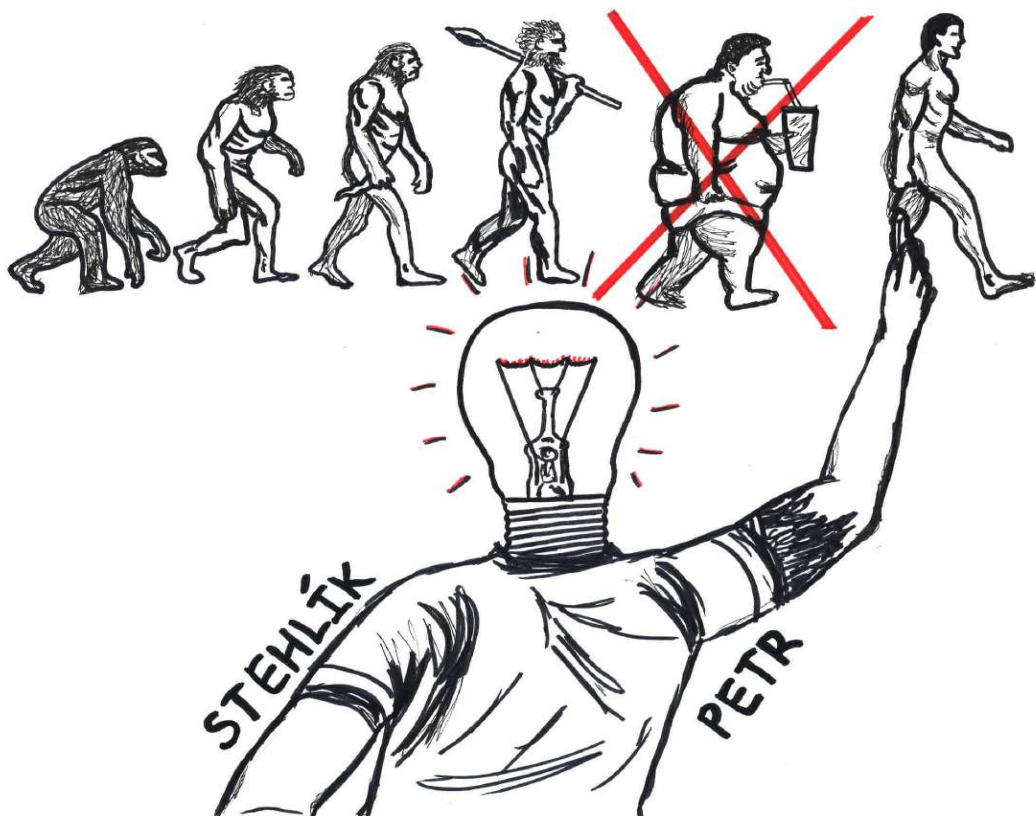


Hubní přirozeně

jako

člověk

přemýšlející



Vydání první 2016

© Petr Stehlík

© Mgr. Tomáš Zahradníček - TZ-one

ISBN: 978-80-7539-026-4 (formát epub)

ISBN: 978-80-7539-027-1 (mobi)

ISBN: 978-80-7539-028-8 (PDF)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele a autora. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Informace v této knížce jsou založeny na autorově vlastním výkladu dostupných zdrojů k dané problematice a vlastních experimentech. Jako takové by měly být i brány. Každý člověk je jiný a má jiné výchozí podmínky a problémy (věk, zdravotní stav, pohlaví apod.). Pokud si tedy něčím nejste jisti nebo máte jakékoliv zdravotní problémy, kontaktujte před aplikací dále uvedeného systému svého lékaře. Autor sám není lékař, a tak ani jeho rady nelze brát jako lékařské doporučení. Všechny rady jsou primárně míněny dospělým jedincům.

Poděkování

Ač je to zvláštní, tak největší poděkování patří mému budíku. Se železnou pravidelností mě tahal ve čtyři hodiny ráno z postele a já mohl v klidu pracovat na knize. Pokud píše v klidu, tak samozřejmě můj dík patří i přítelkyni, která mě s pochopením nechala z lože odejít a nerušila mé počínání. Nemale poděkování patří i všem lidem, kteří se podíleli na korektuře. V poslední řadě bych chtěl vzdát hold všem skvělým autorům z této oblasti, kteří mě inspirovali, a všeobecně lidem, kteří se nebojí většiny a svého názoru.

ÚVOD	- 1 -
VÝCHOZÍ STAV	- 4 -
Příčiny neúspěšného hubnutí	- 5 -
Sběr a třídění informací	- 5 -
Nevyhazujte zbytečně peníze	- 7 -
Strasti běžného dne	- 7 -
Jsem na tom opravdu tak špatně?	- 9 -
• Kondice	- 9 -
• Měření a vážení	- 9 -
• Co dál s váhou a mírami?	- 10 -
• Odhad procenta tuku	- 11 -
• Vylučování	- 12 -
• Chytrý pomocník	- 14 -
CESTA K NOVÉMU JÁ	- 15 -
1° POZNÁNÍ	- 16 -
Trávicí soustava člověka	- 16 -
• Vstřebání potravy	- 17 -
Tělo pod mikroskopem - 1. část	- 19 -
Složení potravy	- 20 -
Bílkoviny	- 20 -
Sacharidy	- 22 -
Tuky	- 24 -
Doba trávení	- 28 -
Tělo pod mikroskopem - 2. část	- 29 -
Tuková tkáň	- 33 -
• Genetika	- 33 -
• Hormony	- 33 -
• Rozložení tuku v těle	- 37 -
• Princip ukládání tuku	- 38 -
Metabolismus	- 39 -
Reklama	- 41 -

2° PSYCHOLOGIE	- 43 -
Obezita a společnost	- 43 -
Motivace	- 44 -
Faktory ovlivňující psychiku	- 44 -
 3° STRAVA	 - 48 -
Co je pro nás přirozené?	- 48 -
Kam jsme se až dostali?	- 49 -
Jádro problému	- 51 -
• Glykemický index (GI)	- 53 -
• Glykemická zátěž (GZ)	- 55 -
• Inzulínový index (II)	- 55 -
Kdo je tedy vinen?	- 57 -
Co jíst?	- 61 -
• PITÍ	- 62 -
• TUKY	- 67 -
• OBILOVINY (CEREÁLIE)	- 68 -
• ZELENINA	- 70 -
• OVOCE	- 70 -
• MASO	- 70 -
• MLÉČNÉ VÝROBKY	- 73 -
• SLADKÁ JÍDLA	- 75 -
• SUPERPOTRAVINY	- 76 -
Chemické přísady, aneb co si doma neuvaříte a jak číst obaly	- 78 -
 4° PŮST	 - 82 -
Co je to půst?	- 82 -
Nastavení stravovacího okna	- 82 -
Variabilita půstu	- 84 -
Mechanismus půstu	- 85 -
Další přínosy půstu	- 85 -
Proč se o něm nemluví?	- 86 -
Mýty a otázky ohledně půstu	- 87 -
Rozdíl mezi půstem a standardním modelem jezení	- 90 -
Čemu se při půstu vyvarovat a na co dát pozor?	- 91 -
Jak půst ještě více nakopnout?	- 92 -

5° STRAVOVACÍ NÁVYKY	- 94 -
Nezdravé stravovací návyky.....	- 94 -
Správné načasování jídel	- 97 -
Velikost porcí a doporučené denní dávky.....	- 98 -
• Bílkoviny	- 98 -
• Sacharidy	- 106 -
• Tuky	- 106 -
Princip správného talíře.....	- 107 -
 6° CVIČENÍ	 - 109 -
Podpoření celkové diety	- 109 -
Je nutné cvičit?	- 109 -
Co mám cvičit?.....	- 110 -
Kdy sportovat?.....	- 111 -
Spojení cvičení a stravy.....	- 111 -
Vyvrácení některých mýtů o cvičení a pohybu	- 113 -
 ZÁVĚR	 - 114 -
POUŽITÁ LITERATURA	- 117 -
Příloha 1 – GI	- 118 -
Příloha 2 – Makroživiny	- 121 -

ÚVOD

Ležíte na chodníku a svírává bolest na hrudi vám říká, že něco není v pořádku. Při troše štěstí vám ošetřující lékař na jednotce intenzivní péče sděluje, že jste právě prodělali svůj první infarkt. Marně mezi jeho slovy přemýšlíte, kde se stala chyba. Opravdu je nutné nechat to dojít až tak daleko?

