Od spoluatorky programu

WHOLE30®

# SVOBODA V JÍDLE JEDNOU PROVŽDY

**Jak se zbavit špatných návyků, pocitů viny a úzkostí spojených s jídlem**

**MELISSA HARTWIGOVÁ**

Spoluautorka bestselleru
*Jídlo na prvním místě*

Jan Melvil publishing

# SVOBODA V JÍDLE

## JEDNOU PROVŽDY

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

EDICE
FIT
&
FOOD

# SVOBODA V JÍDLE JEDNOU PROVŽDY

**Jak se zbavit špatných návyků, pocitů viny a úzkostí spojených s jídlem**

MELISSA HARTWIGOVÁ

Jan Melvil publishing

SVOBODA V JÍDLE JEDNOU PROVŽDY
*Jak se zbavit špatných návyků,*
*pocitů viny a úzkostí spojených s jídlem*
Melissa Hartwigová

Copyright © 2016 Thirty & Co, LLC
All rights reserved.

Podle anglického originálu Food Freedom Forever: Letting Go of Bad Habits, Guilt, and Anxiety Around Food vydalo v edici Fit & Food nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2017. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Libuše Mohelská
Odpovědná redaktorka Vendula Kůrková
Redakční spolupráce Vít Šebor, Michaela Němcová
Šéfredaktor Marek Vlha
Sazba a grafická úprava Petr Klíma, David Dvořák
Obálka Pavel Junk
Fotografie na zadní straně obálky Marie Carmel
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2017
melvil.cz
jidlonaprvnimmiste.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum
Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-svoboda-v-jidle-jednou-provzdy
nebo libisemi@melvil.cz
Diskutujte o knize s hashtagem #svobodavjidle

Kniha vyšla také elektronicky.

978-80-7555-033-0

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Pro Atticuse

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

# OBSAH

Poděkování 11
Poznámka autorky 15
Předmluva 19

ČÁST 1
VÍTEJTE VE SVOBODĚ V JÍDLE 21
1. Plán pro svobodu v jídle 23
Tři kroky ke svobodě v jídle 24
Váš nový stravovací styl 27
2. Můj příběh 31
Každý si neseme svou zátěž 31
Pizza, heroin, cukr, cigarety 33
3. Diety nefungují 37
Dieta: prostě to (ne)udělejte 38
Restart vs. dieta 42
4. Restart (vyloučení) 43
Krok 1: restart 43
Whole30 45
Restart podle vlastního návrhu 53
Fáze vyloučení 55
Ukázkové restarty 65
Tipy pro úspěšný restart 83

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

**5. Restart (znovuzavádění)** 89
Nejsme na dietě 90
Posílení opětovného zavádění 92
Pokyny k opětovnému zavádění 94
Vyhodnocení restartu 102
Život se svobodou v jídle 106

ČÁST 2
**RADOST ZE SVOBODY V JÍDLE** 109
**6. Svoboda v jídle: definice** 111
Krok 2: užívejte si svobodu v jídle 112
Stojí to za to? 114
Vědomě a promyšleně 116

**7. Bezprostřední strategie úspěchu** 121
Když si dopřáváte 124
Jazyk jídla 129
Litování se nevyhnete 132
Teď se vrátíme k vašemu běžnému jídelníčku 134

**8. Dlouhodobé strategie úspěchu ve svobodě v jídle** 139
Myšlení orientované na růst 140
Rozvíjejte stereotypy 143
Posilujte svou vůli 146
Ještě o silné vůli… 154
Zvládání stresu 157
Ovlivňujte, co můžete ovlivnit 161
A žili šťastně 164

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

ČÁST 3
PŘIZNEJTE SI, ŽE JSTE ZAČALI UJÍŽDĚT 167
9. Odhalte svoje spouštěče 169
Krok 3: přiznejte si, když začnete ujíždět 171
Spouštěč 1: Nenápadné sklouzávání 171
Spouštěč 2: Dovolená 176
Spouštěč 3: Svátky 181
Spouštěč 4: Stres 188
Spouštěč 5: Sám doma 195
Uklouznout je v pořádku 199
ČÁST 4
NÁVRAT K RESTARTU 201
10. Zpátky na start 203
Návrat k restartu 205
Když to jednoduché není 205
Úloha mini restartu 211
Opakujte podle potřeby 213
Mé doporučení k restartu 216
Napodruhé je to hračka? 218
Každý restart je jiný 223
ČÁST 5
PŘÁTELÉ, RODINA A JÍDLO 229
11. Jak mluvit o restartu 231
1. fáze: Navažte pozitivní kontakt1 232
Příklady konverzací 237
2. fáze: Požádejte o podporu 242
Příklady konverzací 241
Životní partneři 247
Máš chuť se přidat? 251

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

**12. Jak se vyrovnat s námitkami a nátlakem** 257
Očekávejte to nejlepší 258
Nejčastější námitky 258
Prostě řekněte ne (tlaku okolí) 263
Úroveň hrozby: Oranžová 271
Příklady konverzací 272
Jak nezískávat přátele a nepůsobit na lidi 274
Pokračování… v životě poté 278

**13. Prekérní situace po restartu** 281
Jen dvě slůvka 284
Jíst, či nejíst? 288

**Na závěr: jděte a buďte svobodní** 293
Vaše svoboda v jídle 295
Svoboda v jídle jednou provždy 299

Materiály 305
Rejstřík 311

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

# PODĚKOVÁNÍ

Mám tady dlouhý seznam, ale nikdy nevíte, jestli tam taky nebudete, tak si ho určitě přečtěte celý.

