. Niečo, čo nie je ani výrazne chutné.

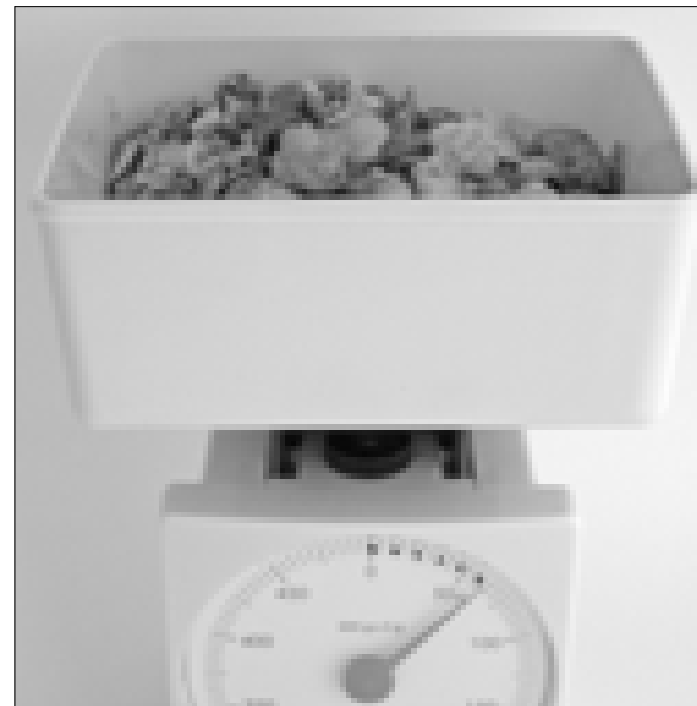
Hodia sa napríklad rôzne tvrdé chlebíky, niektorí ich nazývajú polystyrén. Nevýrazná chuť, ale veľa chrúmania, a viete, že ste jedli. Aj müsli sa dá použiť. Pozor naň, je už energeticky náročnejšie.

A teraz to podstatné.

Váha. Odvážte si porciu, ktorú sa chystáte zjesť, a k televízoru si doneste už len toľko, koľko ste si naordinovali.

Nie celé vrecko. Tak budete vedieť regulovať príjem energie a pri maškrtení si aspoň trochu prídete na svoje...

Pukance, zemiakové lupienky, oriešky a ďalšie slané dobroty sú dosť riskantné – výrazná chuť môže byť tak neodolateľná, že si doложите ešte raz a ešte raz a zrazu je vo vás celé vrecko tej dobroty...



Chrumky, ktoré veľmi chcete, si odvážte. K televízoru zavítajte až s pripravenou porciou, ktorú si môžete dovoliť. Bez váženia inak hrozí, že zošrotujete celé vrecko...



## Čo potom, keď už ste chudí?

Netešte sa, že sa boj skončil. Keď sa vaša hmotnosť konečne dostane na úroveň, kedy by ste redukčnej diéte mohli odzvoniť, musíte zvýšiť pozornosť!

### Už len pár kíľ do cieľa

Spozoroval som zaujímavý úkaz: vo chvíli, keď sa vaša hmotnosť začína dostávať k blízkosti normálnej, začnú vás mnohí ľudia žiadať, aby ste už radšej prestali chudnúť.

Tučnenie je známe a zafixované ako jednosmerný proces. Málokto dokáže schudnúť. Navyše malú alebo miernu nadváhu má dnes takmer každý.

Ten, kto dokáže poriadne schudnúť, akoby sa automaticky stal nemou výčitkou pre tých, čo sú síce menej, ale predsa len, trochu tuční.

Keď vaša nadváha bude už len drobná, napríklad 5 až 10 kíľ tuku nad normál, budete mať približne takú nadváhu, ako väčšina vašich známych. A práve oni vám zrazu začnú naliehavo hovoriť: „už by si s tým mohol prestať“.

Ako keby sa im nepáčilo, že sa chystáte „pokoriť“ aj ich miernu nadváhu... Akoby sa im nepáčila predstava, že tučný človek by ešte niekedy mohol byť aj celkom normálne „chudý“.

### Schudol som, čo ďalej?

Po tom, čo vaša telesná hmotnosť nadobudne primerané hodnoty a aj váš vzhľad vás nenúti utekať z pláží a spreď objektívov fotoaparátov, mali by ste si stále dávať veľký pozor.

Nie je namieste oslavná hostina z víťazstva nad obezitou.

Človeka zvykne úspech uspokojiť a čoskoro si prestane dávať pozor. Koniec redukčnej diéty je veľmi nebezpečné obdobie. Organizmus je stále nastavený na úsporný režim. Preto pozor s pridávaním jedla.

Ak ste v redukčnej diéte jedli napríklad 5 500 kJ denne a „normálne“ by ste mohli jesť 10 000 kJ, nesmiete po dosiahnutí správnej váhy hneď skočiť na 10 000 kJ denne. To by telo, nastavené na úsporný režim, považovalo za signál: „rýchlo treba robiť zásoby, kým je z čoho!“.

Po dosiahnutí dobrej váhy si zväčšujte porcie len veľmi pozvoľ-

na, len o pár stoviek kJ mesačne. Napríklad prvý mesiac si povoľte denne nie redukčných 5 500 kJ, ale „až“ 6 000 kJ. Druhý mesiac 6 500 kJ denne. A postupným pridávaním množstva jedla a prísnu kontrolou váhy hľadajte vhodné optimum, pri ktorom sa vaša hmotnosť bude udržiavať na číslach, ktoré ste chceli dosiahnuť.

Blízki vám prajne a dobrosrdečne budú ponúkať slaninu a klobásu s komentárom „veď teraz už predsa môžeš“, alebo ešte zákernejšie „dopraj si už konečne, vyzeráš byť podvyživený“.

Dokonca aj vy sami si možno začnete postupne stále viac zväčšovať porcie v presvedčení, že je to len výnimočné, len dnes.

Nebezpečenstvo opätovného pribratia je vážne a trvalé. Vaša potenciálna obezita čaká, a môže sa v budúcnosti prejavíť rovnako zákerne, ako tá prvá.