Není! Určitě jste dostali od svého těla již dříve varovné signály. Mohlo jít třeba o žlučnickovou koliku, vysoký krevní tlak nebo jen o rozšiřující se obraz v zrcadle před vámi. Pokud nejste dost soudní sami k sobě, mohly vás varovat třeba i signály z vašeho okolí. Počínaje poznámkami: „*Nepřibral jsi nějak? Ty ses nám ale hezky zakulatil. Už se valí tlustoch jeden.*“ a dobrým varováním lékaře konče.

Jestli jste dobrovolně sáhli po této knížce, jste pravděpodobně ve fázi uvědomování si varovných signálů nebo jste již zakusili některou z pomyslných facek života, která vás probrala z letargie. Tak či tak jste udělali první důležitý krok k nápravě svého života a hlavně zdraví. Uvědomili jste si, že váš stávající stav je nevyhovující a chcete na tom něco změnit.

Kde ale začít? Co je pravda a co lež? Doba je plná informací. Které z nich mají nějakou hodnotu a které jsou jenom reklamní brak? Mám jíst vícekrát a menší porce, držet hladovku nebo začít běhat maraton? Co mému tělu prospívá a co ho ničí? Proč mám tak málo energie a proč, i když jím zdravě (nebo si to alespoň myslím), tak nehubnu? Co je glykogen, inzulín nebo kortizol? Někdo hubne za pomoci melounu a jiný zase prostřednictvím banánu. Kdo z nich má pravdu?

Na tyto a další nevyřešené otázky se budu snažit odpovědět právě na následujících stránkách.

Neexistuje pouze jediný univerzální správný způsob jak zhubnout a udržet si váhu. Kdo to tvrdí, pak ihned najde několik milionů oponentů v lidech, kteří dokázali zhubnout nebo si udržují váhu jinak než za pomoci jeho metody. Nemůžete Indovi naordinovat konzumaci hovězího masa nebo Inuitovi zase čistě rostlinnou stravu. Jsou různé výchozí podmínky jako prostředí, náboženství či dostupnost potravy. Také jsou různé typy lidí, z nichž každý je individuální a zabírá u něj něco jiného. Někdo chce shodit 35 kilo nadváhy a jiný se chce pouze cítit lépe a být zdravější.

Pokud už jste někdy drželi dietu, jak dlouho jste ji vydrželi? Ani nemusíte odpovídat. Pokud nasadíte typickému Čechovi (který miluje knedlo-vepřo-zelo) středomořskou dietu, tak asi tušíte, jak to dopadne. Představa, že už by si do konce života nemohl dopřát své oblíbené jídlo, ho brzy utvrdí v tom, že už dietu držet nechce. Raději umře dříve a tlustý, než aby si takto odpíral. Počáteční nadšení vyprchá a středomořskou dietu ukončí. Shozená kila nabere zpět a ještě ve větší míře.

Z toho plyne, že **je potřeba vytěžit z minimálních změn ve stravovacích návycích maximálně možný hubnoucí efekt**. Je potřeba své tělo pochopit a dát mu to, co potřebuje. Není mým cílem vám zakazovat všechna vaše oblíbená jídla, protože to by vedlo pouze k nezdaru celé akce. Mým cílem je otevřít vám oči. Poukázat na to, co děláte špatně a zakomponovat do vašeho života více štěstí, energie a zdraví. Skoro všechny diety mají něco společného. Pokud se na celý proces stravování a tělesných pochodů podíváte jako přemýšlející člověk, který zná souvislosti, bude vám tento společný jmenovatel odhalen.

Proč zrovna já bych vám měl radit, jak se svým tělem něco udělat? Co mě k tomu opravňuje? Nic oficiálního! **Nejsem doktor a nejsem ani výživový poradce**. Jsem jeden z vás. Nebalancoval jsem sice na hraně života a smrti, ale neustále jsem bojoval s přebytkovými kily a nevěděl kudy kam. Vyzkoušel jsem kdesi a až po letech marného boje jsem pochopil to, o co se tu s vámi chci podělit. Co jen šlo, to jsem popsal laicky a srozumitelně. Jsou pro mě důležitější výsledky, a ne suchá teorie. Snažím se vycházet z reálných, nikoli z laboratorních podmínek, které nezohledňují vaši lidskost.

Nejste přece roboti, kteří stisknutím tlačítka změní svůj program. Máte přirozené slabiny jako třeba chutě, lenost, nedůslednost či slabou vůli. S nimi laboratorní podmínky nepočítají. Žádné přísné jídelníčky, recepty ani přísné zákazy surovin zde tedy nenajdete.

To, že nejsem odborník, беру jako obrovskou výhodu. Specialisté občas mají na očích klapky. Léčí (řeší) většinou následky, a ne příčiny. Nic nevystupuje samostatně a vše je komplex různých vlivů. Jak jistě uznáte, tak tělo není stroj, který se dá lehce opravit výměnou součástky.

Tím, že nejsem specialista, není ani má pověst nebo finanční ohodnocení vázáno na má doporučení. Nepotřebuji si vás udržet jako pacienta a nevidím ve vás zisk. Nemusím se bát riskovat svou pověst či klientelu odkrýváním možné pravdy, jež může odporovat většinovým názorům. Jak se asi musí cítit specialista, který jde proti proudu, a kolegové ho za to odsuzují. Nebo takový odborník, který předepíše určitou léčbu nebo dělá výzkumy a po několika letech zjistí, že výsledky nejsou takové, jaké předpokládal. Nebo že jeho rady nejsou vůbec účinné, ba přímo škodlivé. Zahodí tak mnohdy desetiletí své usilovné práce (nebo přesvědčení) a jednoduše přizná chybu?

Nabízím tedy nezávislý pohled na věc. Chci vám ukázat, co a proč děláte špatně, a jak to ještě zachránit.

Počítám, že kniha bude mít plno kritiků. Ne každému se totiž hodí, že zhubnete sami a z pohodlí domova. Přestanete být poslušnou ovečkou reklamních upoutávek. Nebudete utrácet hromady peněz za hubnoucí prostředky, léky nebo rady odborníků. Je v tom až moc velký byznys, který potřebuje našťvané, nemocné, nemyslicí, podprahově naprogramované a podrážděné lidi. Jedině ti si totiž přijdou pro hubnoucí lék, odborné rady, antidepressivum nebo podlehnou reklamě na nový revoluční výrobek.