Nejdřív je tu Justin Schwartz, můj redaktor v nakladatelství Houghton Mifflin Harcourt: jedno velké DĚKUJU. Po třech knihách s absurdním termínem odevzdání (kdo za tohle může?) tě oceňuju víc a víc. Nejen že máš mimořádný talent, ale navíc jsi upřímně nadšený, když se ti líbí něco, co jsem napsala – nejsem si jistá, jestli tušíš, kolik to pro mě při psaní knihy znamenalo. Nechtěla bych na své straně ringu v téhle roli nikoho jiného.

Další díky si zaslouží Bruce Nichols, Ellen Archerová, Marina Padakisová, Claire Safranová, Rebecca Lissová, Adriana Rizzová, Brad Thomas Parsons, Jessica Gilová a celý tým Houghton Mifflin Harcourt. Děkuju za důvěru, kterou jste dali mně, programu Whole30 i mému snu o svobodě v jídle. Je pro mě velká čest psát právě pro HMH a jsem na to neuvěřitelně pyšná.

Andreo Magyarová a Trish Bunnettová z nakladatelství Penguin Canada, užívala jsem si každou vteřinu spolupráce s vámi. Díky za vaše nadšení, rady a povzbuzování a za důvěru, se kterou jste se do tohoto projektu pustily. Zavolejte Markovi, protože teď bych si dala ty koblihy.

Christy Fletcherová tady celou dobu byla pro mě. Scházejí mi slova, když chci vyjádřit, jak moc jsem ti vděčná. Všechny ty noční telefonáty, uklidnění, když jsem to nejvíc potřebovala, ta těžká rozhodnutí, s kterými jsi mi pomohla… jsi moje gladiátorka v moderních teniskách na klínu. Chtělo by se mi na závěr napsat „pusu“, ale takové věci si ty i já vždycky dvakrát rozmyslíme.

Grainne Foxová, Melisso Chinchillová, Erin McFaddenová, Hillary Blacková, Sylvie Greenbergová a všichni v týmu Fletcher and

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Company, děkuji, že jste mi pomohli přivést tenhle projekt na svět. Mám velké štěstí, že mi záda kryjí lidé tak silní a zapálení pro věc jako vy.

Leslie Goldmanová, jsi bez nadsázky nejlepší a já jsem strašně ráda, že jsem přejela prstem doprava. (Vidíš to? Sem jsem chtěla dát vykřičník, ALE NEDÁM.) Tvoje postřehy, vtip, nápady i červená tužka byly vynikající, nedocenitelné a zřejmě jen díky nim jsem stihla termín. Příště na měsíc odjedeme a budeme pracovat v Mexiku, v cabaně na břehu oceánu. Děti to zvládnou.

Své rodině děkuju za důvěru, kterou mi dává. Díky, že na Facebooku sdílíte, kdykoli se objevím v médiích. Díky, že píšete esemesky, ale nevoláte. Díky za povzbudivé pohlednice, mami, za ten nejlepší grilovaný steak, Dougu, za to, že jsi tak skvělá posluchačka, Susan, za tu spoustu bláznivých a přitom geniálních nápadů k Whole30, tati, za to, že jsi vždycky na mojí straně, Kelly (i když to komplikuju), za to, že jíš anglické muffiny, Ryane, takže si na návštěvě můžu jeden dát. Všechny vás mám moc a moc ráda, i když si nikdy neposlechnu vaše vzkazy v hlasové schránce.

Mým #bossbabes: Jane, Jen, Missy a Tess, váš vliv, vaše energie a láska ve mně vzbuzují chuť nakreslit sem srdíčkový smajlík. Díky tomu, že vás mám, jsem silnější, šťastnější a mnohem, mnohem větší frajerka. Michaeli, to, jak ti to sekne, mě vlastně inspirovalo k téhle knize. Miluju tě skoro tak moc jako ty mě. Mel, Diano, Julie, Steph, Stephanie a Michelle, díky, že kontrolujete, jestli jsem se nezbláznila, a taky za všechno, čím tak štědře přispíváte komunitě Whole30. Ann, bez tebe bych nepřežila, díky bohu, že jsi taková super ženská, protože jsem tě fakt potřebovala. Děkuji taky všem svým přátelům, kteří mě podporovali, povzbuzovali, upláceli a donutili mě se během procesu psaní aspoň občas převléct z jógových legín.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Moje nejlepší kamarádka Jenn je a vždycky bude jediný člověk, kterému dovolím projevovat mi tolik tvrdé lásky. Je to pro moje dobro. Miluju tě.