Príde pozvoľna, keď trocha prestanete dávať pozor na to, koľko energie stravou prijímate. Môže sa osvedčiť, ak si dáte do kalendára poznámku, že napríklad každý mesiac zo dva dni za sebou budete kontrolovať svoju hmotnosť a zároveň si budete po starom evidovať množstvo stravy prijatej za celý deň.

Je jasné, že časom si už potraviny nebudete vážiť na váhe a veľkosť porcií pomerne presne odhadnete.

Dajte si ale dobrý pozor, aby ste si nenadeľovali zakaždým o malý kúsok väčšiu dávku. Je to častý sebaklam. Človek si proste chce dopriať...

### Jo-jo efekt

S chudnutím sa často spája aj jo-jo efekt. Jo-jo je hračka, ktorá sa skladá z cievky na povrázku. Keď cievku pustíte, spadne, ale nie na zem. Len čo sa všetok povrázok z cievky odmotá, cievka sa začne namotávať a stúpa.

Od toho je pomenované aj typické správanie sa mnohých obéznych. Tí, v nádeji, že schudnú, držia určitú diétu. Po jej skončení priberú rýchlo a často ešte viac, ako mali pred začatím diéty.

Toto opakované priberanie sa volá jo-jo efekt, a je veľmi nepríjemné najmä preto, že pri zmenách váhy organizmus trpí.

Mnoho obéznych sa nazdáva – presnejšie idealizuje si – že schudnúť bude možné pomocou jednorazovej akcie.

Akokoľvek razantná diéta či hladovka – myslí si obézny – sa dá nejako vydržať. Potom sa zase vrátim k pôvodnému režimu jedenia slaniny, klobásy a grilovaných kuriatok.

Asi tušíte, že takáto cesta nie je dobrá! Človek sa počas hladovky

len zbytočne týra. Načo tá tortúra, ak za pár mesiacov má byť všetko pri starom?

## Paradoxy

S chudnutím sa spájajú aj niektoré paradoxné situácie, keď vám tí najbližší budú chcieť dať to najlepšie a pritom je to pre vás to najhoršie. A iné...

### Keď vás najbližší zabijajú...

Najväčším problémom je často začiatok chudnutia. Organizmus je zvyknutý na určitý príjem stravy, a ten mu práve idete odňať. Bude sa brániť vytrvalo a rafinovane.

Čo však je horšie, nebude to len vaše telo, ktoré bude bojovať proti vášmu zámeru. Aj vaši najbližší vás začnú nabádať, aby ste sa najedli. Len teraz. Len raz, ale poriadne. Len výnimočne.

Aha, - povie vám matka - tu som ti k tej hladovke upiekla bábovku, čo máš tak rád...

Na stole sa zrazu objavia veľké vyprážené bravčové rezne – otec pripravil rezervu. „To len keby si si v tom hladovaní chcel spraviť pauzičku“.

Hmm.

Rezervu v podobe pneumatiky okolo pása už mám. Nestačí jedna? A podobné to bude aj na návštevách. Ľudia, ako keby boli dohodnutí, núkajú vám zrazu tie najnezdravšie jedlá, ktoré máte tak radi...

Najhoršie je to cez sviatky. Vianoce? To nie je len slovo, ktoré v reči kaprov znamená „poprava“. To je aj obdobie, kedy sa v rodinách podávajú nezdravé jedlá a jedy starcom, dospelým aj deťom. Začať chudnúť cez sviatky ani neskúšajte. Iba ak máte odnímateľné nervy.

Tip: Mnoho ľudí má pocit, že Silvester sa na záväzky hodí ideálne. To je čistý nezmysel. Nový rok začína voľnými dňami, všade po byte sa povahujú lákadlá v podobe zásob a zvyškov nezdravých jedál a alkoholu.

Také pokušenie sa nedá ľahko prekonať. Stačí si dať zopár kalíškov zo zvyškov šampusu či likéru a vaše pevné záväzky sa v alkohole rozpustia.

## Pripravujete smrť svojim deťom?

Ak máte deti, asi sa vo vás bijú dva protikladné záujmy.

Dilema znie paradoxne: Buď dieťaťu dať len to najlepšie, alebo dieťaťu dať len to najhoršie.

A teraz čo si vybrať?

Podľa dieťaťa najlepšie sú čokolády, tyčinky, sladké koly a slané „rýchle jedlá“. To celé posypať zemiakovými lupienkami, praženou kukuricou a slanými orieškami. K tomu zmrzlina, predtým kakao, potom cukriky a torty.

Najlepšie podľa racionálnej výživy je málo všetkého s prevahou jedál, ktoré deťom vôbec nechutia.

Mnoho rodičov podľahne rôznym grimasám svojich ratolestí nad špenátom a zeleninou, (aj ja som ich strúhal, dodnes z toho mám vykrivenú tvár), a pre pokoj v dome im dá radšej to menej zdravé. Veď keď im to tak chutí...

Tento prístup je pochopiteľný, no pre neskorší život dieťaťa môže byť nebezpečný. Ak si človek v detstve navykne jesť veľa dobrôt, asi s tým len tak ľahko neprestane. Nadváha v puberte sa sama od seba v dospelosti nestratí.

Myslíte na to, keď budete v potravinách nabudúce vkladať zemiakové lupienky do košíka.

Možno si povieť – veď len výnimočne. Ale ako často umožníte vášmu dieťaťu výnimku? Ak raz za dlhý čas, je to fajn, ale ak denne, môžete tak vybudovať u vášho dieťaťa sklon k nadváhe a neskoršiu obezitu. Dobrotami mu vlastne kúpite mnoho problémov a skoršiu smrť.

Skúste na to myslieť a skúste deťom vysvetliť (čo asi nie je možné), že život nekončí v puberte, dokonca sa tam ani len nezastaví.

Alebo chcete mať zo svojho syna v štyridsiatke vypaseného brava, ktorý sa zadýcha aj cestou na záchod? V päťdesiatke môže mať problémy s cukrovkou a v šesťdesiatke môžete stať nad jeho hrobom a hádzať na rakvu kvety.

Myslíte na to, keď mu nabudúce hodíte na posteľ zemiakové lupienky.

## Sledujete správy?

Zo všetkých médií sa na nás valia denne stovky viet a naliehavo znejúcich informácií, ktoré sa nás vôbec netýkajú. Koľko minút svojho času a korún denne venujete na obživu novinárov, ktorí vám

na oplátku prinášajú zaujímavé „nič dôležité“? Mnoho ľudí si denne kupuje noviny, sledujú správy.

