

MARK SISSON

PRIMAL BLUEPRINT

# 21 dní K CELKOVÉ TRANSFORMACI TĚLA



Kompletní průvodce  
přeprogramováním vašich genů



**BLUE VISION**

Mark Sisson

# PRIMAL BLUEPRINT

21 DNÍ K CELKOVÉ  
TRANSFORMACI TĚLA



„Tento program jsem navrhl jako

21denní dobrodružství.

Přečtení a praktické používání programu  
zabere méně než hodinu denně – opravdu!

Z následků přeprogramování  
svých genů budete těžit po zbytek  
života – tedy alespoň tak dlouho,  
dokud se udržíte na Primal cestě.“

- Mark Sisson

*Malibu, Kalifornie, říjen 2011*





# Primal Blueprint

## 21 dní k celkové transformaci těla

### Mark Sisson

The Primal Blueprint 21-Day Total Body Transformation  
Copyright © 2011, Mark Sisson

Český překlad podle anglického originálu The Primal Blueprint 21-Day Total Body Transformation:  
A step-by-step, gene reprogramming action plan vydalo nakladatelství Blue Vision v Praze roku 2015.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena bez výslovného souhlasu vydavatele.

Original English language edition published by Primal Nutrition, Inc.  
Copyright (c) 2011 by Mark Sisson Czech edition copyright (c) 2015 by Blue Vision. All rights reserved.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami  
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Překlad: Petr Miklica  
Odpovědný redaktor: Martin Kysela  
Redakční spolupráce: Monika Kyselová  
Obálka: Simon Anfilov  
Sazba: Petra Lochmanová  
Vytiskl: PBTisk, a. s., Příbram

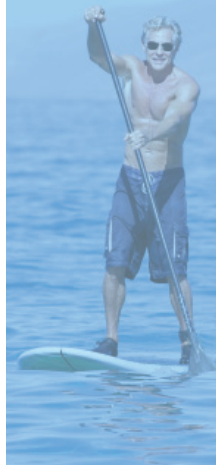
Vydání první

Blue Vision, s. r. o.  
Kaprova 42/14  
110 00 Praha 1 – Staré Město

[www.bluevision.cz](http://www.bluevision.cz)  
[redakce@bluevision.cz](mailto:redakce@bluevision.cz)

ISBN 978-80-87672-42-6

<b>ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>ZÁKLADNÍ KONCEPTY</b>	<b>24</b>
ANO, SKUTEČNĚ DOKÁŽETE PŘEPROGRAMOVAT SVÉ GENY	26
VAŠE TĚLO UPŘEDNOSTŇUJE SPALOVÁNÍ TUKU PŘED SACHARIDY	37
80 PROCENT VAŠEHO ÚSPĚCHU PŘI ZMĚNĚ VAŠEHO TĚLA JE OVLIVŇOVÁNO TÍM, JAK JÍTE	49
OBILOVINY JSOU NAPROSTO ZBYTEČNÉ	63
NASYCENÝ TUK A CHOLESTEROL NEJSOU VAŠI NEPŘÁTELE	74
PRO REGULACI HMOTNOSTI JE CVIČENÍ NEEFEKTIVNÍ	82
MAXIMÁLNÍ FYZICKÉ KONDICE LZE DOSÁHNOUT V MINIMÁLNÍM ČASE VYSOCE INTENZIVNÍM CVIČENÍM	87
<b>TYPY JEDNÁNÍ</b>	<b>96</b>
VYŘAĎTE POTRAVINY SAD PŘIPRAVTE SE NA OČISTU!	99
NAKUPUJTE, VAŘTE A JEZTE PRIMAL	103
ČIŇTE TY NEJZDRAVĚJŠÍ VOLBY NAPŘÍČ SPEKTRUM	111
CVIČTE PRIMAL – POHYBUJTE SE, ZVEDEJTE A SPRINTUJTE!	137
ZPOMALTE ŽIVOT	151
<b>21DENNÍ TRANSFORMAČNÍ VÝZVA</b>	<b>162</b>
<b>REJSTŘÍK</b>	<b>207</b>



# ÚVOD





Knih *Primal Blueprint* zabrala tři roky výzkumu a psaní a přes 30 let ponoření se do světa diet, fitnessu, sportovní výživy a vrcholového sportu. Byl jsem poctěn následným pozitivním přijetím i vysokým prodejem, protože v březnu 2010 se kniha na *amazon.com* stala druhým nejprodávanějším titulem. Pominu-li pocit osobního uspokojení, oblíbenost *Primal Blueprint*, *MarksDailyApple.com* a *Primal/paleo/lovec*-sběrač hnutí vysílá jasnou zprávu, že lidi už unavují konvenční znalosti a ve snaze o dosažení zdravého, šťastného a aktivního života jsou připraveni se poučit z naší minulosti.

„Cesta ke kořenům“, *Primal* cesta, představuje lákavou alternativu k zažitým předsudkům, které nám poskytují konvenční znalosti – tedy, že můžeme minimálně ovlivňovat proces stárnutí či naše genetické předpoklady ke zdravotním problémům a k nadměrnému ukládání tělesného tuku. Ve skutečnosti místo toho můžete přeprogramovat část svých genů, stisknout tlačítko „reset“ na mechanismu celkového poklesu zdraví v moderním světě a napojit se na svůj vlastní recept na optimální zdraví, ideální tělesné složení a dlouhověkost, který se utvářel po dva miliony let lidské evoluce. Jak brzy zjistíte, je od narození vašim právem být štíhlí, silní, zdatní, zdraví a šťastní. Jsem tu, abych vás provedl jednotlivými kroky vedoucími ke znovunabytí tohoto vašeho práva.

Po vydání knihy *Primal Blueprint* jsem začal pravidelně dostávat dopisy, které se na první pohled jevily jako komplimenty: „No ne – opravdu komplexní práce, Marku, úžasné detaily a výborné studium materiálu. Ale ... co tedy mám přesně dělat? Jaké jsou přesné kroky k tomu, abych dnes mohl/a začít žít ve stylu *Primal*?“

Odpovědí na tuto otázku je kniha *Primal Blueprint – 21 dní k celkové transformaci těla*. Jde o praktický, akčně orientovaný návod jak jíst, cvičit a žít *Primal* způsobem – zaměřením se na hlavní zdroje, které vám umožní bezproblémový a rychlý přechod k *Primal* životnímu stylu. Nejprve se budeme zabývat osmi Základními koncepty – „věcmi, které musíte znát, abyste uspěli“. Tyto Základní koncepty představují ty nejdůležitější každodenní elementy programu *Primal Blueprint* a odpovídají na některé z běžných otázek, jež pokládají čtenáři této knihy. Jakmile se vyzbrojíte znalostmi a pochopením těchto Základních konceptů, můžete s důvěrou pokračovat dál a zaměřit se na zvládnutí pěti Typů jednání – „věcí, které je třeba dělat“. Nakonec se vrhnete do 21denní výzvy – „je čas to dokázat!“ Jde o postupné zvládnání každodenních úkolů (kategorizovaných na úkoly dietní, cvičební a týkající se životního stylu), které vycházejí z Typů jednání, a souvisejícího každodenního cvičení.