Musím poděkovat svému talentovanému, nadšenému, tvořivému a pilnému týmu Whole30: Shanno Kellerová, Kristen Crandallová, Jen Kendallová, Karyn Scottová, Tome Denhame, Renee Leeová a všichni moderátoři fóra Whole30, jste srdcem a duší naší komunity a já mám vážně štěstí, že vás mám. Díky, že máte tenhle program a lidi v něm stejně rádi jako já a že téhle komunitě dáváte tolik ze sebe. V listopadu si udělejte volno.

Dallasi, díky, že jsi se mnou tenhle program vytvořil. Komunita Whole30 (i já sama) ti nepřestane být vděčná za tvůj vklad.

Mario Bartonová, nejsem si jistá, jestli si někdy uvědomíš, kolik z tebe se do téhle knihy dostalo. Děkuju, že jsi ke mně byla tak otevřená a inspirovala mě, abych do tohoto projektu vložila ještě víc ze svého srdce.

A konečně to nejdůležitější poděkování, pro mou komunitu kolem Whole30: Tahle kniha je pro vás. To pro vás jsem ji psala. A to, co mi vracíte ve svých příbězích, komentářích, fotkách, vzkazech nebo tím, že mě uprostřed letiště zastavíte, abyste mě objali, to je *nejvíc*. Mám obrovskou radost z toho, co společně vytváříme, a doufám, že vám tahle kniha poskytne všechno, co chcete, a ještě 27 procent navíc.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

# POZNÁMKA AUTORKY

Jestli nějaký zákusek zbožňuju, je to cupcake.

Koláče jsou fajn. Zmrzlinu úplně nemusím. Dort ve mně nějak nevzbuzuje to správné nadšení a cheesecake je vlhký a rozměklý a vždycky mám dojem, že trochu mokvá (*ble*). Ne, moje oblíbená pochoutka, když mě honí mlsná, je velmi konkrétně právě cupcake. Zásadní je poměr těsta a krému: nutná je velkorysá vrstva hutného krému, který vrže mezi zuby a je tak sladký, že to až bolí. Velkorysá vrstva se měří na centimetry.

Možná bych měla rovnou říct: „Zbožňuju krémy."

O svých narozeninách si pokaždé dávám cupcake (nebo dva). Je to tradice celá léta, vlastně co si pamatuju. Letos jsem v tu nádhernou pozdně zimní sobotu vyrazila na motorce do své nejoblíbenější cukrárny s úmyslem vzít si něco (možná dvakrát něco) s sebou domů. Přijela jsem tam, prakticky vletěla dovnitř a zahleděla se na ten obrovský výběr příchutí, různá těsta, různé krémy a… hm. Stála jsem tam, prohlížela sladkou a ještě sladší nabídku, ze které jsem chtěla vybrat oblíbený hříšný zákusek na oslavu svého oblíbeného dne, ale když jsem se nad tím opravdu zamyslela, jednoduše jsem neměla chuť.

Tak jsem jela domů.

Ukázalo se, že moje narozeniny byly stejně úžasné jako vždycky. Slavila jsem se stejnou vervou. Necítila jsem se ochuzená, bylo to přece moje rozhodnutí. Věděla jsem, že když budu chtít cupcake den po narozeninách, nebo den nato, případně každý den v nadcházejícím týdnu, prostě si ho dám. Protože jsem dospělá, mám peníze, motorku a svobodnou vůli.

**To je svoboda v jídle.**

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Ne ty chvíle, kdy jsem mobilizovala každou částečku vůle, jen abych si na svoje narozeniny odepřela cupcake. To se nestalo. Ani ta chvíle, kdy jsem se otočila na podpatku, jen abych dokázala, jak jsem „silná", nebo proto, že jsem se děsila kalorií útočících na můj pas. Nic z toho se nestalo. Ani ty chvíle, kdy jsem později večer podnikla nájezd na spížku, protože mám přece narozeniny a zasloužím si něco dobrého. Ani to se nestalo.

Svoboda v jídle přišla ve chvíli, kdy jsem si nechala čas a položila si otázku, co opravdu chci, a pak se vědomě, promyšleně rozhodla. Nezviklaly mě falešné přísliby sladkého, slaného a tučného, nestala jsem se rukojmím tradice narozeninových cupcaků ani otrokem cukrového démona, který se rozeřval v okamžiku, kdy jsem si řekla, že o narozeninách si můžu dopřát něco dobrého. Jednoduše jsem se zamyslela, spokojeně si vybrala a život šel dál. Tečka.

Svoboda v jídle znamená uvědomit si, že můžu mít, cokoli chci a kdykoli chci… a v daném okamžiku jednoduše vyhodnotit, jestli *to opravdu chci*.