Je to časová investícia, ktorá by mala patriť do oblasti rekreácie: Človek si počíta, odpočinie si. Správy však často skôr rozčúlia. Potom sa vám opláti úplne sa im vyhnúť. Nestoja za to.

Sledovaním pol hodiny správ stratíte pol hodinu času zo svojho vlastného života. Takto zabitý čas nebýva pre človeka veľmi prínosný. Alebo viete povedať, čo zaujímavého ste sa dozvedeli v správach v stredu pred tromi týždňami?

V správach a v novinách sa pre nás životne dôležité informácie väčšinou nenachádzajú. Len senzácie a málo významné údaje. Nič, čo by mohlo zlepšiť, či zmeniť kvalitu vášho života. Česť veľmi zriedkavým výnimkám.

Keby ste takto strávený čas venovali niečomu, čo sa vás týka priamo, urobili by ste asi lepšie.

Mnohí z nás majú málo času. Namiesto novín si môžete skúsiť v elektrické pozrieť knihu o tom, ako sa má človek zdravo stravovať.

Ak už to všetko viete, dá sa pribrať téma ako vychádzať s ľuďmi, ako konštruktívne riešiť hádky a konflikty, ako komunikovať v manželstve...

To sú informácie, ktoré sa k nám cez záplavu brakových informácií väčšinou nedostanú, a ak o nich neviete, môže sa vám to veľmi vypomstiť.

Zlá strava vám zo života môže časom spraviť peklo. Stačí pár rokov nedávať pozor.

Stane sa z vás neatraktívny, obtlstnutý, upotený a večne zadýchaný chlap s cukrovkou a výhľadom na skoré spálenie tuku – v krematóriu.

A to len preto, že vás nikto neupozornil, že jesť všetky tie zemiakové lupienky a keksíky, ktoré vidíte v reklame pred správami a aj po nich, je nezdravé.

Namietnete možno, že v časopisoch je veľa článkov o zdravej výžive. Áno, ale ich kvalita býva často mizerná. Bývajú povrchné a nepresné. Navyše, mnoho článkov môže byť motivovaných skôr záujmami zadávateľa reklamy než vedeckými poznatkami.

Ak to s redukčnou diétou myslíte vážne a chudnutie je vašim cieľom, mali by ste sa začať systematicky a pomerne hlboko zaujímať o oblasť stravovania. Odborné informácie nenájdete v bulvárnych časopisoch.

Myslíte na to, že mnoho redakcií existenčne závisí od uverejňovania reklám. Ak na jednej stránke nájdete (draho zaplatenú) re-

klamou na nejaké keksíky, inzerent by sa asi nepotešil odbornému článku o stranu ďalej, v ktorom by sa písalo, že práve také keksíky sú nezdravé.

Stravovací štýl, aký je začiatkom 21. storočia „normálny“, škodí zdraviu. Cenovo dostupné a zároveň nezdravé potraviny sú chutné a človek im ľahko podľahne.

Netuší pritom, že za túto chybu o pár rokov bude musieť kruto zaplatiť. Možno len komplexmi menejcennosti a ťažkopádnosťou z obezity. Možno až predčasnou smrťou.

Také maličkosti sa do správ nedostávajú. Veď zomrel len ďalší z tlstých chlapov. Takých ešte bude... Načo o nich písať? Nikoho nezaujímajú.

Preto vám odporúčam, aby ste si spravili revíziu: Aké informácie sledujete? Týkajú sa vás, alebo cudzích ľudí?

Čítanie klebetníkov je príjemná aktivita – obzvlášť poteší, ak máte v ostatných zložkách svojho života celkom jasno, žiadne problémy, žiadne nejasnosti, skvelú postavu, výborné vzťahy a žijete v dostatku. Potom je možné pokojne sa zaujímať o ostatných.

## Niekoľko mojich obľúbených receptov

Hoc je táto kniha pre mužov, prikladám zopár svojich obľúbených receptov. Vyznačujú sa tým, že ich prípravu zvládne aj chlap, ktorý nemá s varením prakticky žiadne skúsenosti. Možno vás trocha posmelia experimentovať. Jedlo, ktoré si sami pripravíte, je pri chudnutí bezpečné, pretože presne viete, z čoho sa skladá.

### Ľanové semienka

Jednou z potravín, ktoré by ste mali mať doma v hojnom množstve, sú ľanové semená. Odborníci ich odporúčajú vďaka vysokému obsahu nenasýtených mastných kyselín. Čo sú to mastné kyseliny a prečo, chudinky vyhladované, zostávajú nenasýtené, teraz skúmať nechcem. Možno tiež držia diétu.

Zrozumiteľnejšie povedané: Ľanové semienko obsahuje látky, ktoré sa v bežnej strave takmer nenachádzajú, a pritom ich treba. Okrem toho obsahujú kvalitné bielkoviny.

Ich príprava a konzumácia môže mať rôzne formy. Môžete nimi posypať šalát, opražiť ich, pomlieť.

Ja si ich sypem z vrecúška priamo do otvoru na hlave, ktorým prijímam stravu. Po symbolickom pockvaní zubami ich s dôverou

zverím tráviacemu systému v dobrej viere, že to prospeje. Koľko? Odporúčam denne jednu hršť.

Technici teraz možno znervóznejú a chcú presnejší údaj. Môžete použiť váhu. Hršť semienok má okolo 30 gramov.

Ak máte vo zvyku občas si niečo „hodiť do úst“, ľanové semená môžu byť dobrým riešením. Nie sú chuťovo veľmi zaujímavé, takže vás to nebude lákať, aby ste do seba valili jedno vrečko za druhým.

Trocha tvrdším pokrmom môže byť špaldová pšenica. Áno, obyčajné obilie.

Dá sa pochrúmať a aj pomerne malá dávka celkom solidne zaženie hlad.

Kto má s hryzením ťažkosti, môže použiť mlynček...



#### **Raňajky: jogurt s vlákninou**

Raňajky, ktoré vás zasýtia, si pripravíte celkom jednoducho.

V mlynčeku na mak alebo inom pomelíte ľanové semená. Netreba ich pomlieť precízne, stačí, ak budú trochu rozdrvené.

Do nádoby, v ktorej sú namleté semená, vylejte malý téglík bieleho jogurtu.