“*V programu Primal Blueprint jde o dosažení maximálních přínosů pro zdraví a dobrou kondici při minimální bolesti, utrpení a obětech.*”

Když vás tedy požádám, abyste vyházel větší část jídla, které vám momentálně zabírá lednici a spíž – spotřební zboží, které vás asi trvale provázelo celým životem – necht je vám oporou pochopení, jak tyto dietní kroky výrazně vylepší váš metabolismus i zdraví. Anebo, když vám bude vysvětlovat, proč skutečně nemusíte trávit tolik času

cvičením, nebudete mít tendenci o mě pochybovat (nebo se pokoušet o nějaká „extra“ cvičení za mými zády!).

Na rozdíl od spousty jiných dietních a cvičebních programů nabízí filozofie Primal Blueprint neuvěřitelnou flexibilitu podle osobních preferencí a dokonce i hedonistické vychutnávání pohodlného moderního života. Můžete si být jisti, že co si naplánujete, to udělám, ale nejsem žádný asketický nebo upjatý fitness fanatik. Jak jsem podrobně uvedl v knize *Primal Blueprint*, užil jsem si svoje během své kariéry špičkového maratónce a triatlonisty. Dnes je mým cílem vypadat v superkondici, aniž bych musel absolvovat nějaký vysilující, časově náročný cvičební režim. Současně si mohu užívat jídlo bez nejmenšího náznaku nedostatku či omezení a podstatně neutralizovat proces stárnutí – všeho docílím tak, že se budu chovat v rámci životního stylu, který podporuje optimální genovou expresi. Byl bych rád, kdybyste projevili stejnou míru svobody a síly.

## 21DENNÍ TRANSFORMACE – KTERÁ POTRVÁ PO ZBYTEK VAŠEHO ŽIVOTA

Vaše geny jsou nesmírně citlivé na environmentální vlivy (*vlivy okolního prostředí*), z nichž velkou část dokážete přímo ovládat, takže je možné, abyste za pouhých 21 dnů dosáhli velkého pokroku při eliminaci následků předchozích let špatného životního stylu. Tím, že budete jíst a cvičit Primal, se vám podaří přejít od „na cukru závislého, tuk ukládajícího organismu, který trvale bojuje s pocitý hladu, nemocí, depresí a nárůstem hmotnosti“, k tomu, co já označuji za „tuk spalující šelmu“, která spaluje uložený tělesný tuk ve dne v noci, během cvičení i odpočinku, a využívá ho jako primární zdroj energie. Přenastavením jemných hormonálních procesů, které vyhodil z rovnováhy hektický moderní život, se vám podaří hladce zvládat stres, vyhnout se vyhoření, užívat si posílenou imunitní funkci i výraznou úroveň energie celý den, každý večer usnout a každé ráno se probouzet posíleni.

Jednadvacet dní představuje jakýsi milník v procesu přeprogramování genů a, nikoliv náhodou, se též spousta expertů domnívá, že jde o období, které postačí k odstranění starých návyků a jejich nahrazení novými. Vyvíjejte 21 dní upřímné úsilí při dodržování tohoto programu a změníte se na celý život – alespoň dokud se udržíte na Primal cestě.

Navštívíte-li [MarksDailyApple.com](http://MarksDailyApple.com) a podíváte se na odkazy s příběhy těch úspěšných, uvidíte, že výrazné změny v tělesné konstituci při dodržování Primal zásad probíhají rychle. Pár z mých oblíbených příběhů úspěšných je prezentováno i zde. Je přiměřeně oče-



kávat za 21 dnů snížení objemu tělesného tuku o 1,36 kilogramu až 3,18 kilogramu a pokračovat tímto tempem tak dlouho, dokud se vám nepodaří dosáhnout ideálního tělesného složení.

Věřím tomu, že přínosy, které pocítíte, podpoří transformaci nejen v tom ohledu, jak budete po zbytek svého života jíst a cvičit, ale též změní váš pohled na dietu, cvičení, stárnutí, imunitní funkci, léky na předpis a spoustu prvků konvenčních znalostí, které vám nenápadně po desetiletí ničily zdraví. Jedním z nejběžnějších svědectví na MarksDailyApple.com je: „Bez problému jsem shodil/a přes 20 kilogramů, ale mám pocit, že mi spadlo dalších 500 z ramen – protože vím, že takhle dokážu žít po zbytek života!“

I když pravděpodobně prožijete výjimečných 21 dnů, je možné, že na vás též číhají nějaké ty obtíže. Vše závisí na tom, co jste si už prožili, i na podmínkách vašeho životního stylu. Pokud za sebou máte standardní americký jídelníček (pojďme mu říkat SAD, *Standard American Diet*), pro který je typická výrazná konzumace zpracovaných sacharidů, cukrů a jistých nezdravých tuků, a pokud se vrhnete do cvičebního modelu, který nazývám „chronické kardio cvičení“, budete během prvních 7 - 21 dnů stravování ve stylu Primal bojovat s občasnými návaly hladu a vlnami úbytku energie. Nebojte se, tyto symptomy se budou rozptylovat s každým dalším dnem, zatímco vy budete postupně napravovat některé metabolické škody vzniklé na základě SAD, normalizovat hladinu inzulínu a přeprogramovávat geny, aby spalovali nahromaděný tělesný tuk pro získání energie.

## Fotťe – jen pro kamarády!

Fotografii „před“ berte jako východisko vaší 21denní transformace. Cílem není hladovět a nafotit úžasné foto „potom“, stejně nevyhrajete žádný výlet na Havaj. Spíš je to památka pro potomstvo – a pro legraci – jak vypadal výchozí bod dlouhodobé transformace životního stylu. Nepocitujte, prosím, vůči počátečnímu bodu žádnou negativitu – prostě popadněte foťák a vyfotťe si v soukromí celé tělo. Za 21 dnů pravděpodobně budete mít pár kilogramů nadbytečného tělesného tuku dole (pokud je třeba), džíny menší o velikost či dvě a možná si i všimnete, že vám přibýly svaly, případně se změnil jejich tonus. Každopádně byste si měli užít radost z celého procesu fyzických změn, který umožňuje, že k výsledkům dochází příjemným tempem. Kdo ví? Třeba za tři měsíce, nebo za rok, bude váš pokrok dostatečně dramatický, abyste mohli předložit fotografii „potom“ na MarksDailyApple.com!