Střih o několik týdnů dál. Blíží se Velikonoce. Kdo mě sleduje na sociálních sítích, ví, že chovám vášnivou lásku k jídlu podobným průmyslovým výrobkům, kterým se říká plněná čokoládová vajíčka. Bez nadsázky je MILUJU. Nejsou „výjimečná", protože je seženete v každých potravinách nebo supermarketu, ale pro mě je to výjimečná pochoutka. Když jsme byly malé, chystala máma mně a sestře báječné košíčky s velikonoční nadílkou. Přetékaly tradičními dárky: žužu kuřátka, nové ponožky, želé bonbonky, zubní nit (kvůli těm želé bonbonkům) – a úplně dole se ukrývalo jedno nádherné plněné čokoládové vajíčko. Sladkosti u nás doma nebyly samozřejmé, patřily jen k velmi zvláštním příležitostem, takže tohle vajíčko bylo mým nejvzácnějším majetkem. Vždycky jsem si ho schovala až úplně nakonec a uždibovala po maličkých kouscích, aby mi vydrželo co nejdéle.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Máma mi dodneška každý rok před Velikonocemi posílá balíček se třemi plněnými vajíčky. Až mám skoro chuť dát na Facebook samolepku se srdíčkem. Skoro.*

Letos jsem se – v ničím výjimečný čtvrtek, v půl třetí odpoledne – rozhodla, že si jedno dám. Rozbalila jsem si ho, usadila se na gauči, spokojeně si povzdychla a vychutnala si každičké sousto. To vajíčko mi vydrželo dobrých dvacet minut a pak jsem mámě poslala esemesku s poděkováním. („Já věděla, že ho slupneš ještě do Velikonoc!" zněla odpověď.) Je to ta nejmíň zdravá věc, co za celý rok sním, ale v ten moment mi to na sto procent stálo za to. A nepotřebovala jsem velikonoční neděli, abych se znovu vrátila do chvil šťastného dětství.

Dala jsem si jen jedno, protože další jsem nechtěla. Když tohle píšu, zbylá vajíčka mám vlastně pořád na lince – ne proto, že bych si pěstovala odhodlání nebo si dokazovala, jak silnou mám vůli. Jen jsem byla líná přesunout je do spíže.

Lidi, kdybych chtěla ještě jedno, prostě si ho dám.

I to je svoboda v jídle: Vědomí, že sníst něco, co mi přinese spokojenost, samo o sobě vytváří zvláštní příležitost, a že „protože je to tak dobré" je dostatečný důvod dopřát si. To já rozhoduju, co za to stojí, co je výjimečné, co je lahodné. Dělám to rozhodnutí vždycky v daném okamžiku. Můžu si říkat, že si chci něco dát, a pak se rozhodnout, že vlastně chuť nemám. Můžu si jednou kousnout a zbytek nechat být. Můžu sáhnout po jednom kousku a nakonec si dát dva. Můžu se hýčkat tři dny za sebou a pak si celý týden žádnou pochoutku nedat.

Rozhoduju já.

Můžete si to zařídit stejně, a to s jakýmkoli jídlem, o kterém se rozhodnete, že za to stojí, je pro vás výjimečné a lahodí nejen vašim ústům, ale i duši. Znamená to i netrestat se poté, co si ta-

* Na sociálních sítích se o mně také ví, že k vyjádření svých pocitů zásadně nepoužívám ty roztomilé malé obrázky. Nikdy. Palec dolů, co?

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

kovou dobrotu dopřejete, necítit za své požitkářství vinu ani stud a nepustit otěže, jakmile mozek zaregistruje první vjem sladké, slané či tučné odměny. Znamená to cítit důvěru ve svá rozhodnutí, spokojenost se svým výběrem a kontrolu nad svým zdravím a štěstím. Pak můžete všechnu tu energii, kterou jste vydávali na přemýšlení o jídle, napřít do mnohem produktivnějších věcí. Třeba do toho, jak letos oslavíte svoje narozeniny: letos, v prvním roce na cestě ke svobodě v jídle.

**Tento životní styl je jednou provždy.**

Můžete si ho zařídit. Ukážu vám jak.
Vítejte ve svobodě v jídle.

– MELISSA HARTWIGOVÁ
*28. března 2016*

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

# PŘEDMLUVA

Pokud vás sem přivedl program Whole30, jste na správném místě. Samotné spojení „svoboda v jídle" pochází z vašich referencí po Whole30, ve kterých jste hlásili, jak jste spokojení, sebejistí a po dlouhé době máte kontrolu nad tím, co jíte. Říkali jste, že takhle chutná svoboda: svoboda dát si sušenku, aniž si to budete vyčítat, svoboda užít si dovolenou a neordinovat si po návratu hladovku, svoboda odmítnout něco, co nad vámi mívalo moc, ale už nemá. Tuhle knihu jsem napsala pro vás.

Kvůli všem těm chvílím, kdy jste se cítili frustrovaní hledáním rovnováhy po Whole30. Kvůli všem těm chvílím, kdy – jak jste mi svěřovali – jste uklouzli a nedařilo se vám znovu najít půdu pod nohama. Kvůli všem těm chvílím, kdy jste mě žádali o pomoc. Tahle kniha, shrnující všechny způsoby, jimiž svou komunitu chci podpořit na osobní cestě k celoživotní svobodě v jídle, je pro vás.