Zamiešajte, spásajte.

Chuťovo tento pokrm nie je veľmi zaujímavý, a je možné, že vám vôbec nebude chutiť. Časom si však na tú chuť asi zvyknete. Aspoň toho nezjete zbytočne priveľa.



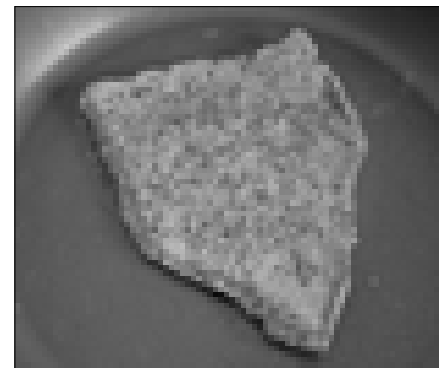
### Obed: steak

Aby ste nemali pocit, že diéta budú len samé zákazy, môžete si občas dopriať aj chutný kus mäsa. S jeho prípravou nemusíte trápiť manželku. V obchode kúpte kúsok vhodného hovädzieho mäsa. Mäsiar vám rád poradí. Malo by to byť kvalitné mäso na steak, celkom bez tuku.

Nasypte naň korenie. Kuchár vie, aké. My, nekuchári, si kúpime hotové korenie označené nápisom „Steak“. Toto korenie vám zaručí prvotriednu chuť a nemáte šancu to pokaziť. Korenie obsahuje zároveň aj soľ.



*Korenie natlapkajte na kúsky mäsa z obidvoch strán. Nakoniec bude korenie k mäsu prilepené, neodpadne.*



V tejto chvíli je prípravu najlepšie na deň prerušiť. Nakorenené mäso by malo v chladničke postáť deň alebo dva, potom je chuť intenzívnejšia. Ak ale čakať nechcete, o 10 minút môžete pokračovať. Na kvalitnú teflonovú panvicu nenalejte olej. Suchú ju iba poriadne

rozhorúčte. Potom na ňu hodte steak. Bude trochu meniť tvar a farbu. Občas obráťte.

Mäso je hotové asi za 5 – 10 minút, keď má niektoré miesta zľahka dočervena prihorené. Zjedzte tak, ako je. Ako prílohu môžete zjesť kaleráb alebo inú zeleninu.

Doplnok pre nekuchárov: v texte spomínam kvalitnú panvicu. V domácnostiach býva panvíc aj niekoľko. Ako rozoznať kvalitnú? Je najťažšia. Kvalitná panvica má hrubé dno. V obchode ju spoznáte ľahko – zatiaľ čo mizerné panvice sa dajú kúpiť za bagatel, poriadna panvica stojí v rovnakom obchode aj šesťnásobok bagateľa.



### Parný gril

Ak chcete investovať do svojho pohodlia, kúpte si parný hrniec. Prípravu jedál zvládne aj človek, ktorý nikdy nevaril, a garantujem vám prenikavý úspech u všetkých, ktorých pohostíte!

V skutočnosti som si pojem parný gril vymyslel, lebo mi pripadne zábavnejší, a pritom vystihuje chuť mojich jedál. Napríklad nakorením kuracie stehno korením na grilovanie, nechám 2 dni v chladničke (to je podmienka) a potom dám uvariť v parnom hrnci. Bez kvapky oleja získate ľahké diétne jedlo, ktoré je chuťou ku grilovanému veľmi blízko. (Chýba to najlepšie – prihorená koža, ale tú aj tak nesmiete jesť, ak máte redukčnú diétu...)

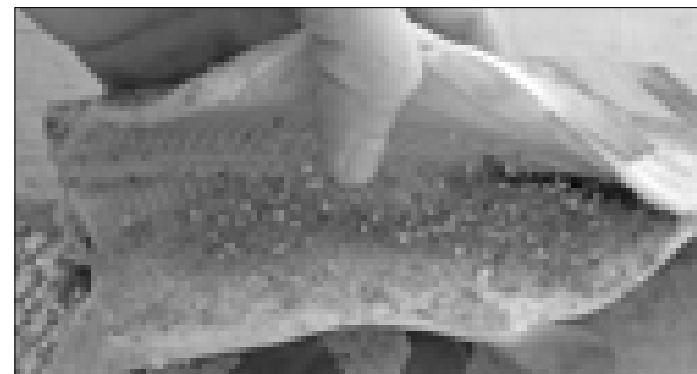
### Pstruh z parného grilu

Recept na vynikajúce jedlo – uvarte ho návšteve a budú na vás spomínať aj o mnoho týždňov.

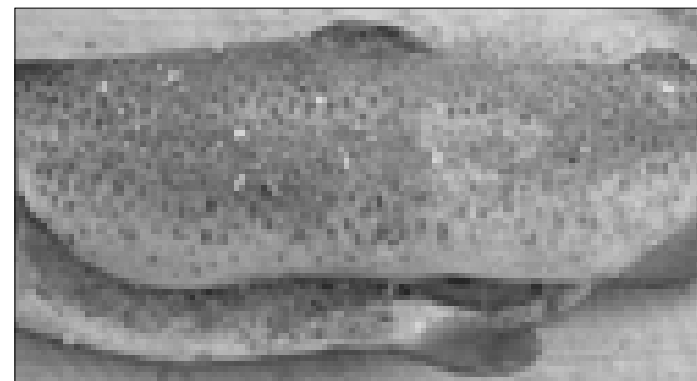
Kúpte pstruhy, na každú osobu jedného. Odporúčam voliť chladeného pstruha. Dostať ich v špeciálnych obchodoch s rybami. Zmrazeného zaznávam z prostého dôvodu – je s ním starosť navyše, kým sa rozmrazí.

Odseknite mu hlavu a chvost.

Poriadne zasypte niektorým z hotových korení na ryby.



Nakoreniť treba z vnútornej...



...aj vonkajšej strany.

Do spodnej časti parného hrnca nalejte vodu.





Zakryte medzikusom.



Na prvé poschodie dajte rybu (ryby).



Potom rozlámete trochu brokovnice. (Správne je to brokolica, ale to slovo sa mi nepáči.) Ak nie je sezóna, môžete variť niečo iné z oblasti zeleniny.

Bedlivým okom overte, či sa o zeleninu nedelíte s húsenicami – tie by vám asi nechutili.