Dopátrat se pravdy, původu či dokonce složení svého jídla je čím dál tím těžší. Odborné názvosloví, nic neříkající písmenné označení ingrediencí, vytrhávání vět z kontextu vědeckých výzkumů a celková tajemnost celého odvětví jen potvrzuje snahu o vaši dezorientaci a zmatení.

Vyhrňme si rukávy a pojďme tedy na to! Otevřete svou mysl a potlačte své předsudky. Nic bezhlavě nepřijímejte, ale v klidu si vše promyslete a získejte nadhled, který vám třeba odhalí a ukáže vaši novou životní cestu.

Držím vám všem palce a nechť je i pro vás vaše tělo zdrojem radosti a těší se dobrému zdraví.



Jak číst tuto knihu?

každý z vás je vášnivým čtenářem a knihomolem. Ne každý z vás také sáhne po této publikaci z důvodu číst nového. Doba je prostě rychlá a chceme vědět všechno hned a nejlépe v několika bodech.

krát jsem již slyšel věty typu: „*Jsem tlustá! Nemůžeš mi prosím dát nějakou zaručenou radu, jak rychle zhubnout? Nechci číst ty stohy knih, které jsou mnohdy tlustší než já, a stejně každá tvrdí něco jiného...*“

pravda, že pokud je v dlouhém textu plno neznámých výrazů, tak člověk poměrně rychle ztratí souvislosti čtení se pro něj stává spíše utrpením než přínosem. Číst detektivní knihy nebo romány červené knihovny rozhodně větší zábava než čtení literatury na téma hubnutí.

chno tohle vím a беру to na vědomí. I z tohoto důvodu je kniha napsána formou 2 v 1. Jak pro lidi, kteří sáhají o svém těle a jídle trochu popřemýšlet, tak pro lidi, kteří si jen chtějí rychle přečíst jak na to a pustit se do ce.

každým celkem je tedy **VÝTAH PRO RYCHLOČTENÁŘE** označený tímto ázkem. Jsou v něm vyzdvihnuty ty nejdůležitější body a myšlenky uplynulého textu. ty, kteří čtou knížku od začátku do konce, může být toto shrnutí příjemným kování a utvrzením se, že textu správně porozuměli.

rychločtenáře bude pravděpodobně tento výťah znamenat spásu a osvobození od uhého čtení a hledání souvislostí. Je to sice v rozporu s názvem této knihy, ale slím, že je lepší, když budete vědět alespoň něco než vůbec nic.



pro rychločtenáře tedy naleznete na straně: 8, 14, 18, 26-27, 32, 36, 40, 42, 47, 50, 52, 56, 60, 71-72, 77, 92-93, 97, 105, 108, 112, 116.

ě závěrem bych chtěl podotknout, že bylo snahou tuto publikaci odlišit od ostatních v tomto oboru. ndardní formát takových knih je ten, že si hned na úvod přečtete, do kolika jazyků byla kniha přeložena, k má kladných ohlasů (někdy je těmito ohlasy celá kniha proložena) a o jak velký bestseller se jedná. většinou následují dva scénáře. Prvním je odborná část knihy, která laikovi nic moc neřekne, ale vypadá tak orně, že to zaručeně musí být všechno pravda (i když tomu vůbec nerozumíte). Druhou variantou je zase hnaně lehká kniha o životním příběhu dotyčného, který pomoci něčeho zhubnul, ale neumí zase moc dobře ytřit, proč tomu tak bylo. Závěrem pak přijdou nějaké zákazy, tabulky, předepsané jídelníčky či výčet olených potravin.

ím jak vás, ale ani jeden z těchto dvou typů knih mě nebaví číst podruhé. Samozřejmě všechny knihy toto téma nejsou takové. Pár z těch, které jsem četl, skutečně stálo za opětovné přečtení. Nikdy jsem však ěl ten pocit, že to je konečné řešení. Zkrátka že už nic víc na toto téma číst nepotřebuji.

í jistě logicky čekáte, že se začnu chvástat, že má kniha konečná je a že nabízí unikátní a jedinečný recept na unutí ☺. Bohužel není tomu tak a ani být nemůže! Každý z nás je unikát a musí si tak napsat (ať už v sobě či apír) knihu svou. Mou snahou je srozumitelně shrnout principy fungování lidského těla, které jsou tu s námi o milióny let, a podnítit vás tak k přemýšlení o vaší budoucnosti. Držte tedy ve svých rukou možný návod, í sestavit tu svou vlastní unikátní „knihu“, která vám bude vyhovovat a bude účinná právě a jen pro vás.

S touto odlišností byla tato publikace psána, a tak ji prosím berte.

VÝCHOZÍ STAV

Původně jsem měl zde na začátku popsany můj příběh. Strasti, které jsem při shazování kil prožíval, a výsledky, kterých jsem dosáhl. Nakonec jsem tento pětistránkový elaborát smazal, protože jsem si uvědomil, že tato knížka není o mně, ale pro vás. Každý má jiný cíl, jiný sen a jiné problémy. Nechci tedy vaši motivaci a fantazii hned na začátku omezovat mými výsledky.

Vycházím tak ze známého faktu, že pokud mysl něčemu uvěří, tak se tomu přizpůsobí i zbytek. Jistě z vlastní zkušenosti znáte případ, kdy vám lékař (ve kterého máte plnou důvěru) oznamuje výsledky svého vyšetření. Pokud jste přišli s nějakou bolestí a pan doktor řekne, že to nic není a bolest brzy přejde, pak se uklidníte a bolest většinou brzy přejde. Pokud však u toho samého případu doktor vyjmenuje možné nemoci, které by to mohly být, a sdělí vám i jejich příznaky, které by se mohly brzy projevit, hádejte, jak to dopadne. Ano, tušíte správně. Příznaky se objeví co nevidět.

Právě z toho důvodu jsem tedy můj počáteční příběh smazal a nebudu zde uvádět ani žádný jiný případ nikoho jiného. Nechci vás nijak limitovat. Každý člověk je individuální, a tak dosáhne pomocí dále uvedených pravidel jiných výsledků. Pro někoho bude dostačující vyřívání kostek na břichu, jiný bude považovat za úspěch zavázání tkaniček u bot. Někdo chce shodit 5 kg a jiný 50 kg...

Místo toho tedy využiji část ušetřeného prostoru k případné motivaci. Zde je vyjmenování některých možných problémů a nemocí spjatých s nadváhou a obezitou.

- Neplodnost a hormonální poruchy
- Problémy se srdcem a krevním tlakem
- Problémy se zažíváním
- Problémy s dýcháním
- Vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny
- Problémy s pohyblivostí
- Mnohé kožní problémy
- Cukrovka II. typu
- Deprese
- Jaterní steatóza
- Nespavost nebo chrápání
- Intenzivní pocení, zápach

- Sociální vyloučení
- Diskriminace
- Možné nepřijetí do zaměstnání kvůli vzhledu
- Slabé sebevědomí
- Únava
- Stud
- Špatné shánění oblečení

Pojďme s tím tedy něco dělat!!!

Příčiny neúspěšného hubnutí

Někteří z vás na sobě začali pozorovat změnu tělesných proporcí teprve nedávno. Pro jiné kilo navíc představují celoživotní boj. Nezávisle na trendech, které zrovna ve společnosti panují, je obezita vždy spojena se zdravotními problémy a riziky, které se objeví dříve nebo později. Přejídáme se, cpeme do sebe výživově prázdné kalorie, povalujeme se u televize a máme čím dál méně energie a radosti ze života. Takto promarníme svůj život a sami sebe prakticky odsoudíme k dřívějšímu zániku. Přitom stačí důkladněji naslouchat svému tělu, přírodě a vše podrobovat zdravému selskému rozumu.

Je i malá hrstka populace, která za svou nadváhu nebo obezitu opravdu nemůže. Tato kniha však není psána pro ni. Ptáte-li se, jestli mezi tyto lidi patříte i vy, tipnul bych si, že určitě ne. Byli byste již pravděpodobně pod lékařským dohledem. Liché jsou také výmluvy na finanční situaci, nedostatek času apod.

Přebytečné faldy, které se vám klepou na břicho, bocích nebo stehnech, není zdaleka to nejhorší, co by vás mělo trápit. Jedná se spíše jen o kosmetickou vadu v porovnání s tím, co se skrývá uvnitř vás. Ve svých útrobách totiž máte pravděpodobně jiného ZABIJÁKA. Viscerální tuk. Ten tlačí na vnitřní orgány a vypouští do krve škodlivé látky. Pozoruhodné je, že touto skrytou obezitou mohou trpět i lidé, do kterých byste to vůbec neřekli. Stává se to například i modelkám. Ano, MODELKÁM.

Doba je plná informací. Každou chvíli slyšíte o nějaké zázračné dietě, kdy celebrity zhubly pomocí mrkve, melounu nebo grapefruitu. Z internetu na vás vyskakují reklamní bannery s titulky jako: „8 kg dole za 3 dny pomocí fit & slim koktejlu“, náplasti nebo zázračné pilulky. A nakonec v televizním reklamním bloku sázejí na to, že je spousta lidí již zhrzena předchozími dietami, tak jim alespoň nabídnou stahovací oblečení, které člověku ubere až 3 konfekční velikosti. PARÁDA! Řešení obezity je tady! Po zbytek života budu chodit stáhnutý v korzetu nebo budu jíst už jenom grapefruit.

I když poslední věty byly ironické, tak neříkám, že výše uvedené rady a reklamy KRÁTKODOBĚ nefungují. Fungují. Když je motivace a jasný cíl (ne moc vzdálený), pak člověk dokáže se svým tělem úplně zázraky. Vezměte si například plesové nebo svatební šaty. Cíl je jasný, časový horizont také a motivaci snad ani zmiňovat nemusím. Po plesu či svatbě se šaty uklidí do skříně a spolu s nimi i naše odhodlání a urputnost, se kterou jsme se do nich snažili zhubnout. Mnohdy je to naposledy, kdy nám šaty byly...

A zde se dostáváme k jádru problému. Tou je **psychika, motivace a disciplína**. Toto jsou tři důležité faktory, bez kterých nemá smysl ani s hubnutím začínat. Je to alfa a omega celého procesu a také kámen úrazu při zkoušení jakékoliv diety. Myslím si, že většina lidí zhruba ví, co by měla správně jíst a co ne. Vědí, že lízátko nám moc na zdraví nepřidá, oproti tomu listový salát ano. Nevědomost a zakořeněné špatné vzorce se dají napravit studiem a nastavením vzorců nových, které nám proces hubnutí nastartují. Výše uvedené tři faktory jsou však motorem, který dovede vše do zdárného konce a možná i změní celý náš život.

Sběr a třídění informací

Jak jsem již nastínil výše, tak se na vás ze všech stran hrne nepřehledné množství informací. Obezita nebo jen nadváha je totiž dobrý byznys. Pokud se nad tím trochu zamyslíme, tak zjistíte, že hubený, šťastný a zdravý člověk se nikomu moc nehodí. K lékaři chodí jen na preventivní prohlídky. Nebere léky a nemá deprese, se kterými by musel chodit k psychologovi. Nepotřebuje ke svému pohybu nutně auto a zkrátka nemá takovou spotřebu, jakou by měl dnešní poslušný spotřebitel a konzument mít.

Zkuste tedy hádat, kdo financuje výzkumy o neškodnosti konzumace cukru nebo kdo vydává časopis o fitness, který je plný nutričních přípravků? Je na pováženu, že lidé z kvalitní potravy vezmou minerály a živiny, a pak tuto prázdnou potravinu naplní náhražkami. Vzápětí na nás vydělají podruhé prodáváním doplňků výživy, které

logicky ve stravě chybí. Není už tohle trochu moc? Zkuste se vždy zamyslet, kdo za danou informaci stojí a co z toho bude mít. Vsadím se, že ve většině případů mu nejde o prospěch váš, ale jeho...

Nežádka pak v tomto informačním chaosu uvízne i ten, kdo se opravdu snaží a chce žít zdravě. Jeden výzkum prokáže jednu věc, druhý ji záhy vyvrátí. Člověk pak v dobré víře sleduje tyto trendy a řídí se jimi. Jeden měsíc snídá jenom nízkotučné jogurty s cereálními lupínky kvůli dobrému zažívání. Druhý měsíc zase konzumuje výhradně arašídové máslo kvůli proteinům. Pak přijde zpráva, že je neustále potřeba něco zobat, aby mělo tělo stálý a pravidelný přísun energie. Takto se to pořád mění. Začnete tím trávit více a více času a ve výsledku jste akorát deprimovaní, protože nevidíte žádné výsledky svého úsilí nebo jste na tom stále hůře.

Nepřidává tomu ani fakt, že poskytované informace jsou často pro laika nesrozumitelné. Pokud čtete některé publikace o hubnutí a zdravém životním stylu, tak jsou plné výrazů jako sacharid, leptin, glukagol, enzym apod. Na obalech potravin pak můžeme ve složení číst různá písmenná označení (E341, E943a atd.) nebo extrakty, barviva, zahušťovadla, sladidla, regulátory, konzervanty apod.

Jako pomyslnou tečku jsem na internetu našel u nabízeného výrobku na spalování tuku toto varování.

Zde je jeho část:

„Neužívejte více než 2 odměrky denně. Užívání větší než doporučené dávky nepřinese lepší výsledky a může naopak vést k nežádoucím účinkům. Přípravek neslouží jako náhrada za pestrou denní stravu. Přípravek neslouží k prevenci ani léčbě nemocí či zranění a neměl by být užíván místo léků. Není určeno pro těhotné a kojící ženy, osoby mladší 18 let a osoby citlivé na kofein. Výrobek by neměl být používán těmi, kteří berou MAO inhibitory, lidé s vysokým krevním tlakem, diabetici, těhotné a kojící nebo ti s perniciózní anémií, osoby trpící alergií na acylpyrín, dysfunkcí ledvin a jater, neurózou, deprese, úzkostí, epileptickými záchvaty, srdečními nepravidelnostmi jakéhokoli typu, feochromocytomem, potíže s močením, anebo zvětšením prostaty. Hned přerušte užívání a poraďte se s lékařem, pokud se objeví závratě, nespavost, neuróza, třes, bušení srdce, anebo bolesti hlavy. Ukládejte mimo dosah dětí. Skladujte v suchu při teplotě do 25°C, mimo dosah přímého slunečního záření. Chraňte před mrazem. Vzhledem k vysokému obsahu kofeinu není vhodné pro registrované sportovce.“

Myslím, že k tomuto netřeba komentáře. Jen by mě zajímalo, kdo tedy takový výrobek užívat může? Snad jen zdravý, hubený a šťastný člověk, který spalovač tuku nepotřebuje (a možná ani ten vzhledem k varování ne).

Jak se tedy v takovém chaosu vyznat? Tuto otázku jsem si také kladl. Jednou z cest je prostě jednotlivé rady vyzkoušet sám na sobě. Tato cesta je dlouhá, protože musíte držet danou dietu dostatečně dlouho, aby se kýžený efekt stihl projevit. Probíráte se hromadou publikací, hledáte na internetu zázračné rady a s každým dalším neúspěchem se zvyšuje vaše frustrace. Časem se vám náhodou podaří najít informaci, která funguje a nasměřuje vás zase jinam. Následně podstupujete další časově náročné zjišťovací a pokusné kolečko.

Daleko chytřejší a časově (i finančně) výhodnější je poučit se z chyb. Toto neplatí jen na chyby vlastní. Daleko moudřejší je poučit se z chyb jiných. A zde právě nastupuje moje role. Vyzkoušel jsem spousty diet, přístupů a cvičení za vás. **Tato kniha je výsledkem mých pokusů, omylů a hlavně úspěchů.** Vše, co tu píš, jsem si ověřil přímo na sobě a chci se o to s vámi podělit. Ušetřený čas tak můžete věnovat něčemu, co máte rádi. Váš získaný čas a úspěchy pro mě budou dostatečnou satisfakcí za úsilí a čas, který jsem tomuto tématu věnoval já.

Zároveň bych znovu upozornil, že se nejedná o žádný revoluční, převratný a nový systém. Anatomická podstata lidí je stále stejná a stejně tak i podstata zdraví, štíhlé linie a dobré kondice. Jediné co se změnilo, je naše strava. Jsme již natolik technologicky vyspělí, že víme přesně, jak naše tělo funguje. Nevyzkoumal jsem to já. Udělali to za mě jiní a patří jim můj/náš velký dík. Jde tedy jen o to tyto poznatky sesbírat, utřídit, oprostít o dezinformace a vyzkoušet. Na následujících stránkách jsem se přesně o uvedené pokusil. Nabízím vám výtah z dostupných zdrojů, které mi prokazatelně pomohly v mém (dříve nekončícím) boji s nadváhou.

Nevyhazujte zbytečně peníze

Mnoho lidí má představu (a hlavně výmluvu), že zdravé stravování, ke kterému vás budu nabádat, je příliš drahé. Je pravda, že **kvalitní potraviny jsou dražší. Ve výsledku ale na nich ušetříte.** Jak je to možné? Počítejte se mnou...

Mimo toho, že zdravé stravování má přímý vliv na vaše budoucí zdraví a ušetříte tím za budoucí léky a lékařskou péči, uvidíte ušetřené peníze ještě mnohem dříve. Uvidíte je každý měsíc ve své peněžence! Je to dáno poměrem mezi výživovou hodnotou, kterou mají skutečné potraviny, a hodnotou, kterou mají potraviny ochuzené. **Výživové ochuzených potravin pak musíte jíst mnohem více, abyste byli syti stejně tak, jako z jedné potraviny výživné.** Už vám svítá? Myslím, že po přečtení této knihy to bude naprosto jasné.

Do výčtu nepočítám ještě ušetřené peníze za sladké nápoje, alkohol, menší porce, svačinky nebo třeba za výživového poradce. Pro ty z vás, kteří jste spíše na řeč peněz nebo čísel, tak konkrétně já jsem platil měsíčně za svou stravu průměrně 5 535 Kč. Nyní je můj průměr 2 772 Kč. Myslím, že toto mluví za vše.

Jediné, za co tedy budete v ideálním případě více utrácet, bude váš nový šatník.

Strasti běžného dne

Nyní se zde pokusím nastínit běžný den člověka, který chce zhubnout konzumací zdravého jídla. Pokud se v něm nepoznáváte, pak vám gratuluji a vězte, že vaše snažení zhubnout bude o to snazší.

Ráno vstáváte s pocitem, že dneska je konečně ten den, kdy budete jíst jenom zdravě. Jste plni odhodlání to celý den dodržet. Pokud snídáte, tak si dáte z vašeho pohledu zdravou snídani. Lupínky, ovoce, nízkotučný jogurt apod.

Odcházíte do práce a do oběda je ještě daleko. Ve firemní kuchyňce najdete oplatku, ze šuplíku na vás kouká kousek čokolády. Není ani tak podstatné, co a kde najdete, ale to, že to sežobnete. Uvědomějte si z vás si dají svačinu v podobě ovoce a stále ještě v sobě drží ranní přesvědčení (o novém zdravém životním stylu).

Přichází oběd a čas si dát konečně něco pořádného. Vždyť večeře pak bude malá, tak je nutné se pořádně najíst. Naházíte do sebe oběd z nevalné nabídky některého stravovacího zařízení. O půl hodiny později sedíte s rozepnutým knoflíčkem u stolu a stěžujete si, že je vám nějak těžko a nejráději byste se natáhli. Dezert po obědku jste si buď snědli už v restauraci, anebo jste si ho nechali zabalit s sebou na později.

Do konce pracovní doby vám trochu otrne a už zase zobete. Padla. Končí pracovní den. Pokud nemáte žádné další aktivity, končí pro vás i aktivní část dne. Těšíte se domů na televizi a až konečně vypnete. Přemýšlíte, co je doma v lednici a co si dáte k té malé večeři, kterou jste si ráno slíbili a ještě odpoledne jste o ní byli pevně přesvědčeni.

Ať to promýšlíte zleva nebo zprava, tak na to, co je v lednici, si prostě nevzpomenete. Pro jistotu tedy ještě skočíte do obchodu. Cestou ještě možná něco zobnete u stánku za odměnu nebo v dobré víře, že pak toho tolik nenakoupíte. V obchodu ovšem měli čokoládu v akci a tohle by se mohlo také hodit. Plnou tašku dotáhnete domů a už při vybalování uždibnete kus šunky z papíru, tu kousek sýru. Po dvou až třech hodinách se ve vašem žaludku mísí půlka obsahu nákupní tašky a vaše rozhodnutí žít zdravě se odsouvá zase na zítřejší ráno.

Pokud držíte takovou „odzítčkovou“ dietu několik zítřků po sobě, je vám určitě jasné, kam to spěje. Ano, přesně tam, kde teď jste!

A jak jsem odhadl, co každý den děláte? Docela jednoduše. Popsal jsem zde totiž svůj běžný dřívější den. To, že je trochu podobný tomu vašemu, není náhoda. Ať již chodíte do práce nebo ne, tak se vaše myšlenky neustále točí kolem jídla. Přemýšlíte, co budete jíst hned, za chvíli, zítra atd. Je to přirozené. Pokud by lidstvo nebylo posedlé jídlem, pak by pravděpodobně vyhynulo. Řešit jídlo až ve chvíli, kdy je nouze, není z hlediska přežití moc prospěšné.

Spolu s myšlenkami na hlad nás příroda vybavila ještě myšlenkami na sex a přirozenou leností. Sex má zabezpečit šíření populace a lenost nás má uchránit od zbytečného výdeje energie. Tu má tělo šetřit na horší časy. Je tedy pro člověka přirozené získávat potravu s co nejmenším vynaložením námahy. To, že si ukládáte tuky do svých zásobáren na břichu, bocích, stehnech a zadku, je tedy zcela v pořádku. S čím však příroda nepočítala? Že si lenost přetvoříme až do krajní pohodlnosti. Nepočítala ani s tím, že i čas, kdy se lenost měla na malou chvíli vystřídat s vysokým výdejem energie (pro sehnání potravy), bude nakonec vytěsněn. Dovolit se z gauče ke dveřím pro donášku jídla není žádná námaha.

Tělo si tak stále ukládá energii a šetří ji na horší časy, které s rostoucím pokrokem a mírem, doufejme, nepřijdou. Snad každý ví, že kdo zůstal věrný původnímu záměru přírody, a to energetické rovnováze mezi příjmem a výdejem energie, a přemýšlí o svém jídle, tak je v pohodě a spokojený. Kdo tuto rovnováhu narušil a vzdal se odpovědnosti za svou stravu, tak se potýká s velkými problémy, ať už na jednom (podvýživa) či na druhém konci (nadváha) obsahu tuku v těle.

ROVNOVÁHA je velice důležitý pojem. **Nemusíte se snažit hubnout, ale stačí, když se budete soustředit na uvedení svého těla do rovnováhy.** Pokud v ní žijete, nemůžete pro své tělo již udělat víc. To se vám odvděčí pevným zdravím a skvělou postavou. **Všechny nemoci jsou jen projevem nerovnováhy.** Tak tvrdí celostní, ájurvédská i tradiční čínská medicína a já s tím plně souhlasím. Pokud se nad tím jen trochu zamyslíte, musíte dát předchozím výrokům za pravdu také.



Doba je přehlcena informacemi a neustálým spěchem. Lidé jsou od přírody naprogramováni k lenosti, shánění potravy a sexu. Všechny tyto aspekty mají zajistit přežití lidského rodu. Není tedy nic neobvyklého, že jste leniví nebo že máte neustále chlípné myšlenky či v myšlenkách pořádáte gastronomické orgie.

Příroda však nepočítala s tím, že se stane potrava tak lehce dostupnou a že budeme potraviny modifikovat, vyrábět či příkrášlovat. Sladká chuť vždy byla v přírodě a v potravě znakem jedlosti. Je tedy podvědomě vyhledávána.

Odbourali jsme velké energetické výdaje (např. shánění potravy). Osladili jsme většinu potravin (ať už uměle nebo přírodně), a tím zvýšili naši touhu po nich. Vzdali jsme se kontroly nad výrobou svého jídla a mnohdy vůbec netušíme, co naše jídlo vůbec obsahuje nebo kde vzniká. Tyto a další aspekty nás dohnaly tam, kde teď jsme.

Pokud chce již někdo zhubnout, musí bojovat se spoustou nástrah. Největší překážkou je sobě ale on sám. I když většina lidí podvědomě asi ví co by měla jíst a co ne, tak jí chybí tři základní faktory úspěchu. Psychika, motivace a disciplína.

Jsem na tom opravdu tak špatně?

Na to je jednoduchá odpověď. Pokud se cítíte špatně a nejste ve své kůži, tak ano.

• Kondice

Co se týká kondice, tak není třeba ani dělat nějaké testy. Sami na sobě snadno poznáte, jestli se víc zadýcháváte, různé úkony vám způsobují větší námahu nebo si nemůžete zavázat tkaničku od bot. Musíme zde samozřejmě odfiltrovat faktor věku, ale jelikož je toto posouzení velmi subjektivní a založené na vlastních pocitech, tak věřím, že **sami dobře rozpoznáte, co je způsobeno věkem a co tlouštutím.**

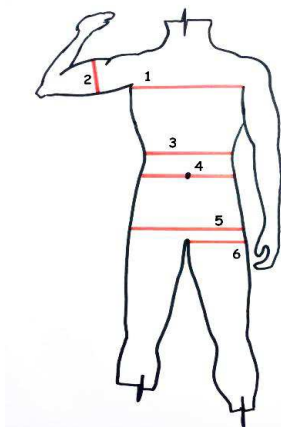
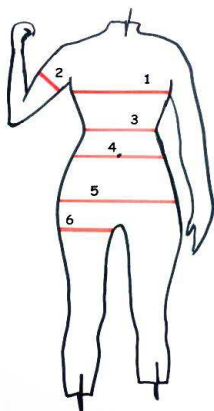
Pokud se chceme držet jednoduchosti, pojďme se klasicky změřit a zvážit. Nejenže vám to dá ihned odezvu, ale výchozí míry a váha vám poslouží jako kontrolní hodnoty efektivity vašeho snažení. Vše si pečlivě запиšte do tabulky a nesnažte se švindlovat. Zaškrtní si nohu přílišným stažením metru (při měření obvodu stehna) není zrovna moc chytré. Podvádíte tím jen sami sebe a nebudete mít tu správnou zpětnou vazbu.

• Měření a vážení

Měření - Obvody měříme bez oblečení. Nejlépe krejčovským metrem. Kdo ho nemá, tak lze použít provázek, který potom můžete změřit normálním metrem. Je více než **důležité měřit se na stále stejných místech.** Vyhnete se tak rozdílným výsledkům, a tím i zkreslení dat. Měření se provádí v den, kdy nejste po velkém fyzickém výkonu.

Stejně jako u měření na stejných místech je důležité nastavit i **stejně měřicí podmínky.** Stejná denní doba, stejný metr, stejné přiškrcení metru na kůži. Měření je vhodné třeba zkombinovat s ranním vážením. Jen frekvence měření je trochu delší (cca vždy po měsíci). Dříve totiž moc změn nenastane a zbytečně by vás to stresovalo. Jednou týdně se tedy zvažte a každý měsíc se u toho i přeměřte. Kde se přesně měřit?

- 1) **Hrudník** - Ženy přes nejvyšší bod prsou. Muži co nejvýše v podpaží. Měříme při zatnutém svalstvu a maximálním nádechu.
- 2) **Paže** - Měříme pravou i levou v pokrčeném stavu. Hledáme největší obvod zatnutého svalu (bicepsu), který je kolmo na paži.
- 3) **Pas** - Měříme v nejužším místě s povoleným břichem. Stojíme rovně.
- 4) **Břicho** - Měříme přesně přes pupík. Stoj vzpřímený, břicho je povolené.
- 5) **Boky** - Měříme přes zadek v místě největšího objemu.
- 6) **Stehno** - Měříme stejně jako u paže pravé i levé stehno. Mírně se rozkročíme a metr přikládáme do míst, kde nám končí spodní rýha zadku. Metr je kolmo na končetinu.



Vážení – Každodenní vážení je jednou z nejčastějších chyb, které vedou ke zbytečné dezorientaci a frustraci. Jeden den máte tolik, druhý den máte o vyprázdněný obsah vašich střev méně. Třetí den jste se však zase pořádně najedli, takže místo očekávaného menšího čísla vidíte vyšší. **Tyto výsledky jsou nic neříkající.** Minimální frekvence vážení je týden. Vážit se **ve stejnou dobu na stejné váze.** Nejlepší je to ráno nalačno a nejlépe po vyprázdnění.

Pro zaznamenání výsledků můžete použít následující tabulku (je i ke stažení na www.hubni-prirozene.cz):

	hodnota (cm)							
datum								
Hrudník								
Paže								
Pas								
Břicho								
Boky								
Stehno								

	hodnota (kg)							
datum								
Váha								

• Co dál s váhou a mírami?

Naměřené váhy a míry můžete použít i k orientační kontrole, jak na tom jsme podle měřítka běžné populace. Slovo orientační je zde zcela na místě. Každý jedinec je jiný a má jiné rozložení tuku v těle. Zjištěné výsledky je tak nutno brát se značnou rezervou.

Podívejme se na asi nejvíce používaný BMI index. Poskytnete nám sice rychlou odezvu, jak si na tom stojíme z hlediska kategorie naší váhy a možného stupně zdravotních rizik, ale nebere v potaz například pohlaví, věk ani míry či typ postavy. Může se tak snadno stát, že kulturista (s minimem tuku) lehce spadne do kategorie 1. stupně obezity se zvýšenou možností zdravotních rizik. Stejně tak musíme brát s rezervou BMI index vzhledem k těhotným či kojícím ženám nebo dětem do 18 let. Pro orientaci si tedy můžete svůj BMI index vypočítat a zhodnotit na některých z mnoha internetových portálů. Chcete-li, pak přesnější míru stupně vaší nadváhy určí lékař.

Míry už mají větší vypovídající hodnotu pro zdravotní rizika, která by vám mohla hrozit. Zvláště pak měření v oblasti pasu. Je to dáno závislostí obvodu pasu a množství vnitřního (viscerálního) tuku, o kterém jsem se zmiňoval v úvodu a ještě o něm bude řeč dále. Pokud nechcete utrácet za drahé a stejně nepřesné přístroje, které měří tuk pomocí různých sofistikovaných metod, lze opět použít pouze orientační odhad (jako u BMI).

Současná literatura uvádí pro dospělé jedince průměrně tyto hodnoty:

Muži (obvod pasu):

Ideální hodnoty: 78 – 94 cm

Hodnoty nadváhy a zvýšení viscerálního tuku: 94 – 102 cm

Obezita a hodně viscerálního tuku: nad 102 cm

Ženy (obvod pasu):

Ideální hodnoty: 71 – 84 cm

Hodnoty nadváhy a zvýšení viscerálního tuku: 84 – 88 cm

Obezita a hodně viscerálního tuku: nad 88 cm

• Odhad procenta tuku

Procento tuku ve vašem těle lze také odhadnout podle oka. Je to sice dost nepřesné, ale jde jen o orientaci. Pokud vám k tomu nestačí mé neumělé obrázky, pak pro přesnější vyhodnocení zadejte do internetového vyhledávače obrázků např. heslo: „muž 20 % tuku“ a porovnejte se s fotografiemi, které jsou určitě více vypovídající.

20 % tuku a více – Vaše tělo je neforemné a jsou viditelné faldy. Mnozí z chlapů mají povislá prsa, která buďto leží na pupku, nebo vypadají jako opičí. To může být dáno i ztrátou testosteronu. U žen může výrazně převažovat tloušťka některých partií. Ženy mají od přírody více tuku, takže následující stupnice a popis bude roven, když se bude lišit cca o 5 %. Jinými slovy: To, co je pro chlapa 20 %, je pro ženu 25 % tělesného tuku. Toto by také měla být první hranice, které byste se měli snažit dosáhnout, máte-li větší nadváhu (30-50 % tuku).

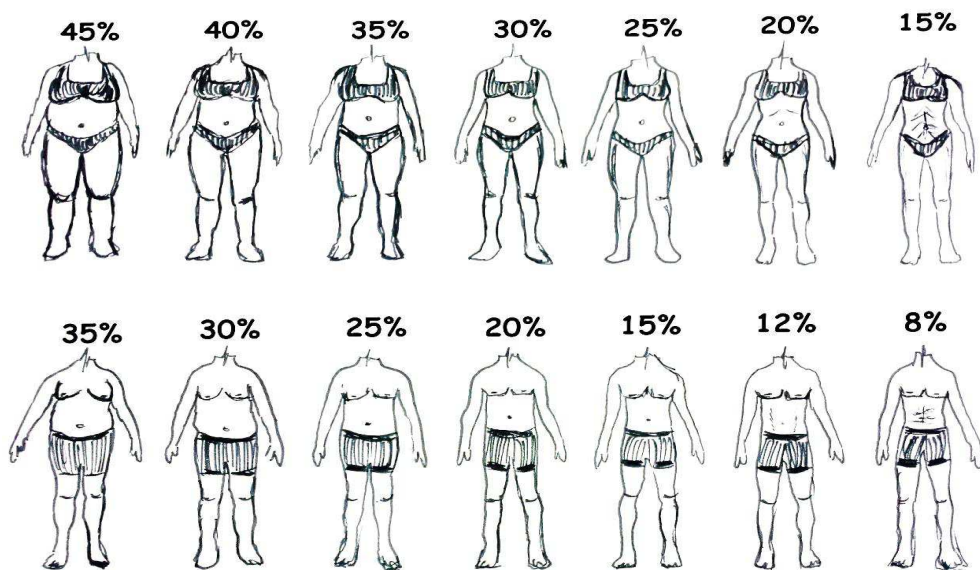
20 % tuku u mužů a 25 % u žen – Neexistují vyrýsované svaly. Jsou od sebe pouze náznakem odděleny hlavní svalové skupiny, pokud jsou velké a vyvinuté.

15 % tuku u mužů a 20 % u žen – Břišní svaly stále nejsou vidět, ale začínají se od sebe například oddělovat svaly ramene a bicepsu s tricepsem.

12 % tuku u mužů a 17 % u žen – Zde je další hranice, kterou byste si měli dát, pokud jste na začátku měli odhadem 20 % u muže a 25 % u ženy. Už se začíná objevovat náznak břišního svalstva, a jste-li osvětleni poledním sluncem, začínají se vrhat příznivé stíny na břicho, kde již budou v náznaku čtyři polštářky. Objevují se i ostatní svalové separace na hrudníku a zádech.

10 % tuku u mužů a 15 % u žen – Při napnutí již vidíme břišní svaly se šesti polštářky. Svaly na paži, hrudníku i nohou jsou viditelně pokroslené.

5-7 % tuku u mužů a 10-12 % u žen – Těto hranice se snaží dosáhnout kulturisté před svým vystoupením a je k ní potřeba velkého úsilí a vrozených dispozic. Je jasné rýhování a svaly jsou vidět pořád i bez napnutí. Obličej začíná být více kostnatý.



• Vylučování

Poslední důležitou věcí, kterou jsme schopni si sami, zadarmo a z pohodlí domova zkontrolovat, je naše vylučování. Konkrétně vzhled, barvu a zápach stolice nebo moči a dobu průchodu potravy naším trávicím traktem. Pro mnohé z vás je toto téma velice choulostivé, nechutné až pobuřující. Kdo ale po sobě ihned spláchne, dělá velkou chybu, která se mu jednou může krutě vymstít. Ne nadarmo od vás lékaři chtějí vzorek ranní moči. **Dle stolice a moči lze predikovat zdravotní stav.** Můžeme tak včas odhalit vážné zdravotní komplikace nebo jen zjistit, jak si tělo dokáže poradit s přijímanou stravou.

Hned v úvodu vás chci ujistit, že nejde o žádné braní vzorku a jeho následné zkoumání pod mikroskopem. Jde pouze o rychlý pohled v řádech sekund před tím, než stisknete splachovací.

Nejprve se zaměříme na **dobu průchodu potravy naším traktem**. Někdo chodí 2x denně a někdo zase 1x za dva dny. Toto je velice individuální a záleží to na více faktorech. Pokud netrpíte průjmy nebo zácpami a vyprazdňujete se pravidelně, pak v tomto ohledu není důvod k obavám. Obojí interval může být správný. Pokud chcete vědět, jak dlouho trvá tranzit potravy vaším tělem, pak snězte kukuřici. Moc ji nekousejte a některá její zrna vyjdou ven téměř neporušená. Zdravé rozmezí, kdy se s nimi opět shledáte, by mělo být někde mezi jedním až třemi dny. Čím kratší doba (při zachování kvality stolice), tím lépe. Delší doba už může poukazovat na některé problémy v trávení.

Vězte, že pokud trpíte častými zácpami nebo naopak průjmy, je to z určitého důvodu. Průjmem se tělo snaží zkrátit dobu průchodu potravy střevem. Snaží se tak o minimální působení škodlivých látek na vaše tělo. Běžný průjem by měl trvat maximálně kolem dvou dnů a pak by měl sám odeznít. Naopak zácpa je indikace pomalého a těžkého trávení, které poukazuje třeba na zanesení vašeho trávicího traktu, nedostatek pohybu, střevní potíže nebo ji mohou způsobovat některé léky. V obou případech může jít i o nevhodnou stravu, která průjmy a zácpy způsobuje. Trvají-li delší dobu, je více než moudré zajít za lékařem.

Pojďme se teď ale obecně podívat, jak by to mělo vypadat v ideálním stavu:

Stolice - Stolice se logicky mění podle toho, co jste naposledy jedli. Různé barvy, formy i konzistence začnou být podezřelé, až když přetrvávají delší dobu. **Pokud se jedná jen o změnu krátkodobou (mezi aktuálním a dalším vyprazdňováním), pak nemusí jít nutně o nic špatného.**

- o **Barva** - Pokud je ve stolici krev, pak vám asi nemusím říkat, že je něco špatně. Záleží, zda jde krev až po stolici, kdy mohlo dojít k nějakému poranění či podráždění vlivem průchodu stolice, nebo zda je krev již ve stolici obsažena. To pak může být stolice **tmavší až černé barvy**. Stejně tak může být tmavší stolice způsobena zvýšeným příjmem železa v tabletách, bráním některých léků nebo zvýšenou konzumací červeného vína či borůvek. **Světle červená** stolice může indikovat krev pocházející z nižší části zažívacího systému (tlusté střevo, konečník, řitní otvor) nebo předchozí konzumaci červené řepy či rajské polévky. **Zelená stolice** obvykle doprovází průjem a rychlejší průchod potravy trávicím systémem. Může však odrážet i větší množství pozřené listové zeleniny nebo při delším trvání i vážnější nemoci (otrava, celiakie, rakovina, Crohnova nemoc apod.). Stejně tak netypická barva pro stolici je i **šedá, bílá nebo jasně žlutá**, které mohou rovněž indikovat některé nemoci.

Je tedy důležité sledovat kontext a délku trvání nezvyklé stolice. Pokud víte, že jste nejedli nebo nebrali nic, co by změnu barvy stolice mohlo zapříčinit a trvá to již delší dobu, pak určitě vyhledejte lékaře.

Zdravá stolice by měla mít ideálně některý z odstínů hnědé.

- o **Tvar a konzistence** – Za normální tvar je považován válcovitý tvar o průměru, který je dán anatomickými poměry rekta. Pokud se vaše stolice časem zužuje (tenčí), může to být příznakem částečného zablokování dolní části tlustého střeva nebo rakoviny tlustého střeva. Je zde však třeba zahrnout i ten fakt, že objem stolice je závislý na tom, co jíte. Pokud máte spíše masitou stravu, snižuje se frekvence vylučování (maso se tráví déle) a také se snižuje objem stolice. Vyloučený produkt bývá tvrdý a rychle klesá na dno mísy. Ukazuje to na nedostatek vlákniny. Oproti tomu při převažující rostlinné stravě může docházet k častějšímu vylučování a většímu objemu stolice. Je to dáno rostlinnou vlákninou, která působí ve střevech jako houba. Nabobtnává a váže na sebe škodlivé látky a toxiny. Při větším objemu a lepší konzistenci je pak průchod stolice střevem a konečníkem snazší. Taková stolice většinou plave nahoře. Správná konzistence je tedy pospolu držící pasta ve tvaru válce či banánu. Její povrch může být hladký, ale nevadí ani mírně popraskaný. Pokud vám stolice ulpívá na míse a je měkká a mastná, pak to může například poukazovat na nedostatečnou činnost slinivky břišní, jelikož stolice obsahuje příliš mnoho tuku. Stejně jako u barvy i zde záleží na kontextu.
- o **Zápach** – Po vyprázdnění je zápach naprosto přirozený. Masitá strava zapáchá více a rostlinná méně. Některá jídla však zápachu ještě přidávají. Jedná se například o pivo, fazole, kedlubnu, květák nebo třeba česnek. Pozor bychom si měli dát na zvláště nechutný a neobvyklý zápach, který přetrvává, a je třeba spojen s krvácením. To může předznamenávat krvácení do střeva nebo karcinom tlustého střeva.

Moč – Moč nám indikuje, jak dostatečně je naše tělo zásobeno vodou. Pokud je vše, jak má být, tak je moč podobná vodě. Je jasná, průzračná, bez většího zápachu a některého odstínu žluté barvy. Bezbarvá a hodně světle žlutá moč značí nadměrné zavodnění organismu, ale může také poukazovat na cukrovku (stejně jako nasládlá vůně moči) či selhání ledvin. Opakem je tmavě žlutá moč, která odkrývá nedostatečnou hydrataci. Zakalená moč může být příznakem infekce stejně jako bolest při vylučování moči. Pokud jste v poslední době nekonzumovali potraviny, jež by mohly moč obarvit (červená řepa, ostružiny apod.), mějte se na pozoru. Narůžovělá barva moči, která může ukazovat na přítomnost krve, může znamenat ledvinové kameny, infekci močových cest nebo v ještě horším případě rakovinu ledvin či močového měchýře. Zápach mohou ovlivnit zkonzumované potraviny (například česnek, cibule, alkohol apod.) nebo léky. Pokud však moč silně a nezvykle zapáchá bez vyjmenovaných příčin, pak to opět může znamenat infekci.

Když upozorujete některé z výše uvedených nezvyklostí ve vaší stolici či moči, zpozorněte! Zaměřte se na to! Pokud se objeví tyto příznaky bez souvislosti s vaší stravou a budou přetrvávat delší dobu, pak rozhodně vyhledejte lékaře, který vše posoudí.

Smyslem tohoto tématu nebylo vás vystrašit, ale přimět vás ke kontrole toho, co z vás vychází a případně včas odhalit i možné počátky budoucích problémů. Víte teď, jaký je váš výchozí stav. Jak dlouho se potrava ve vašem traktu zdržuje nebo čeho máte moc a čeho se naopak ve vaší stravě nedostává. Postupně také můžete sledovat posun ve vašem budoucím snažení a mít rychlý přehled, zda je vše tak, jak má být.

Samozřejmě kdo chce, může své údaje ještě rozšířit o hodnoty procenta tuku v těle, cholesterolu, krevního tlaku nebo si jít změřit podkožní řasy. Záleží na tom, o co vám jde především, co vás trápí a co chcete sledovat. Jelikož se však nejedná o dietu, ale celkovou změnu životního stylu, tak se výsledky pozitivně projeví ve všech sférách. Přijde mi proto zbytečné za tato měření utrácet peníze. Je to proti filozofii této knihy, ale bránit vám v tom nebudu. Jde v první řadě o vás a o vaše výsledky a přání.