Jestli jste o programu Whole30 nikdy neslyšeli, jste také na správném místě, jen vám musím rychle objasnit, o co jde, abyste byli v obraze. Whole30 je třicetidenní „restart" jídelníčku s cílem změnit své návyky a zlepšit si zdraví i vztah k jídlu. Je to zcela výjimečný výživový program, je to antidieta, která nevyžaduje omezování kalorického příjmu, žádné pilulky, prášky ani koktejly, žádné vážení, měření ani zapisování jídel. Vznikl v roce 2009 a ukázal se jako mimořádně účinný stravovací protokol. Změnil život milionům lidí, kteří jím prošli.

Není ale pro každého.

Vyžaduje konzumaci živočišných bílkovin, alespoň v nějaké podobě. Pravidla jsou přísná. Je potřeba hodně plánovat a připravovat se. Na 30 dní vyloučíte ze stravy řadu jídel, která nejspíš máte rádi – včetně těch, o nichž vám tvrdili, že jsou zdravá.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

S tvrdou láskou, kterou jsme ve Whole30 proslavili, vám sice říkáme, že to není těžké, ale ve spoustě ohledů to hodně těžké je.

Whole30 ale není vstupenkou ke svobodě v jídle.

Téhle sebejistoty, tohoto rovnovážného bodu, pocitu, že máte po dlouhé době jídlo skutečně pod kontrolou, může dosáhnout každý. Přesně vám vysvětlím, jak na to, i když se do Whole30 nikdy nepustíte.* Chci, abyste se cítili stejně vítaní jako účastníci Whole30, abyste na své cestě ke svobodě v jídle cítili stejnou podporu. Věnovala jsem celou kapitolu tipům, které vám pomohou vytvořit si dokonalý restart na míru vašim cílům a konkrétním stravovacím preferencím. Využijte je při změně svého zdraví, návyků a vztahu k jídlu. S pomocí nástrojů, které nabízím, pak můžete dosáhnout vlastní svobody v jídle a udržet si ji.

Ať už si to uvědomujete, nebo ne, na tohle jste čekali celý život. A já jsem moc ráda, že jste tady.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

* I když vás (spoiler) budu jemně povzbuzovat, abyste o Whole30 aspoň *pouvažovali*. Je to prostě dobré.

# ČÁST 1

# VÍTEJTE VE SVOBODĚ V JÍDLE

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

KAPITOLA 1

# PLÁN PRO SVOBODU V JÍDLE

O „svobodě v jídle" má každý z nás trochu jinou představu. Možná si představujete svobodu jíst cokoli chcete bez negativních důsledků pro zdraví nebo obvod pasu. (V tom případě hodně štěstí.) Možná to pro vás znamená vzdát se obsesivního počítání kalorií, omezování v jídle a osobní váhy. (Teď se někam dostáváme.) Sama bych odpověděla, že to znamená cítit, že máte jídlo pod kontrolou, ne že ono ovládá vás. Znamená to dopřát si, když se rozhodnete, že to stojí za to, vychutnat si lahůdku bez pocitu viny nebo studu a pak se vrátit ke svým pravidelným zdravým návykům. To je *opravdová* svoboda v jídle.

Ale dosáhnout jí je těžké. Udržet si ji je ještě těžší. A nastolit udržitelnou rovnováhu, ve které zvládnete fungovat po zbytek života, to je odjakživa jednorožec dietního průmyslu – je úžasné v něj věřit, ale získat se nedá.

Až doteď.

I když teď třeba cítíte, že svoje stravování naprosto nemáte pod kontrolou, ukážu vám, jak přesně objevit svou vlastní svobodu v jídle. Nasměruju vás na cestu, po které se zvládnete navigovat sami a kde budete cítit, že máte věci ve svých rukou, budete spokojení a budete vypadat a cítit se nejlíp, jak to jde. Ta cesta nevyžaduje trýznění se myšlenkami na jídlo, počítání kalorií ani hladovění. Naučím vás, jak si pěstovat zdravý vztah k jídlu po zbytek života. V žádném okamžiku nebudete nuceni jíst dokona-

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

le – porovnávání s jakoukoli definicí dokonalosti jde přímo proti myšlence „svobody v jídle".

Celý plán má tři jednoduché kroky: projít restartem, najít rovnováhu a zotavit se z uklouznutí. Je navržen jako cyklus, každý krok připravuje ten následující a společně vás vybaví prostředky pro vytvoření vlastního dokonalého stravovacího plánu. Takového, se kterým budete spokojení, bude vám připadat udržitelný a poskytovat zdravotní přínosy, které hledáte. Vypadá to takhle:

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

## TŘI KROKY KE SVOBODĚ V JÍDLE

**KROK 1:** Restartujte své zdraví, návyky a vztah k jídlu.
**KROK 2:** Užívejte si svobodu v jídle.
**KROK 3:** Poznejte, kdy vám to začíná ujíždět.