Vložte prílohu na horné poschodie.





Zakryte vrchnákom. Nastavte vhodný čas. Pre jedného pstruha so zeleninou stačí podľa druhu parného hrnca asi 12 minút, ak je pstruhov viac, alebo sú tučné, času trochu pridajte...

Fascinujúca na tomto nástroji na varenie je jeho nenáročnosť. Posypať rybu korením a vložiť ju do nádoby? To zvládne každý. Natočiť hodinky? Tiež.

A to je všetko. Nič iné, žiadne tajomné bylinky, žiadne náročné procedúry, ktorými sa niektoré gazdiné (právom) chvália.

Jediný problém je fakt, že po uvarení treba aj tento hrniec umyť. Cenou útechy je fakt, že vám v ňom nič neprismudne a tak umývanie ide pomerne rýchlo...



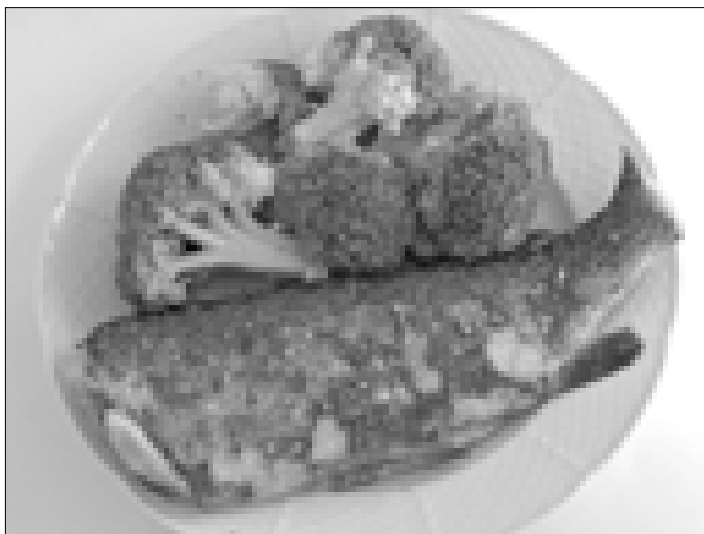
Teraz máte pauzu, jedlo sa varí. Keď cinknú hodinky, máte navarené.

Vyberte, servírujte.

Tip z praxe: Tento recept používam na omráčenie návštev. Pstruhov podáva návšteve málokto. Ak sa o varení dozviete príliš neskoro a pstruha nemôžete na dva dni zasypať korením a ukryvať v chladničke, pridajte aj trochu soli.

Nebojte sa to skúsiť - tu vám jedlo neprihorí! Či ho povaríte 10 alebo 20 minút, vždy to bude lahodný, krehký pstruh.

Rovnako môžete pripraviť aj lososa či inú rybu. Kúpte si primerané množstvo mäsa, zasypte korením a ostatné ste videli na fotografiách.



*Hotový pstruh je efektným jedlom, ktorým zožnete veľký úspech.*

#### **Hovädzi steak v parnom grile**

Rovnakým postupom ako pstruhy môžete pripraviť aj hovädzie.

Ako prílohu môžete použiť napríklad karfiol. Ak nie je, tak inú zeleninu.

Karfiol rozdrobte, aby ste sa uistili, že nebudete variť húsenice na



hovädzej rolke...

2 dni nakorenené mäso vyberte z chladničky a vložte na prvé poschodie. Ako korenie môžete použiť ktorékoľvek z hotových korení na grilovanie, steak a podobné úpravy. Prílohu dajte na horné poschodie. Zakryte.





Varte napríklad 20 minút. Získate chutné a ľahké jedlo.



### Pstruh, alebo iná ryba na olivovom oleji

Ľahko, rýchlo, chutne. Tak sa dá pripraviť pstruh aj v prípade, že ste ho ešte nikdy nevarili.

Rybám sa venujem tak veľa preto, aby som upozornil na to, že ich máte jedávať častejšie.

Začnime, ako je zvykom, varovaniami.

Pstruh je lepší na masle. Ale maslo nie je na redukčnú diétu veľmi vhodné, preto ho nepoužívajte. Olivový olej sa hodí viac. Verte, že aj s ním bude pstruh vynikajúci.

Pstruh je malý: počítajte znova jedného pstruha na osobu.

Nakorenenie a príprava ryby je rovnaká ako pri pstruhovi z parného grilu.

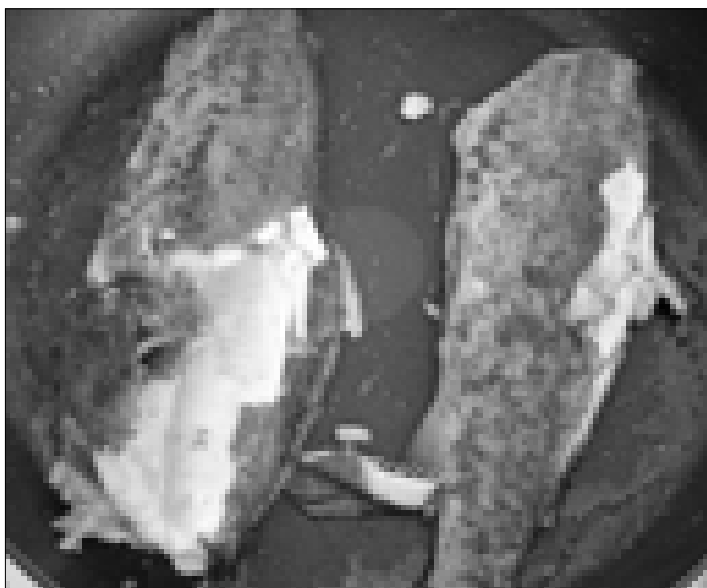
Na kvalitnú teflónovú panvicu frknite olivového oleja - čím menej, tým lepšie.



Olej rozohrejte.



Položte naň okorenené pstruhy. Stačí asi tak na 10 minút.



Ryby po primeranej chvíli obráťte na druhý bok.

Od nudy môžete zatiaľ pospásať nejakú zeleninu alebo zeleninový šalát. Nakoniec ryby z panvice vyberte a dajte na tanier.