*Marie Bencivengaová ze San Franciska při své Primal cestě v letech 2010-2011 shodila z 71 kilogramů na 56 kilogramů.*



# PŘEVZÍT ZODPOVĚDNOST

Vaše 21denní celková tělesná transformace podle Primal Blueprint bude charakteristická flexibilitou a osobní samostatností. Z tohoto důvodu váhám v souvislosti s Primal Blueprint, zdali používat výrazů jako „program“, „režim“ nebo „dieta“. Skutečně, tato cesta stojí jednak na pochopení chování, které podporuje optimální genovou expresi, a jednak na převzetí zodpovědnosti za následky vaší každodenní volby životního stylu. Pokud se smíříte s touto mentalitou, budete schopni vyhnout se běžnému jevu, kdy se lidé nadšeně vrhají do nějakého programu, režimu či diety, případně se upnou ke konkrétnímu výsledku, a následně z různých důvodů ztratí tah na bránu – protože „programy“ jsou příliš náročné, nepraktické, nebo fyzicky a mentálně stresující, aby se daly dlouhodobě vydržet. Pak nedosáhnete výsledku, který jste očekávali, a stejně tak si neužijete ani vlastní proces. Nejhorší ze všeho je pravděpodobnost, že se vám i zhorší zdraví, a to bez ohledu na skutečnost, že podle konvenčních znalostí jste věnovali úsilí té správné věci.

Vaše Primal úsilí musí být zábava, musí vás nabíjet a musí být snadné je trvale udržet, jinak jste odsouzeni k nezdaru. Jaké je to nejlepší cvičení v rámci parametrů zásad Primal Blueprint Fitness? To, které vás bude nejméně bavit – doopravdy! Jaké je nejlepší jídlo podle parametrů Potravní pyramidy Primal Blueprint? To, které vám nejméně chutná!

“*Vaše Primal úsilí musí být zábava, musí vás nabíjet a musí být snadné je trvale udržet, jinak jste odsouzeni k nezdaru.*”

Nic vám nedodá takovou sílu, jako když začnete vnímat, jak obrovský vliv můžete mít na své zdraví, kondici a pohodu. Jakmile si uvědomíte, že vaše geny reagují na environmentální signály, které do značné míry vytváříte vy, nejste už nadále vystaveni na milost odkazu svých rodičů, mlhavým varováním lékařů, či děsivým silám, které působí proti vašemu zdraví i rovnováze v rámci hektického moderního života. V okamžiku, kdy budete poprvé „vlastnit“ Základní koncept, který dokáže ovlivnit vaši genovou expresi na každodenním základě, se všechno změní. V mnoha případech si můžete vybrat, které geny během svého stravování i aktivit používat, a které vyřadit!

Jde o obrovskou zodpovědnost, na které můžete stavět. Žijeme ve světě, kde máme tak moc na výběr a tolik svobody, že můžeme nasměrovat genovou expresi mimo zdraví, a přesto nepocítíme žádný



trest v intencích tradice „přežití nejzdatnějších“ v evolučním slova smyslu (dnešní nezdatní lidé nejsou požíráni predátory a navíc se mohou svobodně reprodukovat!). Dva miliony let byli lidé vystavováni nepředstavitelně náročným selekčním tlakům, přizpůsobovali se a snažili se obhájit svou pozici na vrcholu potravního řetězce. S nástupem civilizace před 7 000 lety typický evoluční výběr ustal do té míry, že se prakticky „evolučně vzdalujeme“ onomu vrcholu lidského zdraví, který představovali naši předkové sběrači a lovci.

Výrazně doporučuji, abyste využívali výhod svobodné volby, ale rád bych též, abyste na okamžik vzali na vědomí závazky, které máte vůči sobě, svým milovaným i této planetě – a abyste se o sebe dobře starali. Dnes, v pozlátku nadbytku a nekontrolovaného konzumu, existuje příliš mnoho zbytečného a nákladného utrpení a bolesti, jimž se lze vyhnout, a které je způsobováno špatnými zdravotními návyky a nepromyšlenými volbami životního stylu. Cílem tohoto programu je, abyste činili vědomá rozhodnutí na základě osobní zodpovědnosti a možnosti svobodné volby!

## KOMU VĚŘIT? CO TAKHLE SOBĚ!

Musím přiznat, že některé Základní koncepty Primal Blueprint jsou zuřivě zpochybňovány uznávanými vědci i zdravotními odborníky, kteří zapáleně brání svou životní práci na obou stranách debaty. Může být poměrně znepokojující vstřebávat protichůdné rady, když rozhodujete o tom, jaké nejlepší kroky učinit pro své zdraví. Nechci do vás cpát nějaká dogmata a přesvědčovat, že mi jednoduše máte věřit, když je v sázce tolik – tím spíš, že nejsem certifikovaný vědec ani lékař. Místo toho vám předložím svůj výklad varianty vědeckých, lékařských a neoficiálních dat v souvislosti se Základními koncepty a nechám vás, abyste se rozhodli sami. Ovšem neoficiální důkaz úspěchu mé 21denní transformace je zde – měl jsem to potěšení vidět tisíce lidí, jak ztrácejí tuk, jak jim přibývá energie a jak se jim vrací skvěle zdraví jen tím, že dodržují Primal Blueprint.