Opakujte podle potřeby.

No ano. To je celé. (Říkala jsem vám, že je to jednoduché.) Je to neustále se vylepšující cyklus: získat kontrolu → posílit nové zdravé návyky a najít rovnováhu → ztratit kontrolu → znovu získat kontrolu.

**Ano, řekla jsem „ztratit kontrolu".**

Jedním z důvodů, proč většina diet ve skutečnosti dlouhodobě nefunguje, je příslib, že jakmile s programem skončíte, mávnutím kouzelného proutku bude všechno jinak. Už žádné chutě, nezdravé návyky, žádné diety. Už nikdy.

To je neuvěřitelně nerealistická představa.

Žádný krátkodobý zásah do stravování – ani Whole30 – nemá moc úplně a natrvalo přepsat desítky let ne právě hvězdných jí-

delních návyků a dysfunkčního vztahu k jídlu. A i kdyby takovou moc měl, zahrneme-li do propočtů stres, nevyhnutelně se chutě, zlozvyky a utěšování se jídlem vrátí v obnovené síle.

Takže ano, součástí cesty ke svobodě v jídle je, že se vám věci vymknou z rukou. Bezpochyby k tomu totiž dojde a já chci, abyste byli připravení. Cesta, na kterou se vydáváte, není rovná, ale točí se v kruhu průběžného zlepšování. Budete si po ní zpříma vykračovat a pak zakopnete. Budete mít kontrolu, pak sklouznete do starých kolejí. Zažijete týdny rovnováhy, o kterou se nebudete muset zvlášť snažit, a pak (překvapení!) týdenní cukrový festival.

To je úplně v pořádku.

Na rozdíl od všech těch případů, kdy jste drželi dietu a selhali, totiž tentokrát nejde o selhání: je to jen součást procesu. Tentokrát budete šlápnutí vedle vnímat jako cennou a poučnou zkušenost. Tentokrát budete mít plán, jak se vrátit. A díky tomu si nebudete nic vyčítat – jednoduše přijmete, kam jste se dostali, znovu spustíte restart a převezmete otěže.

Nejlepší na tom je, že po každém průchodu cyklem (restart, dosažení svobody v jídle, začátek ujíždění, nový restart) bude čas strávený mimo zdravou cestu kratší a doba, po kterou si udržíte kontrolu a budete si užívat výhod svobody v jídle, se naopak prodlouží. Až nakonec v ideálním případě nebudete žádný restart potřebovat a každý den prožijete v souladu se svobodou v jídle, jak ji sami definujete.

Sama se touto strategií svobody v jídle, podporovanou pravidelnými restarty v podobě Whole30, úspěšně řídím už víc než sedm let. Pokud mě svátky, dovolená nebo stresující období vyřadí ze hry zdravého stravování na příliš dlouho, zkrátka uznám, že moje návyky sklouzávají k zlozvykům, a vrátím se k Whole30, které jsem si vybrala jako svůj restart. Už nezažívám pocity viny, když si dám něco méně zdravého, a už se nebičuju za svoje „prohřešky". I když uklouznu nebo se od plánu cíleně odchýlím, nikdy se nevzdálím příliš, nerovnovážná období bývají krátká a na restart

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

mi stačí jen pár dní. Po zbytek roku jsem v dokonalé rovnováze, užívám si, když to za to stojí (a pak si vychutnám každé sousto), ale pořád se cítím sebejistě, zdravě a u kormidla.

Ano, nepřestala jsem jíst hranolky. Ani mámin ořechový koláč s kousky čokolády. A ano, ani plněná čokoládová vajíčka – jakkoli se o nich nedá mluvit jako o jídle – protože mi připomínají domov, a protože když si jedno dám, cítím se šťastná. Všechna tato jídla patří do mého vlastního plánu svobody v jídle a přišla jsem na způsob, jak je začlenit do svého života tak, aby to bylo zdravé i uspokojující a aby mi to nebránilo v plnění zdravotních a sportovních cílů. Sečteno a podtrženo:

**Svoboda v jídle nevyžaduje, abyste se pořád stravovali bez chybičky.**

Vlastně je to právě naopak. Svoboda v jídle zahrnuje pochopení, že nebudete vždycky jíst dokonale, že ve víru večírku někdy nebudete volit racionálně, že na dovolené v Itálii si pořádně dopřejete a že o Vánocích slevíte ze svého zdravého stravovacího stylu. Možná vůbec poprvé v historii se v nějaké „dietě" s něčím podobným přímo počítá. Což znamená, že se upisujete k plánu, který dává smysl, protože se nebojí naplno říct, co už víte:

Nebudete si vždycky vybírat podle toho, co je zdravé. Vaše zdravé návyky někdy povolí. V určitém bodě opět zjistíte, že nemáte jídlo úplně pod kontrolou. Pojďme tedy pracovat *s* tímto vědomím, ne *proti* němu.