To je všetko. Môžete začať jesť. Pstruh je energeticky pomerne málo výdatný. Ak ste to s olivovým olejom neprehnali, môžete ho pokojne zjesť celého ako hlavné jedlo. Samozrejme, bez príloh - žiadne zemiaky, žiadna ryža. Jediné, čo k nemu, pred ním, alebo po ňom môžete, ba skoro až musíte zjesť, je zelenina. Vďaka nej zostanete dlho nasýtení.

### Sójové bodky

Chutné jedlo, ktoré pripravíte aj v prípade, že ste ešte žiadne (chutné, či nechutné) jedlo nikdy nevarili.

Lahká príprava, málo riadov. Akurát pri redukčnej diéte musíte tento pokrm jesť len veľmi opatrne, je energeticky výdatný. Kúpte vrecko sušených sójových bôbov. Odnímte z nich primerané množstvo. Zalejte ich vodou a trocha posolte. Teraz budú tie bodky napučávať - potrvá im to asi pol dňa, alebo aj deň. Sója mierne zväčší objem, preto počítajte s rezervou v miske. Aj vody radšej nech je viac, ako menej.





Keď sú bodky napučané, zlejte vodu a nechajte odkvapkať.



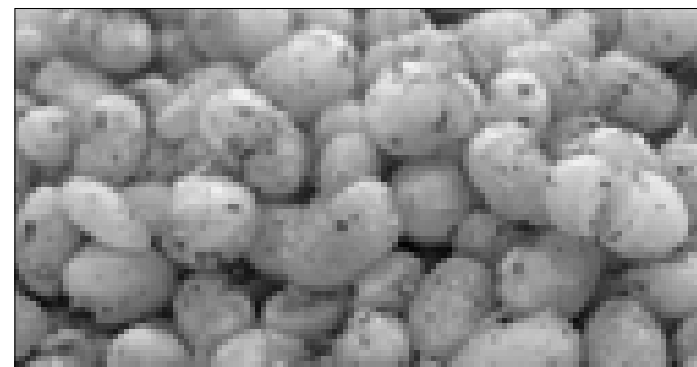
Môžete ich mierne posypať niektorým korením určeným na grilovanie alebo na bravčové pečenie. Alebo obidvoma.



Teraz na horúcej panvici za občasného miešania vyhrievajte sóju vytrvalo a pomerne intenzívne. Črpnite trochu olivového oleja, ale málo: tak za čajovú lyžičku.

Opekание bude trvať asi 15 minút a sójové bodky pritom dostanú červenastú farbu. Potom sú hotové. Nechajte ich trochu vychladnúť a podávajte teplé alebo studené. Dávka okolo 50 až 100 gramov je primeraná – budete sa cítiť poctivo zasýtení. K tomu paprika, alebo rajčina...

Mimochodom - ak vám tieto bobule zostanú, môžete ich niekoľko hodiť aj do šalátu alebo do polievky. Na tomto jedle je zaujímavé to, že ho môžete jesť ako normálne jedlo, ale ak ho položíte na stôl, nahraďte to aj krekerky či iné chrumky. Ak máte návštevu, aspoň im dáte niečo také, čo bežne nepoznajú – to sa ráta.



## Šaláty

Pri výrobe šalátov môžete siahnuť po kuchárskej knihe pre vegetariánov, alebo proste experimentujte a skúšajte. Takmer čokoľvek, čo zmiešate, bude sa dať zjesť. Napríklad:

Trocha kapusty pokrájajte na drobné kúsky. Potom nájdite mrkvu. Nastrúhajte ju. Do toho nakrájajte papriku. Všetko hodte do misky. Pomiešajte. Vezmite biely jogurt. Trocha ho posolte. Črpnite olivového oleja. Očistite niekoľko strúčikov cesnaku. Natlačte cesnak do jogurtu. Jogurt zmiešajte so zeleninou. Môžete prisypať z niektorého hotového korenia, napríklad na „bylinkové maslo“.

Podľa chuti pripadne dosolte. Hotovo, môžete jesť.

## Glg oleja

Aj v časoch krutej redukčnej diéty nezaškodí dostať do organizmu niektoré látky, napríklad olivový olej.

Na lyžičku nalejte a zhltnite. Ak vám olej nechutí, zjedzte ho napríklad v šaláte...



## Nebojte sa skúšať

V tomto duchu môžete skúšať variť aj iné jednoduché jedlá. Napríklad kašu z ovsených vločiek. Ráno do horúceho mlieka nasypete ovsené vločky a pomiešajte. Hotové budú akurát na obed – práve poriadne napučali a sú celkom mäkké. Môžete posypať škoricou, žiaden cukor, a ak na tom trváte, tak trocha kaka. A máte pripravený obed...

## Súhrn – čo máte robiť?

Nasleduje bleskový prehľad najdôležitejších bodov, ktoré vám napomôžu pri schudnutí. Je to niečo ako opakovanie, aby ste si nemuseli zdĺhavo loviť v kapitolkách a mali pred očami hlavné zásady:

### Nezačínajte v nepohode

Ak prežívate zložité životné obdobie, nepriťažujte si ešte aj začatím redukčnej diéty. V čase stresov, konfliktov s partnerom, skúšok, pred sviatkami sa vám neoplatí začínať chudnúť, lebo ľahko rezignujete.

### Kúpte si váhu na potraviny

Znie to čudne, vyzerá to ešte čudnejšie, ale spravte to. Odvážte si všetko, čo budete jesť, aby ste presne vedeli spočítať, akú energetickú hodnotu má pokrm. Po krátkom čase sa naučíte odhadnúť, ako má vyzeráť primeraná porcia jedla.

### Čítajte informácie na potravinách

Na mnohých potravinách sú uvedené energetické hodnoty. Vďaka nim budete vedieť presnejšie určiť, koľko môžete zjesť. Ak na potravine nenájdete jej hodnotu, na internete sa dajú nájsť tabuľky energetických hodnôt potravín. Ak internet nemáte, požiadajte o pomoc napríklad v internetovej kaviarni.

### Vedte si denník

To, čo ste si odvážili a zjedli, si okamžite zapisujte. Nenechávajte zápis až na večer! Presný záznam vám pomôže lepšie kontrolovať množstvo zjedeného pokrmu. Po pár týždňoch už budete svoje porcie vedieť odhadnúť aj bez zápisu.