“*Bez ohledu na vaši výchozí pozici, předchozí selhání, či smůlu s rodinnými geny můžete začít věci rychle měnit – začněte příštím jídlem a příštím cvičením. Vaše geny od vás očekávají, že budete štíhlí, silní, plní energie a zdraví.*”

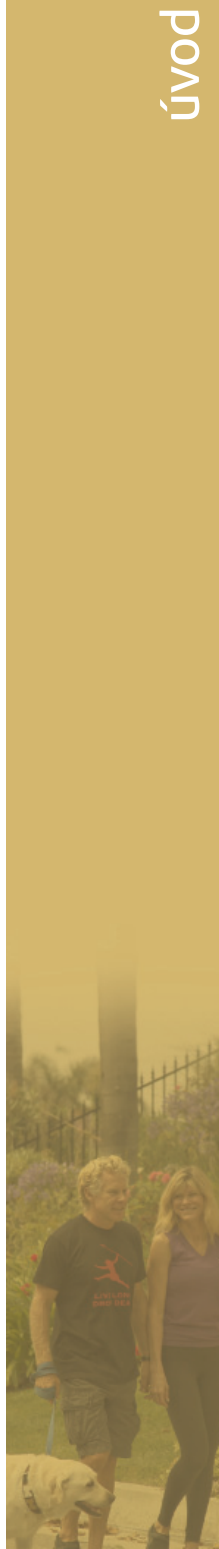
Nejprve byste si měli udělat takovou inventuru, jak na vás fungují různé věci. Například – jste člověk, kterého baví chronická cvičení – neustálé balancování na okraji vyhoření, nemoci a poranění? Baví vás mít striktně pod kontrolou příjem tuku ve jménu kontroly hmotnosti, vyhýbáte se některým z nejlahodnějších pokrmů na planetě (steak, vejce, slanina, máslo, makadamové oříšky, avokádo atp.)? Funguje u vás efektivně kontrola velikosti porcí a násilné usměrňování, v jehož rámci se snažíte dostat do rovnováhy konzumované kalorie s těmi, které každý den spálíte? Už teď se těšíte optimálnímu zdraví, kondici a tělesné konstituci a daří se vám zvlá-



dat nadměrný stres/syndrom vyhoření, které jsou pro naši hektickou moderní dobu jako epidemie? Anebo by vše mohlo být o něco – či o hodně – lepší?

Je jasné, že i ti současní největší nadšenci zdraví a fitness bojují s udržení hmotnosti, periodickou únavou a drobnými chorobami, chronickou bolestí v kloubech a svalu, zvýšenými rizikovými faktory plynoucími z chorob ovlivňovaných životním stylem i procesem stárnutí, jež je dnes rychlejší a ničivější, než by měl být. Z nedávných vědeckých výzkumů je též očividné, jak ochotně a efektivně naše tělo vychází vstříc jednání, které podporuje optimální genovou expresi. Bez ohledu na vaši výchozí pozici, předchozí selhání či smůlu s rodinnými geny můžete začít věci rychle měnit – začněte příštím jídlem a příštím cvičením. Můžete doslova přetvořit, přestavět a obnovit své tělo s pomocí principů Primal Blueprint. Na základě dvou milionů let lidské evoluce od vás vaše geny očekávají, že budete štíhlí, silní, plní energie a zdraví.“

Mám velký respekt vůči vědě, medicíně, epigenetice, evoluční biologii a fyziologii cvičení, a stejně tak mám o zmíněné i zájem. Ale kdykoliv se začne řešit, co je nejlepší pro podporu mého zdraví, dávám na osobní zkušenosti. Výrazně vám doporučuji totéž. Když vás cvičení nebude bavit, tak to, co děláte – ať už je to cokoli – je pro vás naprosto špatné. Pokud vám jídlo nechutná, pak je váš jídelníček opravdu nezdravý. Ještě jedno upozornění – mým cílem je být zdravý, šťastný a plný energie a chci toho dosáhnout s minimem vynaložené bolesti, utrpení, obětí, disciplíny, počítání kalorií a hlídání porcí. Budu předpokládat, že vy také.



# 21DENNÍ TRANSFORMACE PODLE PRIMAL BLUEPRINT: ZÁKLADNÍ KONCEPTY A TYPY JEDNÁNÍ

Osm Základních konceptů představuje rámec, jehož prostřednictvím se můžete snadno posunout do Primal životního stylu podle vlastní potřeby. Jakmile tyto koncepty pochopíte, můžete s důvěrou zapojit pět Typů jednání – a vyladit si pro zbytek života jídlo, cvičení, spánek i hru.

## ZÁKLADNÍ KONCEPTY

- 1. Ano, skutečně dokážete přeprogramovat své geny:** Vaše geny nejenže určují vaše pevné dědičné rysy, ale jsou zodpovědné za neustálé řízení produkce proteinů, které kontrolují, jak vaše tělo funguje každou sekundu. Geny naskakují nebo se vypínají jen v reakci na signály, které obdrží od prostředí kolem – signály, které jim poskytujete na základě toho, co jíte, druhy cvičení, které provozujete (nebo také ne), spánkovými návyky, tím, jak se vystavujete slunci, atp.
- 2. Základy optimální genové exprese jsou uloženy v evoluci:** Dva miliony let selekčního tlaku a náročných environmentálních podmínek vytvořily perfektní genetický recept na lidské zdraví a dlouhověkost. Naše geny od nás očekávají, že budeme štíhlí, zdatní a zdraví, tím, že budeme napodobovat chování i jídelníčkem životní styl našich předků - lovců a sběračů – a to dokonce i v kontextu hektického moderního života. Komplexní lidský jídelníček by měly představovat rostliny a zvířata (maso/ryby/drůbež/vejce, zelenina, ovoce, ořechy a semínka), s tím, že je možné přidávat umírněný objem určitých moderních jídel. Co se týče forem a frekvence cvičení, méně bývá často více.
- 3. Vaše tělo upřednostňuje spalování tuku před sacharidy:** Nízkotučná dieta, která v souladu s konvenčními znalostmi vychází z obilovin, uměle vytvořila metabolismus založený na cukru a sacharidech, ve kterém jste uvízli, a jímž trpíte celý svůj život. Pokud přistoupíte na Primal styl, posunete se k metabolismu založenému na energii z tuku, který podporoval přežití člověka celé dva miliony let. To je ten nejmocnější osvobozující aspekt života ve stylu Primal.
- 4. 80 procent vašeho úspěchu při změně složení vašeho těla je ovlivňováno tím, jak jíte:** Mnoho moderních potravin (dokonce ty, jež jste považovali za zdravé) má za následek, že přibíráte na váze a jste nemocní. Zmírňování produkce inzulínu tím, že se obrátíte zády k obilovinám, cukru a luštěninám a zároveň snižování zánětlivých procesů eliminací škodlivých ušlechtilých tuků, posílí efektivní omezení nadbytečného tělesného tuku, nenásilné udržování ideálního složení těla, zvýšení každodenní hladiny energie, snížení rizika chorob a optimální fungování různých dalších hormonálních systémů (stres, chuť k jídlu, imunita, metabolismus, spánek, štítná žláza atp.).



5. **Obiloviny jsou naprosto zbytečné:** Základ standardního amerického jídelníčku (SAD) nabízí minimální nutriční hodnotu, podporuje ukládání tuku zvedáním hladiny inzulínu a obsahuje antinutrienty, které podporují zánětlivé procesy, narušují trávení a často kolidují s imunitní funkcí. Neexistuje žádný dobrý důvod, abyste z obilovin (a stejně tak luštěnin) vytvořili jakoukoliv součást svého jídelníčku, pokud jen nechcete levný zdroj kalorií, které se snadno převádějí na cukr.
6. **Nasyčený tuk a cholesterol nejsou vaši nepřátelé:** Konvenční znalosti týkající se choroby srdeční se potvrzují jen v případě, že jíte hromadu cukru a rafinovaných sacharidů. Cholesterol patří k jedné z nejdůležitějších molekul těla. Nasyčený tuk je naším preferovaným palivem. Skutečné faktory, které představují riziko pro srdce – oxidace a zánětlivé procesy – jsou výrazně posilovány polynenasycenými tuky, jednoduchými cukry, nadměrnou produkcí inzulínu a stresem. Omezení zpracovaných sacharidů a konzumace většího množství kvalitních tuků a celých potravin (včetně nasyce-
- ného živočišného tuku) může podporovat zdraví, regulaci hmotnosti a snížení rizika choroby srdeční.
7. **Pro regulaci hmotnosti je cvičení neefektivní:** Spalování kalorií prostřednictvím cvičení má minimální vliv na vaši schopnost dosáhnout ideálního tělesného složení a udržet si je. Jste-li závislí na sacharidech (glukóze) coby primárním palivem, cvičení jednoduše stimuluje zvyšování chuti k jídlu a příjem kalorií. Systémy chronického cvičení mají za následek tukový metabolismus, zhroucení tkáně štíhlých svalů a následnou únavu, poranění a vyhoření.
8. **Maximální fyzické kondice lze dosáhnout v minimálním čase vysoce intenzivním cvičením:** Pravidelné krátké, intenzivní silové tréninkové seance a příležitostné maximální sprinty podporují perfektní optimální genovou expresi a širokou sportovní působivost. Užijte si větší přínos během zlomku času ve srovnání s dobou, kterou byste trávili chronickým cvičením, jež tak obhájí konvenční znalosti.

Tyto dvě stránky obsahují vše, co potřebujete vědět, abyste žili Primal!



## TYPY JEDNÁNÍ

1. **Vyřadte potraviny SAD:** Pryč s problematickými pokrmy, které podporují přírůstky na váze a chronické zdravotní problémy.
2. **Nakupujte, vařte a jezte Primal:** Vyměňte zásoby ve spíži i v kuchyni za Primal potraviny a použijte úspěšné strategie při nakupování, přípravě jídel, stravování v restauracích i při lehkém občerstvení.
3. **Čiňte ty nejzdravější volby napříč spektrem:** Vybírejte co nejlépe v kategorii masa, ryb, drůbeže, zeleniny, ovoce, oříšků a semínek, tuků a olejů, jídel, která jsou povolena v umírněném množství, například mléčných výrobků, i příležitostných rozumných požitků.
4. **Cvičte Primal – pohybujte se, zvedejte a sprintujte!:** Dosáhněte široké sportovní způsobilosti prostřednictvím intuitivní kombinace cvičení, které bude probíhat v duchu zákonů Primal Blueprint Fitness (pohybujte se často a pomalu, zvedejte těžké věci a jednou za čas si sasprintujte).
5. **Zpomalte život:** Najděte si čas na to, abyste si užívali prostá potěšení, jako například „pomalé jídlo“ oproti průmyslovému stravování; vyvážené cvičení oproti chronickému; soustředění se na jeden pracovní úkol oproti multitasking; mezilidské vztahy oproti sociálním médiím; klidné, uvolněné večery oproti nadměrnému umělému osvětlení a digitální stimulaci a spoustu času na hraní, vystavování se slunci, odpočinku a relaxaci.

## Rychlá ochutnávka 21denní transformace

Následuje rychlý přehled změn životního stylu, které vás čekají během vaší 21denní transformace i po ní. To, jak budete při vaší 21denní transformaci postupovat, záleží na vás. Jste-li přemýšlivý, analytický typ, klidně si nejprve celou knihu přečtete, a pak se teprve můžete vrhnout na vyklízení kuchyně/spíže nebo Primal cvičení. Jste-li nadšenec, akční typ, můžete do svého života vnášet změny životního stylu během čtení textu, aplikovat dynamiku změn ihned v rámci následujících ochutnávek „Pryč se starým“ a „Sem s novým“.

V průběhu čtení knihy se o všem dozvíte podrobně, ale základy Primal života nejsou složité. Jde o snížení složitosti moderního života a přizpůsobení jednoduchých životních praktik vašich předků - lovců-sběračů - co nejlépe současnému světu.



# PRYČ SE STARÝM

## 1. Obiloviny, cukry, slazené nápoje:

Zpracované sacharidy vedou ke zvýšené produkci inzulínu, což může mít za následek celoživotní pozvolné zvyšování hmotnosti. Dokonce i když nemáte problémy se zvyšováním tělesného tuku, životospráva s vysokou produkcí inzulínu má za následek systémovou zánětlivou odpověď, únavu a vyhoření. Obiloviny mohou být těmi nejužitočnějšími potravinami ve vaší životosprávě, protože často obsahují „antinutrienty“, které mohou způsobovat problémy i jiného typu než jen nabírání váhy.

2. **Průmyslové a polynenasycené oleje:** Trans a částečně hydrogenované tuky (z výrazně zpracovaných lehkých občerstvení či mražených jídel), smažené položky z jídelniček (z fastfoodů), různá balená jídla pro občerstvení a moučnický (chipsy, crackery, koláčky atp.), margarínové pomazánky a zeleninové oleje v lahvích (kanolový, kukuřičný, saflorový atp.) podporují oxidaci a závažné procesy a připravují půdu pro rakovinu a choroby srdeční.
3. **Fazole a další luštěniny:** Produkty z fazolí, čočky, arašídů, hrášku a sóji obsahují antinutrienty, které narušují trávení, imunitní funkci a zdraví jako celek. Výrazně propagovaná vláknina ve fazolích je problematická a obsah sacharidů ve všech luštěninách je dostatečně vysoký, aby ospravedlňoval snížení jejich spotřeby nebo eliminaci v zájmu zmírnění produkce inzulínu.
4. **Mléčné produkty:** Většina komerčních mléčných produktů je nezdravá pro kohokoliv – jsou plné hormonů a dalších nečistot. Jste-li tolerantní vůči laktóze, preferovanou formou mléčných výrobků je organické máslo a vysokoprocentní smetana.
5. **Chronické cvičení:** Cvičení, která jsou příliš náročná a provádějí se příliš často a s nedostatečným odpočinkem, vedou k vyhoření a k marným snahám o snížení hmotnosti. Odmítejte teorii, že tím správným klíčem ke kondici je odpovídající počet kilometrů, hodin, případně frekvence cvičení.
6. **Sedavý styl:** Dlouhodobé sezení (dojíždění do práce, sedavé zaměstnání a digitální zábava) podporují ukládání tuku, zvýšené riziko kardiovaskulárních chorob, bolest kloubů, svalovou slabost a sníženou energii a soustředění při řešení úkolů vyžadujících špičkový výkon.
7. **Špatné spánkové návyky:** Nadměrné umělé osvětlení a digitální stimulace večer narušují optimální toky spánkových a stresových hormonů, podryvají zdraví, kondici, regulaci hmotnosti a dlouhověkost.
8. **Pochmurný, spartánský přístup ke změně životního stylu:** Konec počítání kalorií, kontroly porcí, sledování časů pro podávání jídel i striktního výběru jídelničky, pocitů viny nebo švindlování. Žádný přesně organizovaný harmonogram cvičení nebo předem stanovené vzdálenosti, čas či počet opakování, kterých je zapotřebí dosáhnout s ohledem na každodenní kolísání úrovně ener-

gie, motivace a výkonu. Žádné trápení či utrpení ve jménu zdraví či fyzické kondice! Přejít na Primal styl může být opravdu i z pocitového hlediska snadný, nenásilný a přirozený – jakmile se zbavíte zakořeněných starých návyků.

## SEM S NOVÝM

1. **Primal potraviny:** Maso, ryby, drůbež, vejce, zelenina, ovoce, ořechy a semínka, kvalitní tuky, přiměřený příjem vysokotučných mléčných produktů i doplňkových sacharidů (pro ty, co hodně cvičí, i mládež v růstu) a příležitostných přiměřených radostí, jako jsou červené víno a tmavá čokoláda.
2. **Filosofie Primal stravování:** Užijte si obrovskou svobodu a flexibilitu při výběru svých oblíbených jídel a receptů v rámci neuvěřitelně širokých pravidel Primal Blueprint. Jezte podle chuti a plně vnímejte a užívejte si přirozené cykly hladu a sytosti. Rozumně si dopřávejte s jasným vědomím, že užívat si života je prima!
3. **Zvyšte každodenní pohyb:** Vyvíjejte souvislé úsilí, abyste do života zapojovali víc každodenního pohybu (procházky po okolí, používání schodů místo výtahu, spontánní hry, pracovní pauzy venku atp.). Provádějte pravidelná aerobní cvičení na nižší úrovni (lehká) při přiměřeném srdečním tepu a ordinujte si časté pohybové přestávky, pokud musíte plnit dlouhé sedavé úkoly.
4. **Krátká intenzivní cvičení:** Jde o základní bod optimální genové exprese ve svalech, srdci i plicích. Jsou důležitá pro udržení vysoké úrovně energie, při boji proti stárnutí a pro širokou sportovní způsobilost. Opřete se do toho výrazněji, ale méně často a po kratší dobu. Třicetiminutové cvičení na sílu či patnáctiminutové sprinty jsou dostačující – delší časový úsek je pro většinu lidí příliš dlouhý.
5. **Uklidňující večerní rituály:** Po setmění minimalizujte dobu, po kterou jste vystaveni umělému světlu a digitální stimulaci a ukončujte den klidnými aktivitami (procházka, čtení, socializace).
6. **Zábavný přístup k transformaci životního stylu:** Zkoumejte vzrušující nová jídla, recepty a spontánní intuitivní Primal stravovací postupy. Cvičte kvůli energii a zábavě, vyhýbejte se přetřénování. Udržujte si mladistvého ducha tím, že si vyhradíte krátké přestávky i úžasné výlety ke hře. Omezte své sklony k hyperkonektivitě a užívejte si prosté radosti v podobě rodiny, přátel i času na osobní reflexi. Uvědomte si, že být zdravý a fit – dokonce super fit – neznamená utrpení nebo deprivaci a může to dokonce být zábava.





## CO OČEKÁVAT, KDYŽ UŽ NĚCO OČEKÁVÁTE, POTÉ, CO JSTE SE VRHLI NA PRIMAL CESTU

- **Zpomalení stárnutí:** Studie, kterou publikoval Copper Institute v Dallasu v roce 2011, tvrdí, že úroveň vaší kondice – reprezentovaná tím, jak rychle dokážete zvládnout běh na jednu míli – je výborným předpokladem dlouhověkosti. Cvičení Primal Blueprint Fitness vybuduje sílu, rychlost i vytrvalost, a to bezpečně a rychle. Po určité době se zlepšení kondice odrazí ve zlepšeném psychickém zdraví a v dalším boji proti procesu stárnutí tak, jak je vnímán dnes.
- **Chuť k jídlu:** Tím, že geny přeměrovávají vaše buňky k tomu, aby získávaly víc energie z tuku a byly méně závislé na glukóze, se zbavíte potřeby jíst často sacharidová jídla a svačiny, které by vám trvale podporovaly pokles úrovně krevní glukózy. Vaše chuť k jídlu se „sama upraví“ do té míry, že už nebudete mít sklony k přejídání. Primal stravování též podpoří vaše snazší zapojení do přerušovaného půstu – ať už spontánního, nebo strukturovaného – s cílem posílit imunitní funkci, obnovu buněk a tukový metabolismus.
- **Krevní ukazatele:** Můžete očekávat výrazné snížení úrovně triglyceridů a „špatného“ (LDL) cholesterolu, vyšší hladinu „dobrého“ (HDL) cholesterolu, normalizovanou hladinu cukru, zdravější krevní tlak a zlepšení ostatních důležitých krevních ukazatelů, a to za pouhých 21 dnů.
- **Tělesný tuk:** Očekávejte, že vám bude nadbytečný tělesný tuk ubývat tempem 1,8 – 3,6 kilogramu měsíčně, dokud nedosáhnete ideálního složení těla. To se stane jako vedlejší produkt v okamžiku, kdy přejdete na Primal stravování, a to dokonce i v případech, že pro vás bylo mimořádně náročné shodit hmotnost konvenční metodikou typu kalorie dovnitř/ven. Pokud už dojde k tomu výjimečnému případu a vy se snažíte dosáhnout



této úrovně snížení tělesného tuku marně, umožní vám zařadit omezení tuku s větší přesností program Primal Leap ([primalblueprint.com](http://primalblueprint.com)).

- **Chutě:** Budete-li v tréninku za účelem snazšího spalování tuků a menší závislosti na glukóze (krevním cukru) coby zdroji energie, sníží se i vaše chutě na sladké. Prostě je nebudete „muset“ mít tak často. Stejně tak, když odstraníte zpracované potraviny a potraviny založené na obilovinách, nebudete se tak často uchýlovat k jinak běžně vyhledávaným slaným jídlům.
- **Trávení:** Eliminace zpracovaných potravin, které jsou vašemu genetickému nastavení cizí, vám rychle přinese úlevu od symptomů digestivní dysfunkce a dokonce i „komplikací“, které pracují proti dlouhodobosti a mohou se jevit jako běžný vedlejší produkt stresujícího každodenního života, genetické křehkosti, či stárnutí. Alergie, astma, zánětlivé procesy – vše, co končí na „-itida“ – se zminimalizuje či zmizí během dnů či týdnů.
- **Bez léků:** Budete-li zažívat rychlá zlepšení v oblasti krevních ukazatelů a symptomů chorob, můžete se posunout k důležitému cíli, kterým bude eliminace vaší závislosti na předpisových lécích – tedy něco, co podpoří i váš lékař, jakmile se vaše krevní ukazatele vrátí k normálu.
- **Energie:** Jakmile se vaše tělo posune k tomu, že si bude brát většinu své energie z uloženého tělesného tuku, nebudete podléhat výkyvům krevní glukózy a cyklům vyhoření, které přináší standardní americký jídelníček. Místo toho si povšimnete – za 21 dnů, nebo i za kratší dobu – zvýšených a stabilizovanějších každodenních hladin energie, a to dokonce i v případech, že budete nedopatřením přeskakovat nebo vynechávat jídla.
- **Imunita:** Zmírnění produkce kortizolu (primární katabolický stresový hormon) a snížení hladin glukózy a inzulínu ve vaší krvi napomůže optimální funkci vašeho imunitního systému. Pravděpodobně budete méně často nemocní a zotavíte se rychleji v případě vyčerpání.
- **Měření:** Vaše oblečení vám bude volnější, protože snížíte tělesný tuk, systémovou zánětlivou odpověď a zadržování vody i nadýmání, které je doprovází. Nejvýraznější výsledky uvidíte na svém pozadí, bocích, stehnech a pase – typicky základní úložiště tuku.
- **Svalová hmota:** Můžete zvýšit objem svalů či zlepšit jejich prokreslení při snížení množství tuku – anebo si udržet svalovou hmotu, pokud jí už máte tolik, kolik potřebujete. Oproti tomu přístup založený na konvenčních znalostech a spočívající v chronickém cvičení a vysoce sacharidovém stravování mívá běžně za následek svalový katabolismus (zhroucení), který je reakcí na výrazně kolísající hladiny krevní glukózy.
- **Spánek:** Přizpůsobením životního stylu cirkadiánnímu rytmu budete moci snáz usínat, budete mít hlubší spánek a budete se budít každé ráno přirozeně (bez budíku), osvěženi a plní energie.
- **Stres:** Primal život a odmítání modelu SAD/chronického cvičení budou regulovat systém reakce vašeho těla na stres, pomáhat vám při předcházení únavě, vyhoření, chorobám a dysfunkcím, které jsou způsobovány hektickým moderním životem.
- **Celková kondice:** Primal Blueprint Fitness zahrnuje celé tělo a funkční cvičení, která rozvíjejí širokou sportovní způsobilost a vyrovnaný fyzický stav. To vám umožní dosáhnout široké škály faktorů fyzické kondice i sportovních cílů, aniž byste riskovali přetřénování a poranění, která jsou tak běžná při úzce zaměřených programech.

- **Různé další zdravotní ukazatele:** Usměrnění optimální genové exprese zvyšuje hustotu kostí, glukózovou toleranci, citlivost na inzulín, krevní tlak, rovnováhu hormonů a má za následek spoustu dalších přínosů ... včetně LGN (*vypadáte dobře nazi*).



Z celého tohoto seznamu vám pravděpodobně život změní nejvíc bod „Energie“



# ZÁKLADNÍ KONCEPTY

*Věci, které byste měli vědět*





# Základní koncept č. 1

## ANO, SKUTEČNĚ DOKÁŽETE PŘEPROGRAMOVAT SVÉ GENY

Uvnitř každé z vašich buněk je DNA „recept“ – soubor obecných pokynů k tomu, jak vystavět štíhlou, šťastnou a produktivní lidskou bytost v dobré kondici. Říkám „obecných“, protože to, jak budou věci ve vašem životě skutečně fungovat, závisí na aktivaci či deaktivaci tisíců velmi specifických genů (které představují podsoubory DNA) na každodenní bázi.

Geny jsou běžně vnímány jako pevné charakteristiky, které dědíte po svých rodičích – barva vlasů a očí, výška, typ těla a predispozice k alkoholismu, plochým nohám, revmatické artritidě, stydlivosti, širokým bokům atp. Na dědičné rysy tohoto typu máte minimální vliv, ale můžete přímo ovlivňovat geny, které jsou zapojené do rozvoje svalstva, ukládání tělesného tuku, zánětlivých procesů a spousty dalších aspektů obecného zdraví a dlouhověkosti. Vaše schopnost ovlivnit tuto genovou expresi představuje samotný základ programu Primal Blueprint.

Během vašeho života je neustále v práci mnoho tisíc genů, které nasměrovávají fungování buněk: organizují výstavbu důležitých struktur a enzymových cest a opravují, regenerují a občas i ničí vaše buňky na základě signálů, které získávají ze svého bezprostředního okolí. Tyto signály okolí můžete kontrolovat prostřednictvím potravin, které jíte, cvičení, které provádíte, spánku i životních návyků, které aplikujete, a dokonce i léků, které užíváte.

Geny je možné vnímat jako jakási tlačítka „zapnout/vypnout“ pro výstavbu proteinových molekul, které mají dopad na každý prvek fungování i struktury těla. Zapněte „dobrá“ genová tlačítka a vybudujete si svaly, zvýšíte spalování tuku, případně zlikvidujete virového vetřelce. Zapněte „špatná“ genová tlačítka a možná si prožijete záněty a špatné trávení, případně si v dlouhodobém měřítku vypěstujete obezitu, srdeční chorobu a rakovinu.

“*Genetický recept na silného, zdatného a zdravého člověka existuje téměř v každém z nás. Je to naše „tovární nastavení“ při narození.*”

Pokud chcete tento základní koncept opravdu uchopit z té správné strany, je důležité, abyste vnímali rozdíl mezi konkrétními faktory vašich specifických rodinných genů a základních lidských genů, které máme všichni. Všichni stejným způsobem stavíme svaly a kosti, spalujeme a ukládáme tuk, nebo bojujeme proti virům. Používáme tytéž biochemické dráhy v našich genech značky Homo sapiens. Mezi jednotlivci jen existují rozdíly, do jaké míry tyto věci činí. Někteří z nás – díky mámě a tátovi – budují svaly o něco rychleji a lépe než druzí.

## Genová exprese v praxi: Otto a Ewald



Otto a Ewald, zde zobrazení na snímku z roku 1969, jsou německá dvojčata, která disponují identickými kopiemi genů, jimiž je obdařili jejich rodiče. Ve vědeckých kruzích prosluli jako přesvědčivá případová studie na téma, jak prostředí ovlivňuje genovou expresi. Otto byl na snímku zachycen při tréninku běhu na dlouhé tratě, zatímco Ewald při přípravě k soutěži v technických disciplínách (disk, koule, kladivo), jež vyžadují krátká, explozivní zapojení síly. Nízkointenzivní vytrvalostní tréninky připravily Ottovy svaly na efektivnější produkování kyslíku, ale částečně deaktivovaly geny, které spouštějí proteinovou syntézu a zvyšují velikost svalu. Vysokointenzivní Ewaldův trénink zvýšil genovou aktivitu, která se podílí na proteinové syntéze, takže jeho svaly narostly do většího objemu a byly účinnější při kratším, explozivnějším úsilí.

*Michael J. Rennie, G.L.Brown Prize Lecture, 2005*

Někteří z nás mají geny, jejichž vinou jsme náchylnější k rozvinutí rakoviny nebo choroby srdce. Ale ve většině – nikoliv ve všech – těchto případů máte výraznou moc ovlivnit, zdali tyto geny budou aktivovány, či nikoliv. Jen prostě musíte vědět, jaké chování nebo jaké potraviny ovlivňují které geny. Naštěstí vám spoustu indicií poskytnou objevy, k nimž došlo během rozvoje lidstva, společně s nejnovějším pokrokem při mapování lidského genomu.

Je tu však jeden velký problém. Vaše geny mají silná očekávání, že od vás obdrží konkrétní a úzce specifické signály, ale ve skutečnosti neví, či je jim jedno, jestli se rozhodnete pro „dobrý“, či „špatný“ životní styl. Tyto myriády tlačítek zapnout/vypnout jsou pevně instalovány následkem milionů let evolučních selekčních tlaků, jejichž cílem je v první řadě udržet vás naživu tak dlouho, dokud nebudete dost staří na to, abyste se reprodukovali. Nerad vám to zde předhazují, ale vaše geny se vydají na tuhle misi, aniž by braly ohled na to, jaký to bude mít dopad na vaše dlouhodobé zdraví.



Je na místě předpokládat, že vaše geny budou upřednostňovat cestu minimálního odporu/nejlepšího zdraví a budou vždy připraveny na to, aby mohly vytvářet silného, štíhlého, zdatného, zdravého a šťastného člověka. Když budete trénovat sprinty, vaše geny budou stimulovat produkci anabolických hormonů, což vašemu tělu umožní přizpůsobit se a zesílit na vaši příští sprinterskou seanci. To je dobrá věc. Na druhou stranu platí, že pokud chybně povedete své geny špatnými stravovacími návyky nebo systémem chronických cvičení, pravděpodobně budete trpět obezitou (vinou chronické nadprodukce inzulinu), únavou (špatné spánkové návyky narušují optimální rovnováhu hormonů) a systémovou zánětlivou odpovědí a vyhořením (chronická produkce hormonů „bojuj, nebo uteč“ tváří v tvář neúprosným environmentálním stresorům).

Pokud dostanete diabetes typu 2, není to nezbytně příznak defektních genů. Vlastně jde o příklad toho, že vaše geny Homo sapiens (s jistým rodinným vlivem) dělají to, co si myslí, že je žádoucí pro vaši ochranu před tím, abyste měli v krevním řečišti příliš cukru. Ovšem zneužívání tohoto život zachraňujícího mechanismu je rozhodně špatná věc pro vaše dlouhodobé zdraví. S ohledem na tuto skutečnost jsme ironií osudu všichni přirozeně predisponováni k rozvinutí diabetu typu 2, pokud opakovaně vyšleme svým genům dostatečné množství špatných signálů.

Je důležité rozpoznat, že „výsledky se mohou lišit“ z důvodu specifík ve vašich rodinných genech. Olympijští sportovci a modelky na obálkách časopisů představují optimální expresi vlastních specifických fyzických genetických atributů, ale předem nastavené limity vašich rodinných genů vám mohou bránit v tom, abyste kdy vyhráli zlatou medaili. Smiřte se s touto realitou. Je nesmírně důležité, abyste se vydali za cílem, kterým není nic menšího než dosažení špičkového zdraví, maximální dlouhověkosti a vyhnutí se ničivému vzorci úpadku a chorob, který se stal synonymem moderního života. Naplnění vašeho genetického potenciálu jednoduše spočívá v tom, abyste věděli, která tlačítka spínat.

## Ano, skutečně dokážete přeprogramovat své geny - souhrn

- Geny jsou jako tlačítka „zapnout/vypnout“ pro budování proteinových molekul, které ovlivňují každý prvek fungování a struktury těla.
- Geny jsou víc než jen fixní dědičné charakteristiky – neustále usměrňují obnovu, přestavbu a regeneraci vašich buněk.
- Ačkoliv některé genetické funkce se ovládají nedají (barva očí, pigment kůže atp.), máme obrovský vliv na každodenní operace prostřednictvím environmentálních signálů, které posíláme našim genům (volba jídelníčku, cvičení a životního stylu).
- Geny se v první řadě snaží o podporu krátkodobého zdraví, a to v reakci na veškeré environmentální signály, bez ohledu na to, zda tím zároveň podporují zdraví dlouhodobé či nikoliv (například diabetes typu 2).
- Smiřte se s omezeními a predispozicemi vašich rodinných genů a pak se zaměřte na optimální expresi vašich genů druhu Homo sapiens.