Není to tak lepší?

## Vaše cesta za svobodou v jídle

Pojďme se na principy plánu pro svobodu v jídle podívat podrobněji.

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Nabídnu vám několik variant restartu – krátkodobého stravovacího plánu, který zafunguje jako katalyzátor a podpora nových, zdravých návyků. Restart vám přesně ukáže, jak jídlo ovlivňuje právě vaše tělo a duši, změní váš vztah k jídlu a pomůže vám nastavit novou normu, kterou budete bez námahy dodržovat. Pro někoho bude takovým restartem Whole30, pro jiné program na míru jejich konkrétním potřebám, zdravotnímu stavu nebo stravovacím preferencím.

Předvedu vám strategie na zvládání pokušení, uvědomování si návyků a zachycení podnětů, které u vás spouštějí situace typu „snědl jsem celý pytlík chipsů", v samém zárodku. Naučíte se o jídle mluvit novým jazykem, který neoperuje s vinou a studem, a zbavíte to, co jíte, morálního aspektu („Tohle je dobré, ale když to sním, jsem špatná"). Navíc načrtnu pět důvodů, proč pravděpodobně sklouznete zpět ke starým nezdravým návykům, a vybavím vás plánem, jak řešit zvláštní příležitosti, společenské tlaky a stres.

V nejdůležitější části vám řeknu, jak se elegantně dostat zpět, když uklouznete, a znovu spustit restart, takže budete dál s pocitem kontroly směřovat ke svým zdravotním cílům.

Celou jednu část věnuji i tomu, jak o novém, zdravém životním stylu mluvit s přáteli a rodinou, protože změna obsahu vašeho talíře často změní i vztahy s okolím (a ne vždycky k lepšímu).

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

## VÁŠ NOVÝ STRAVOVACÍ STYL

Hodlám vám to vtloukat do hlavy znovu a znovu: Svoboda v jídle není *dieta*, je to *přeučení se*. Uděláte si vlastní výzkum, závěry z něj uplatníte v praxi a každý den za sebe budete zodpovídat. Na rozdíl od jiných dietních rychlokurzů si materiál skutečně osvojíte a udržíte si ho v těle na zbytek

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

> života. Kdyby svoboda v jídle měla Twitter, její profil by měl popis: „@SvobodavJídleNavždycky: Naučím vás získat kontrolu nad tím, co jíte. Ne: Počítání kalorií, odříkání, zmrzlina jako terapie. Ano: Zdraví, spokojenost, trvalá udržitelnost. A občas i zmrzlina." Asi vám nicméně neunikne, že někdy o svobodě v jídle mluvím jako o „dietě". V takových případech tohle slovo zkrátka používám jako synonymum pro „váš nový stravovací styl". Jakmile plán svobody v jídle vezmete za svůj, „dieta" ve skutečnosti dostane úplně nový význam. Význam, který ve vás nebude vzbuzovat úzkost, podráždění ani hlad.

Až dočtete na poslední stránku, budete mít podrobnou mapu k vytvoření krátkodobého jídelníčku, který bude maximálně účinný, pomůže vám odhalit dokonalý dlouhodobý styl stravování na míru vašim potřebám, najít rovnováhu ve vaší konkrétní situaci a udržet si kontrolu ve světě plném stresu a pokušení. Zní to až příliš dobře? Ručím za to, že je to tak. Tady se ale tahle kniha liší od všech ostatních dietních příruček, které jste kdy četli. Od těch, které nešetří slovy jako „bez námahy" a „rychle" a přísahají, že všechno to nežádoucí (chutě na sladké, kila navíc, špatné návyky) zmizí jako mávnutím proutku. Od těch, které slibují, že si stačí koupit tu správnou knihu, vyzkoušet ten správný program, najít správného odborníka, a pak už je to pohoda.

Vy i já víme, že to není pravda.

Prozradím vám tajemství, i když ne zas tak tajné: Nejsou žádné zkratky. Rychlá řešení neexistují. Není žádná dieta *Jak být za 7 dní hubenější než všechny kamarádky*, která by se magicky přetavila v opravdu zdravé návyky na celý život. Což mě přivádí k prvnímu projevu tvrdé lásky v této knize.

**Bude to těžké.**

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE

Budete mít pocit, že vám rozhodování kolem jídla bere příliš času, energie i emoční kapacity.

Bere. Je to dočasné.

Budete se ptát, jestli budete muset svému talíři věnovat tolik pozornosti až do konce života.

Nebudete. Časem to bude jednodušší.

Budete mít obavy, jestli si skvělé výsledky z restartu udržíte i po návratu do normálního života.

Jde to. Najdete rovnováhu.

Budete nervózní, že rodina a přátelé možná nepochopí, že teď máte k jídlu opravdu jiný vztah.

Možná ne. Pomůžu vám s tím.