### Presnosť záznamov

Nepotrebuje striktnú presnosť, zápis je orientačný. Ak 100 gramov chleba má napríklad 1 560 kJ, nemusíte skúmať, či z neho zjete 8 alebo 12 gramov.

Zápis „asi 10 gramový krajec chleba – 180 kJ“ je dostatočný. Zaokrúhľujte, odhadujte. Radšej však zaokrúhľujte nahor „v neprospech hladu“.

### Zloženie jedla

Skúmajte, čo idete jesť, z čoho sa pokrm skladá, aby ste dokázali čo najlepšie odhadnúť jeho energetickú hodnotu.

### 5 500 kJ denne

Ak vám lekár neodporučí iný denný energetický príjem, toto číslo sa pokúšajte vždy dodržať. Raz možno skončíte na 6 000 kJ, inokedy na 5 000 kJ, to je v poriadku. Celkový priemer, napríklad za 10 dní, by však mal byť blízky súčtu okolo 55 tisíc kJ.

### Rýchlosť chudnutia

Počítajte s najvyššou rýchlosťou chudnutia asi 4 kilá za mesiac. Je reálna, no musí vám ju schváliť váš lekár.

### Pite 3 litre vody denne

Tento bod je veľmi dôležitý! Nezanedbajte ho. Minerálka, sóda a čistá voda sú optimálne nápoje. Minerálky voľte radšej stolové. Môžete piť aj čaje. Pite naozaj pravidelne a zapisujte si do poznámok, koľko ste vypili. 3 litre tekutín denne pri chudnutí naozaj potrebujete, nespoliehajte sa, že „zhruba toľko asi vypijete“. Overte si to.

### Úplne vylúčte cukor

Cukor nejedzte: ani v jedlách, ani v nápojoch. Žiadne sladkosti, keksy, koláčiky. Pozor aj na cukrom sladené nealkoholické nápoje – úplne sa im vyhnite.

### Opatrne so sacharidmi

S potravinami, ktoré obsahujú veľa sacharidov, šetrite. Zemiaky, ryža, chlieb, strukoviny by mali byť na vašom jedálnom lístku len v malých množstvách. Úplne sa však sacharidom nevyhýbajte – to by ste chudli aj na úkor svaloviny. Navyše by ste boli z ich nedostatku

často namosúrení a unavení. 50 gramov sacharidov denne býva primeraná dávka. Uprednostnite ich príjem vo forme čo najmenej sladkých pokrmov.

### Bielkoviny potrebujete

Príjem bielkovín je pri chudnutí dôležitý, aby ste nechudli na úkor svalovej hmoty. Jedzte denne kvalitné bielkoviny, napríklad vo forme syra tofu, jogurtov, zakysaniek, alebo tvarohu.

### Tuky preč

Tuky v potrave príliš neprijímajte. Preč s maslovaním chleba, preč s bravčovým sadlom. Žiadne masné jedlá ako bravčový bôčik, oškvarky, klobásky, údeniny. Mäso pred varením zbavte tuku. Zakážete si všetko masné. Výnimku nech tvorí len kvalitný panenský za studena lisovaný olivový olej. A masné morské ryby.

### Vláknina

Pri chudnutí potrebujete dostatok vlákniny – asi 30 gramov denne. Jej príjem si kontrolujte. Nachádza sa v zelenine alebo v rôznych semenách. Vlákninu dostať aj kúpiť. Napríklad jablková.

### Zelenina ku každému jedlu

Jedzte pol kila zeleniny denne. Najlepšie, ak zeleninu zjete s jedlom. Výsledok oceníte – nebudete pociťovať hlad! Kúsok syra tofu, paradajka a paprika, to je vhodná kombinácia proti hladu.

### Jogurt, kýška, cmar

Denne jedzte niektorý z kyslomliečnych výrobkov. Obsahujú probiotické kultúry, ktoré v kombinácii s vlákninou prospejú vášmu zdraviu.

### Pohyb

Ak dokázate prekonať svoju lenivosť, je to výborné. Venujte pohybu denne aspoň 30 minút. Netreba žiaden vrcholový šport – stačí rýchla prechádzka. Vhodný pohyb konzultujte so svojím lekárom.

rom, aby ste si neublížili. Ak máte nadváhu, pri niektorých športoch by mohli napríklad kĺby veľmi trpieť. No a tí, ktorí sa hýbať nechcú, čo už. Schudnúť sa dá aj bez pohybu, ale je to náročnejšie a pomalšie. Rozhodne však radšej skúste chudnúť bez pohybu, než by vás požiadavka na pohyb mala od chudnutia odradiť úplne.

### Vitamíny, minerály

Pri redukčnej diéte bude pravdepodobne vhodné, ak si vitamíny a minerály budete dopĺňať aj pomocou potravinových doplnkov. Vhodnú kombináciu vám pomôže vybrať lekár. Odporúča sa, aby ste jedli aj niektorý preparát s obsahom chrómu, môže zmierniť pocit hladu.

### Chrumkanie popri

Ak máte vo zvyku pri televízore alebo pri práci chrumkať rôzne dobroty, vzdajte sa takého návyku. Kto to nedokáže, mal by aspoň prejsť na menej atraktívne chute – zeleninu alebo surové obilie. Často však stačí, aby ste pri televízore jednoducho nemali dobroty na dosah ruky.

### Likvidácia starých zásob

Pred začatím redukčnej diéty je dobré, ak sa zbavíte starých zásob. Keksy, čokoládové tyčinky, zemiakové lupienky nemajú vo vašej blízkosti čo hľadať. Ak udrie hlad, majte poruke paradajku alebo inú zeleninu.

### Tvorba nových zásob

Pre núdzové situácie majte poruke málo atraktívne a energetickejšie prijateľné riešenia. Dobré sú rôzne druhy zeleniny v dostatočnom množstve, ľahké chlebíky s vysokým obsahom vlákniny, čo najmenej sladké músi.

### Jedzte kvalitu, nie cenu

Vyhýbajte sa lacným a nekvalitným jedlám. Rôzne polo-pripravené jedlá, sušené polievky, bufetové kŕmenie nie sú nič pre vás. Ak vám sušené polievky chutia, raz za čas si doprajte, ale naozaj len ob-

čas. Uprednostnite jedlá pripravené z kvalitných surovín. Áno, sú drahšie, ale drahé boli aj tie kilá sladkostí, keksíkov a iných dobrôt, ktoré ste zjedli predtým.

### Pred jedlom máte cítiť hlad

Dobrá životná úroveň dnes často vedie k tomu, že jedávame, aj keď ešte nie sme hladní. Pri redukčnej diéte sa vám začne asi stávať, že pred jedlom budete pociťovať mierny hlad. Tak je to správne. Naučíte svoj organizmus, že ak hladom požiada o pokrm, dostane ho. Nie veľa, ale okamžite.

Práve tak naučíte svoje telo, že si nemusí tvoriť rezervy.

### Staňte sa odborníkom na stravu

Človek žije z toho, čo zje. Ak budete jesť nekvalitné jedlá alebo príliš veľa jedál, prejaví sa to. Na váhe. Na zdraví. Na vzhľade. Vaše telo je vybudované z toho, čím ho kŕmite. Je vo vašom záujme vedieť čo a prečo máte jesť.

### Čo sa máte spýtať lekára

- Či môžete začať chudnúť a akým tempom vám odporúča postupovať?
- Aký denný energetický príjem je pre vás optimálny?
- Aké zloženie stravy vám odporúča – koľko gramov bielkovín, sacharidov, vlákniny... denne?
- Akú vám odporúča dosiahnuť cieľovú váhu po schudnutí?
- Ak ste ochotní športovať, aká pohybová aktivita je pre vás vhodná?
- Či by vám odporučil niektorý z liekov na zmiernenie pocitu hladu – aspoň v počiatočnej fáze redukčnej diéty?
- Odporúča vám jesť niektoré potravinové doplnky s vitamínmi a minerálmi? Ktoré a koľko?

### Začnite len z vlastnej vôle

Chudnutie asi dlho nevydržíte, ak vás naň nahovorí niekto iný. Nezačnite preto, že si to prajú vaši známi, váš lekár, vaša partnerka. Počkajte, keď sami budete cítiť, že schudnúť naozaj chcete. Pevne a bezpečne chcete. Potom máte šancu zvládnuť jednu zo svojich naj-

ťažších životných skúšok. Nie je to ľahký boj. Obezita sa stáva celosvetovou epidémiou, nečakajte na zázrak. Pohodlne schudnúť sa nedá. A keď schudnete, aj potom si musíte stále dávať pozor...

Ak sa vám to podarí, spokojnosť so svojím stavom, ktorú pocítite, vám bude stáť za tú námahu a nepohodlie. Nebude to len hrdosť, že ste dokázali niečo, čo mnoho iných nedokáže. Bude to aj ľahkosť, s akou sa budete hýbať. A vôbec, objaví sa nová perspektíva do života.

Držím vám palce, aby ste boli úspešní.

### Kde sa dá dozvedieť viac?

Mnoho rád a tipov nájdete na internete.

- [www.chudnutie-ako.sk](http://www.chudnutie-ako.sk) – Moja stránka, na ktorej nájdete niektoré z kapitoliek tejto knihy. Okrem toho na nej mám aktuálne linky na rôzne iné weby o chudnutí
- [www.chudnutie-ako.sk/forum](http://www.chudnutie-ako.sk/forum) – Fórum, na ktorom sa môžete pýtať na čokoľvek, čo vás zaujíma, alebo diskutovať o chudnutí.
- [www.sportujeme.sk](http://www.sportujeme.sk) – Tipy na športovanie, zhodenie tuku a zdravý životný štýl.
- [www.rozumnehubnuti.cz](http://www.rozumnehubnuti.cz) – Web plný kvalitných článkov.



Kolko sadla pod krkom by som mal dnes...



...keby som nebol začal chudnúť?

## Literatúra

Prečítajte si o chudnutí niekoľko kníh. Nie jednu! Medzi rôznymi autormi sú rozdiely v tom, čo odporúčajú. Každý upozorňuje na niečo iné. Doprajte preto pestrú stravu svojmu telu a pestré informácie mozgu. Odporúčam vám, kúpte si nižšie uvedené knihy. Uváždam ich aj v poradí, v akom sa budú asi najlepšie absorbovať informácie pre človeka, ktorý začína meniť svoj životný štýl.

- ▶ **Václava Kunová** - „Zdravá výživa“, „Jak hubne labužník?“ - stručné a zrozumiteľné informácie, ideálne na úvodné zoznámenie sa s témou chudnutia. Veľa odpovedí, málo otáznikov.
- ▶ **Igor Majerčák** - „Diagnóza obezita“. Stručne a jasne o obezite. Predstaví vám súčasné postupy, ako sa dá obezita liečiť a odporúča, aby ste to spravili u lekára, nie na vlastnú päsť. Predsa len - obezita je choroba. Málokto by si liečil infarkt sám, podľa rád v časopisoch. Obezitu však áno. Nečudo, že sa to tučným nedarí.
- ▶ **Igor Bukovský** - „Návod na prežitie pre muža“. Vysvetľuje v nej mnoho súvislostí stravy a zdravia. Odporúčam aj ženám. Vynikajúce dielo, v ktorom sa dozviete ako a prečo strava ovplyvňuje zdravie a vitalitu. Aj to, čo robiť.
- ▶ **Iva Málková** - „Hubneme s rozumom, zdravé a natrvalo“ - komplexný pohľad na chudnutie. Na mnohých miestach už, žiaľ, vypredaný. Je to veľmi koncentrovaná kniha, na prvý pohľad asi trocha neprehľadná. Nájdete v nej však všetko, čo by ste mali vedieť. Berte to ako učebnicu, nie beletriu. Je možné kúpiť aj titul „Hubneme s rozumom v praxi“, je to však viac kuchárska kniha, než teória.

Po prečítaní týchto kníh vám bude jasné, ako sa máte stravovať. Pomôžu vám porozumieť zložitému svetu fungovania ľudského tela.

O chudnutí je napísaných aj mnoho iných kníh. Diéty, návody s lákavými názvami ako ideálna diéta, chudnutie v spánku, zdravé chudnutie, ako schudnúť a podobné. Veľkú väčšinu z týchto kníh som nezarádil do zoznamu odporúčaných. Dôvod je jednoduchý - často ponúkajú hybridné riešenia. Časť odporúčaní je prevzatá zo súčasných obezitologických znalostí a časť je v rozpore s nimi. Prejdite si aj takéto knihy, ale radšej s rezervou.