Takže ano, chce to úsilí, jako všechny dobré věci. A jako všechny dobré věci to chce i čas. Další zrnko tvrdé lásky:

**Nebude to přes noc.**

Ani za měsíc. A možná ani za rok. Objevování svobody v jídle je celoživotní závazek k sebeuvědomování a k cílenému vyhodnocování. Jedním třicetidenním restartem nemůžete nadobro vymazat desítky let špatných návyků a emočních vztahů k jídlu. Spoustu měsíců na téhle cestě půjdete tři kroky dopředu a dva zpátky. Důležité je uvědomit si, že jste pořád o krok dál než před tím, a uznat, že i jediný krok je pokrok.

## CYKLUS SVOBODY V JÍDLE

Tady je jeden příklad onoho cyklu ze života: Vaším cílem je zkrotit cukrového démona (který chrlí oheň v podobě nezvladatelných chutí), tak si vyberete restart pro boj s chutěmi. Věnujete 30 dní přenastavení zdraví, správných návyků a vztahu

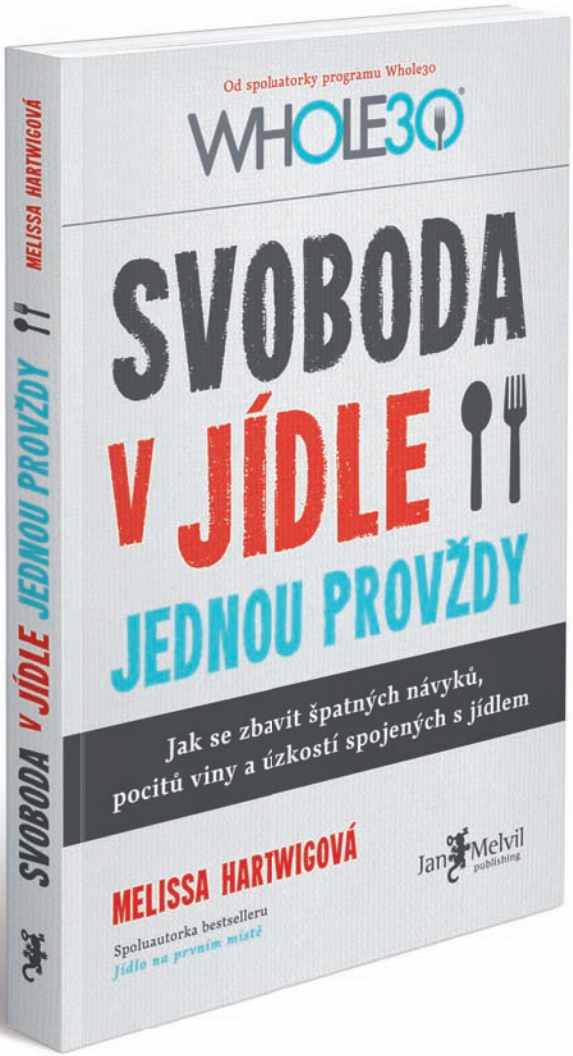
k jídlu a na konci období opětovného zavádění se cítíte sebejistí a máte věci ve svých rukou. Cukrového démona jste v jeho jeskyni ukolébali ke spánku. Pak vyrazíte na dovolenou. Když se vracíte domů, vaše energie je na nule, břicho máte nafouklé a cukrový démon řádí jako kulový blesk. Po návratu si tedy přiznáte, že vaše zdravé návyky jsou ve vážném ohrožení, a naordinujete si nový restart s cílem získat zpět ztracenou energii a kontrolu a zklidnit břicho. Zapíšete si do paměti získaná poučení („Víno a sladké je ďábelská kombinace"; „I na dovolené je dobré, když se o jídle rozhoduju vědomě"; „V životě je mi mnohem líp bez chleba, a to i na Bahamách") a pokračujete ve svobodě v jídle. Já tady nevidím žádné selhání, vy ano?

Jak vám ale budu pořád opakovat, tento plán je jiný než všechny diety, které jste vyzkoušeli. Neprojdete jím jednou a nestanete se „absolventy" netušícími, co bude dál. Nemá žádný „začátek" ani „konec". Jeho tři kroky představují stále se vyvíjející cyklus. Provedete restart, najdete rovnováhu, zažijete, co to znamená vychýlit se z ní, a znovu restart… ale i když se budete vracet k restartu, kdykoli to budete potřebovat, rozdíl je v tom, že vrátit se na začátek tady není ukazatel selhání – je to zkrátka *součást procesu* (a pokroku).

Každé opakování tohoto cyklu vám přinese ještě lepší sebeuvědomění, ještě větší lehkost při vědomém rozhodování, ještě lepší plán na zvládání stresových situací a rozpoznávání spouštěčů dřív, než něco skutečně spustí. Období svobody v jídle bude delší a k restartu se budete vracet se stále menší frekvencí – po většinu času budete prostě žít a svoje stravování mít plně pod kontrolou. Je to cyklus neustálého zlepšování, který vám každý den přinese oprávněnou svobodu v jídle.

Funguje, když podle něj fungujete. Jak to vím?

Volně šiřitelná ukázka z knihy SVOBODA V JÍDLE




kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz