Váha, vitalita a kvalita života pod kontrolou

Wayne Scott Andersen

Najděte své ideální zdraví!

Jak spokojeně, šťastně a zdravě žít do 90 let či ještě déle

CPRESS

najděte své IDEÁLNÍ ZDRAVÍ!

DR. WAYNE SCOTT ANDERSEN

CPress, Brno
2014

Najděte své ideální zdraví!

Jak spokojeně, šťastně a zdravě žít do 90 let či ještě déle

Dr. Wayne Scott Andersen

Překlad: Eva Kadlecová
Jazyková korektura: Kateřina Janošková
Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová
Technický redaktor: Radek Střecha
Obálka: Martin Sodomka
Grafy a tabulky: Dede Cummings

Z anglického originálu Discover Your Optimal Health vydaného nakladatelstvím Da Capo Press, člena Perseus Books Group.
Copyright © 2013 by Dr. Wayne Scott Andersen Inc.
© 2013 Seymour Schachter Illustration. All rights reserved
Translation © Eva Kadlecová, 2014

Objednávky knih:
www.albatrosmedia.cz
eshop@albatrosmedia.cz
bezplatná linka 800 555 513
ISBN 978-80-264-0486-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 647.
© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

ALBATROS MEDIA a.s.

Ohlasy na tuto knihu

„Už se vám někdy stalo, že jste hluboce spali a někdo vás ze spánku vyrušil? Je dost možné, že vás dotyčný nijak zvlášť nepotěšil. Ale co kdyby vám hořel dům a ten člověk by vám zachránil život? Byli byste mu navždycky vděční. Já sám jsem byl v hlubokém spánku, co se týkalo mého zdraví. Dr. A. mě probudil a dovedl mě k bezpečnějšímu, zdravějšímu životnímu stylu. Přečtěte si tuto knihu, probuďte se z dřímoty a do svého života si cíleně přiveďte zdraví."

Kevin W. McCarthy
Autor knih *The On-Purpose Person* a *The On-Purpose Business Person*

„Dr. Wayne Andersen stojí v popředí budování ideálního zdraví v životech velké spousty Američanů. Ve své nové knize tuto knihu doktor Andersen opět demonstruje, jak mohou ty správné nástroje a způsoby chování pomoci lidem ve skutečné proměně jejich životů. Náš tým v Take Shape for Life a Medifast je pyšný na průkopnickou práci doktora A."

Michael MacDonald
Předseda a výkonný ředitel, Medifast, Inc.

„Jako člověk, který si dal za cíl zdokonalit zdravotní péči a zavést celospolečenské programy managementu zdraví napříč celou Amerikou, mohu významné poselství doktora A. rozhodně podepsat. Zdravé návyky jsou dnes praktickým řešením, které je dostupné každému. Tato kniha změní životy mnoha lidí."

Michael Nadeau
Výkonný ředitel, Viverae Corporation, autor *Working to Live*

„Tato kniha mi změnila život. Příliš mnoho let držení diet a cvičení, které vedly jen k tomu, že jsem se ocitla zpátky tam, kde nechci být, mě přivedly až k této knize. Zaměřuje se na to, co mi celá ta léta nedocházelo… Totiž co se děje v mé hlavě! Teď mám pocit, že držím v rukou nástroje, které mi umožní učinit smysluplné změny směrem ke zdravějšímu životu. Díky, doktore A."

Sue Piazza
Certifikovaná zdravotní a obchodní trenérka

„Mé rozhodnutí žít zdravějším životem se odehrálo, když mi bylo šestnáct, a ani na vteřinu jsem si nepomyslel, že by to byla snadná cesta. Koneckonců žiju ve stejném prostředí jako všichni ostatní. Po téměř dvaapadesát let svého života se mi dařilo udržovat si zdravou váhu pomocí cvičení a počítání kalorií, ale nikdy jsem neměl pocit, že bych byl skutečně zdravý. Po přečtení knihy

dr. Andersena jsem pochopil, že je řada oblastí, které mi utíkaly, a začal jsem do svého denního režimu přidávat jednoduché, zdravé návyky. Nyní rozumím tomu, co ve skutečnosti znamená žít ideálně zdravý život. Jestli je žití zdravějšího života to, co hledáte, je tato kniha ideálním místem, kde začít!"

David G. Miller
Nadšenec pro zdraví a fitness, podnikatel

„Jestli máte pocit, že nepotřebujete číst další knihu o zdraví…, znovu se nad tím zamyslete! Nejnovější kniha dr. Andersena vás přivede k samému srdci (doslova) dosahování ideálního zdraví a poskytne vám nástroje, jak tohoto cíle dosáhnout. Neuvěřitelně informativní a hluboce užitečná pro všechny, kdo chtějí zahájit bohatší, plnější život."

David Singer
Kreativní ředitel, ReThink All Media

„Příliš dlouho jsme přistupovali ke zdraví způsobem ‚Jak, co a potom proč' – pokud k té ‚proč' části konverzace vůbec dospějeme. Dr. A. tu ‚vybočuje' a vykládá nám, proč je vytvoření ideálního zdraví zásadním principem pro žití plného života, a teprve potom se vrhá do všech ‚co' a ‚jak' při jeho budování. Dr. A. obratně, s grácií a bez obalu boří všechny překážky, představy, obavy a vzniká tím kniha, která s vámi pohne, jež vás uzdraví, posílí a nakonec, v kombinaci se vzděláváním, denními aktivitami a volbami, vám pomůže skutečně žít ten život, kvůli kterému jste byli sesláni na tento svět."

Ashley Millerová
Certifikovaná zdravotní trenérka

„Když jsem selhal v každé dietě (komerční i vlastní), členství v posilovně i domácím fitness programu, měl jsem pocit, že je mým osudem prožít zbytek života jako muž z formy, s nadváhou a nezdravými vyhlídkami do budoucna. Po přečtení této knihy dr. Andersena jsem si uvědomil, že mám konečně dost síly na to, abych převzal kontrolu nad svým zdravím a žil ten druh fit, zábavného a naplňujícího života, jaký jsem si vždycky představoval, když jsem byl mladší. Dr. Andersen mi nekázal, neobviňoval mě ani mi neříkal, co mám dělat. Místo toho napsal knihu tak, jako by promlouval přímo ke mně, bez odsuzování, jako pomocník, partner a trenér zdraví, takže mi poskytl dost sebedůvěry k tomu, abych si uvědomil, že nejsem sám ve své snaze o dosažení správných zdravých návyků. Díky, doktore Andersene, že jste mi umožnil žít zdravější život, ve který jsem vždycky doufal."

Seymour Schachter
Kreativní ilustrátor

„Váš svět potřebuje novou základní strukturu zdraví. Dr. Andersen zjednodušil celý proces umožnění zdraví, pokud jste ochotní pracovat v těch patnácti centimetrech, co máte mezi ušima! Dr. A. pokládá onu potřebnou otázku: ‚Kdybyste si mohli zvolit ideální zdraví, udělali byste to?' a následně vás provede po krátké a jednoduché cestě toho, proč si vytvářet zdraví; jak si vybudovat udržitelnou motivaci a energický, nezdolný a oslnivý život; a co se ve vašem životě změní, až se stanete vším, čím se můžete stát. Tato kniha je pro vás povinnou četbou, pokud toužíte po dlouhém, zdravém a kvalitním životě. Bravo, doktore A.!"

Kelly Rife
CHC, trilioložka

Mým děvčatům:
Lori, Savannah a Erice.
Naplňujete mě!
Pojďme společně prožít delší a zdravější život!

Obsah

Předmluva 10

Úvod 13

Vzkaz od doktora A. 18

Slovo úvodem 21

1. KAPITOLA Náš nezdravý svět 23

2. KAPITOLA Jste zdraví? 36

3. KAPITOLA Jak se prodávají nemoci 45

4. KAPITOLA Opravdu na zdraví tolik záleží? 50

5. KAPITOLA Proč to vypadá tak složitě? 58

6. KAPITOLA Od „měl bych“ k „budu“ 64

7. KAPITOLA Váš zdravotní průvodce a kompas 70

8. KAPITOLA Celé vaše zdraví se zakládá na maličkostech 79
9. KAPITOLA První krůčky: Rozhodněte se proměnit zdraví ve svou prioritu 84
10. KAPITOLA Vytvořte si svůj nový, zdravý svět 94
11. KAPITOLA Začleňte zdravé návyky do svého života . . 117
12. KAPITOLA Objevte návyky zdravého hubnutí 129
13. KAPITOLA Objevte návyky zdravého stravování 136
14. KAPITOLA Objevte návyky zdravého pohybu 156
15. KAPITOLA Objevte návyky zdravého spánku 171
16. KAPITOLA Objevte návyky zdravé mysli. 179
Doslov 190
Dodatek od autora 198
Poděkování 199
Příloha 202
Poznámky 205
O autorovi 214
Rejstřík 216

Předmluva

Lawrence J. Cheskin, MD, FACP
Ředitel a zakladatel
Centra Johnse Hopkinse
pro zvládání hmotnosti

OD PUBLIKOVÁNÍ PRVNÍ PRŮLOMOVÉ KNIHY DR. ANDERSENA, Dr. A's Habits of Health (v češtině dosud nevyšla, pozn. nakladatele), už výrazně vzrostlo povědomí o nebezpečí obezity a o naléhavé potřebě efektivních nástrojů a programů, které by pomohly armádě jednotlivců trpících jejími následky.

Dr. A's Habits of Health nabízí konkrétní kroky, které stojí za to podniknout, jste-li jedním z mnoha dospělých, kteří dnes trpí obezitou. Je to vynikající průvodce pro ty, kdo jsou ochotní a schopní docílit ve svých životech nějaké změny. Mnoho lidí však na jeho poselství o změně není dosud zcela připraveno, a tak tito lidé nejsou schopni těžit z jasného plánu, jejž dr. Andersen poskytuje.

Z tohoto důvodu dr. Andersen, se svým neoblomným přesvědčením, že neexistuje nikdo, kdo by ve svém zdraví a životě nemohl dosáhnout pozitivních změn, vytvořil právě tuto knihu, kterou se chystáte přečíst. V mnoha ohledech toto dílo „dějově předchází" práci Dr. A's Habits of Health. Skutečnost, že se právě nenacházíte ve fázi aktivních příprav na učinění zásadní změny ve svém životě, je všechno, jen ne neobvyklá. Existuje dokonce jedna teorie změny chování, která rozlišuje několik různých „stadií změny", kterými

většina lidí projde, jak se posouvají z místa, kde ještě ani neuznávají, že nějaký problém vůbec existuje (prekontemplace), přes připuštění problému a uvažování o změně, ale zatím bez konkrétních plánů, dále přes aktivní rozvinutí způsobů jednání (stadium přípravy na změnu, v němž se s největší pravděpodobností nachází většina čtenářů Dr. A's Habits of Health) a uskutečnění plánovaných změn (stadium akce) až po poslední a velevýznamné stadium udržení, jehož největší nebezpečí spočívá ve sklouznutí zpět ke starým návykům.

Tato nová kniha vám pomůže zaměřit se na nanejvýš důležitou duševní součást rozhodování jednotlivce o tvorbě vlastního zdraví. Pomáhá propojit vaši niternou motivaci s nástroji nezbytnými k plné integraci zdraví do vašeho života.

Cílem je probudit touhu a vytyčit směr a taková rozhodnutí, která podporují zdraví. Tato kniha může pomoci mnoha lidem překonat jejich odpor nebo pochybnosti, stanovit si zdraví jako svou prioritu a potom udělat něco účinného, aby k tomu skutečně došlo.

Jelikož se zdá, že behaviorální aspekty (mezi které patří stravovací možnosti a rozhodnutí stejně jako možnosti a rozhodnutí ohledně fyzické aktivity) jsou v dnešní globální epidemii obezity přispěvatelem číslo jedna, jsou proto klíčovými faktory, které můžeme změnit my jako jednotlivci, rozhodnutí, co budeme jíst a jak budeme reagovat na své životy čím dál víc naplněné stresem a další spouštěče, které vedou k nepřiměřeným stravovacím návykům.

Jako zakladatel a ředitel Centra Johnse Hopkinse pro management hmotnosti v Baltimoru, klinického a výzkumného programu věnovaného pomoci lidem, kteří jsou obézní, jsem se již setkal s tisíci jednotlivců, kteří měli potíže se svou hmotností. V průběhu své práce jsem měl potíže proniknout k lidem, již nejsou připravení se změnit, ale skutečně to potřebují, buď aby předešli zdravotním problémům, ještě než se objeví, nebo aby zastavili postup již existujících nemocí. Máme několik drahocenných nástrojů a zdrojů pro tu spoustu lidí, kteří se potřebují změnit, ale potřebují také pomoct, aby s tímto procesem začali.

Kniha dr. Andersena nabízí lidem jednoduchý, praktický způsob, jak proměnit „měl bych se změnit" v „chci se změnit" a to v „měním se" a to až ve „změnil jsem se", a dělá to tak, že staví na malých a jed-

noduchých krocích. Přestože to může odporovat naší tendenci dívat se na změnu jako na proces „všechno, nebo nic“, změny ve skutečnosti často dosáhneme nejsnáze tím, že si ji proměníme v postupnou – v cestu.

Na cestě, kterou se chystáte podniknout, jsou skutečné změny ve stravování a zdraví obecně jedny z posledních kroků v celém procesu, nikoli těmi prvními, a přesně tak by to také mělo být. Konečným cílem je pokračovat v tomto pohybu dopředu směrem k ideálnímu zdraví dlouhodobě, nikoli krátkodobě. Zatímco vás dr. Andersen povede po této cestě k ideálnímu zdraví, procesem, který bude u každého z nás vypadat trochu jinak, musíte mít stále na mysli, že rozhodnutí vzít své zdraví do vlastních rukou je kritickým, zásadním prvním krokem a možná také tím nejtěžším. Jakmile učiníte toto pevné rozhodnutí a připravíte se pomocí vědomostí a dovedností, začne vám zbytek připadat překvapivě jednoduchý. Přeji vám hodně štěstí na vaší cestě k ideálnímu zdraví!

Úvod

Robert Fritz
Autor mezinárodních bestsellerů,
přední odborník na strukturální
dynamiku a kreativní proces

S DNEŠNÍM PRŮMYSLEM V CENĚ MNOHA MILIARD DOLARŮ, který má lidem pomoci zhubnout, s enormní epidemií obezity, jež pustoší víc a víc lidí, s lékařským povoláním, které se setkává s devastací zdraví při život ohrožujících stravovacích návycích, s kombinací všech těchto sil ve hře bychom mohli očekávat, že uvidíme, jak se věci zlepšují. Ale místo toho se situace stále zhoršuje. Proto můžeme vyvodit pouze jediný závěr: většina nabízených řešení pro zhubnutí a vybudování zdraví zkrátka nefunguje. Kdyby fungovala, byli bychom svědky radikálně odlišného vzorce.

A to je důvodem, proč má tato kniha a práce dr. Waynea Andersena tak zásadní význam. Jeho přístup nezahrnuje obvyklé metody, které vedly pouze ke vzorci jojo diet, při nichž lidé nejprve shodí, jen aby získali svá kila zpět i s přídavkem. Dr. A. vám může pomoci podniknout kroky, které potřebujete, pěkně po jednom a dosáhnout vytouženého stavu zdravého těla, duše i života.

Budete-li dodržovat systém doktora Andersena a máte-li nadváhu, zbavíte se této nadváhy a svou novou zdravou hmotnost si udržíte. Ale přístup dr. A. není tak jednoduchý, aby se týkal jen hubnutí. To je jen první fáze něčeho daleko důležitějšího: budování ideálního

zdraví. Jde o zásadní a hluboký rozdíl, jak uvidíte v průběhu celé této knihy.

Než se plně ponoříme do přístupu dr. A., podívejme se, co se odehrává ve světě hubnutí.

Lékaři došli k závěru, že lidé nejsou schopni dosáhnout změn v životním stylu. Tento názor se nevytvořil na základě předsudků proti síle lidského charakteru, ale na základně vlastních a dlouholetých zkušeností lékařů. Zapřísahávali pacienty, aby změnili své návyky, a mnoho z nich to – na nějakou dobu – skutečně udělalo. Ale po nějaké době titíž pacienti sklouzli zpátky ke svým starým způsobům. Statistiky jsou šokující. Přes 85 % lidí, kteří drží diety, nejprve shodí nějaká ta kila, ale potom je naberou zase zpátky. Až příliš často potom váží víc než před zahájením diety. Většina lékařů je přesvědčena, že lidé nemají to, co je zapotřebí, aby změnili své návyky ohledně životního stylu, a tím to končí. Tečka.

Když se vám nedaří docílit snížení hmotnosti změnou návyků, pak pojďme najít nějakou pilulku, která to dokáže za vás. A tak se vydáváme hledat kouzelnou pilulku, jež vám umožní sníst všechno, co je v dohledu, a přesto vypadat jako topmodelka připravená vykračovat si po molu nejnovější módní přehlídky. Každých pár let se objeví v novinách titulky o nějaké nové zázračné dietní pilulce. Vždycky to zní až příliš krásně, než aby to byla pravda. Když dozní všechen humbuk, vystřídají nadšené novinové články zprávy o nejnovějším skandálu a šum a vzrušení ztratí svůj lesk. A my zjistíme, že to opět bylo příliš krásné, než aby to byla pravda. Přidejme si na seznam i kompenzační strategie špatných lidských návyků co do životního stylu, operace a exotická lékařská zařízení. Ničemu z toho se nedaří plnit propagandu marketingových oddělení výrobců.

Naděje nikdy neumírá, skutečně, a tak lidé opět hledají další zázrak, který jim dovolí cpát se jako koně a vypadat jako vrabci. Z pohledu lékařské obce mají lidé tak slabou vůli a tak nedostatečnou disciplínu, že aby dosáhli zdravé hmotnosti, potřebují k tomu farmaceutickou nebo chirurgickou pomoc.

Jak hovořila většina lékařů se svými pacienty o tom, jaké změny možná potřebují? Snažila se je k dobrému chování donutit zastrašováním. Varovala je před život ohrožujícími riziky jejich stravovacích

návyků. Nejprve to vypadalo, že tahle taktika funguje. Ale změna založená na výhrůžkách, strachu a vidinách katastrofy nevydrží nikdy příliš dlouho.

Tento druh konfliktní manipulace vede k okamžité změně chování. Dalších pár měsíců se bude pacient stravovat rozumněji, bude shazovat svá přebytečná kila, sledovat, jak jeho výsledky vypadají čím dál lépe, a bude pociťovat úspěch. Ale hrozba, která jeho změnu motivovala, bude krůček po krůčku odeznívat. Důvodem, proč tito pacienti změnili svůj životní styl, byl tlak a emocionální konflikt, které pociťovali. Později tento tlak přestanou cítit. Jakmile se nátlak ztratí, spolu s ním zmizí i motivace pokračovat v nových způsobech chování. A tak oslaví své velké vítězství Big Macem, extra hranolkami a obrovskou Coca-Colou. Po dalších pár měsících jsou všechna jejich kila zpátky. Lékař ví, že celý proces selhal. Pacient se cítí bezmocný, ztrapněný a bez naděje a stejně tak dobře ví, že selhal.

Uvědomte si tuto skutečnost: tento přístup ani nemohl fungovat, bez ohledu na to, jak upřímně to všichni mysleli. Není to nic osobního. Nešlo o lékařovo vystupování nad lůžkem ani o nedostatek horlivosti u pacienta. Selhání bylo místo toho vestavěné do samotné struktury, která je neudržitelná. V okamžiku, kdy člověk přestane pociťovat dostatečnou vinu, vrací se zpět k původnímu chování. Jak řekl básník Robert Frost: „Nikdy jsem nezkoušel nikoho donutit k inteligenci."

Dr. A. chápe bezvýslednost této struktury. Popíše vám realitu zdraví, do které bude patřit to dobré, to špatné i to odporné. Nebude však na vás používat pocit viny ani nátlak ani vás nebude nutit pociťovat emocionální konflikt, aby se vás pokusil zmanipulovat ke změně, i když je to pro vaše dobro. Jednoduše jen chce, abyste porozuměli výchozímu bodu na své cestě. Jednou z nejužitečnějších částí této knihy je zhodnocení vašeho současného zdravotního stavu, abyste zjistili, kde přesně stojíte právě teď. Jako na každé cestě i zde potřebujete znát svou destinaci a svůj výchozí bod.

Další přístup, který lidé opakovaně zkoušejí, je síla vůle. Nejprve se zcela oddají dosažení svého cíle. A zpočátku jsou také úspěšní. Ale – podobně jako u reagování na rostoucí konflikt – reakce na zvýšené sebepřemáhání nemůže vydržet příliš dlouho. Jakkoli se lidé mohou snažit s pozitivním ujišťováním a pozitivním myšlením, vzorec jojo

vede vždycky ke zvratům, síla vůle ochabuje a lidé opět získávají zpět svá kila, která shodili. To je další struktura, která nemůže z dlouhodobého hlediska fungovat, a pokud jste tohle zkoušeli a neuspěli, možná jste si i to brali osobně. Vězte však, že to není tím, že jste selhali jako lidské bytosti. Stáli jste tváří v tvář neudržitelné konstrukci, jejímž osudem bylo rozkolísat se do jojo vzorce.

Když dr. A. hovoří o mentalitě ideálního zdraví, nepropadejte panice, že jde zase o další knihu o pozitivním myšlení. Nejde. Místo toho zjistíte, jak můžete změnit svou základní životní orientaci z reagování či odpovídání na okolnosti, v nichž se nacházíte, na takovou orientaci, v níž jsou vaše strategická rozhodnutí ústředním organizačním principem celého vašeho života. Dr. A. popisuje tuto změnu jako integrační mentalitu, v níž se sejde několik jednotlivých prvků v zájmu vybudování ideálního zdraví. Tuto pointu v celé knize dále rozvíjí. Odhalíte, jak se společně kombinují rozhodnutí, návyky, vzorce a fyzické záležitosti, abyste dosáhli vytoužených výsledků, jichž chcete dosáhnout. Nejde o nějaký jeden zázračný trik, ale o komplexní přístup, který se výborně odráží právě ve slovním spojení integrační mentalita.

Přístup dr. A. je udržitelný a může se časem dále budovat a prohlubovat. Jakmile je dosaženo požadovaných cílů, stávají se tyto úspěchy prostorem pro další úspěchy.

Na čem záleží, je ten správný strategický systém, protože ten pro vás bude znamenat celý rozdíl mezi jojo vzorcem a takovým pokrokem, jenž bude dlouhodobě pokračovat dál. Dr. A. vás provede komplexní, každodenní, uskutečnitelnou a praktickou metodou, která vám umožní dosáhnout svých zdravotních cílů a vyvinout si zásadní návyky pro zdraví, které se promění v nový způsob vašeho života.

Dr. A. chápe všechny zásadní prvky, které vám umožní skutečně proměnit váš životní styl. K těmto prvkům patří věda, medicína, strukturální dynamika spočívající v základech lidských vzorců chování, mnohé a složité úrovně vašich motivačních faktorů. Ví, jak s vámi efektivně pracovat jako se skutečnou lidskou bytostí. Má za sebou mnoho let zkušeností a desítky tisíc příběhů úspěchu u lidí, kteří jeho přístup přijali.

Většina informací o hubnutí začíná pomalu znít stále stejně, a abychom byli upřímní, většina z nich také je stále stejná. Přístup

dr. Andersena je konečně jiný. Je silný a originální. Dr. A. je jedním z nejpřednějších odborníků v této oblasti a vysloužil si tuto svou pozici díky své neochvějné oddanosti tomu, pomáhat lidem budovat si ten nejvýznamnější aspekt života, jaký jen můžeme mít – své zdraví. Nezabývá se jen hubnutím, ani není žádným guru v této oblasti. Jeho hlavním zájmem je budování ideálního zdraví, které často začíná ve chvíli, kdy člověk dosáhne ideální hmotnosti jakožto jednoho prvku většího obrazu. Ideální znamená tu nejlepší dostupnou možnost. Všichni nemáme tytéž možnosti. Nicméně přístup doktora A. vede k tomu nejlepšímu možnému zdravotnímu stavu, jakého jen můžete dosáhnout právě vy ve své jedinečné situaci. Co může být lepšího?

Dr. A. je střízlivý, ale přesto se vždycky snaží dosáhnout až k tomu, co je samým vrcholem jeho samotného a jeho oboru. Je to člověk vrcholné integrity, ale nikdy nezaujímá onen povýšený přístup „jsem něco víc než vy", který v tomto světě vídáme tak často. Píše stejně, jak mluví, věcně a pravdivě, prostě, svým vlastním osobním hlasem, který je zábavné číst i poslouchat. Vždycky hledá nové hranice ve zdravotní péči a zná ten výrazný rozdíl mezi budováním zdraví na jedné straně a napravováním zdravotních problémů na straně druhé. V budoucnu jistě i zbytek lékařské obce dospěje k jeho přesvědčení, že je lepší budovat ideální zdraví, než být nucen vypořádávat se s nemocemi.

Tato kniha obsahuje hojnost informací, moudrosti, pochopení, šokujících tabulek a pravdy. Je to kniha, kterou si možná budete pamatovat ještě po mnoha letech jako onen monumentální první krok naprosté proměny vašeho života a jeho posunutí blíže k tomu, po čem jste vždycky toužili. Provede vás vašimi vrcholnými snahami a nejhlubšími hodnotami, místo aby vám vnucovala strach, vinu, beznaděj, bezmoc a emocionální konflikt.

Vzkaz od doktora A.

Lékař budoucnosti nebude předepisovat léky, ale bude u svých pacientů vzbuzovat zájem o péči o celou lidskou tělesnou schránku, o stravu a o příčiny a prevenci chorob.[1]

— Thomas Edison, 1903

GRATULUJI VÁM K ROZHODNUTÍ převzít kontrolu nad nejvýznamnějším aspektem vašeho života. Tím, že jste sáhli po této knize, jste se vydali na cestu ideálního zdraví a bez ohledu na to, kdo jste a jak zdraví jste, teď je na to ten správný čas. Na těchto stránkách vám nabídnu svůj praktický, taktický přístup k začlenění zdravých návyků do vašeho života. Po desetiletích strávených v oblasti zdravotní péče vás mohu ujistit, že motivace ke změně začíná u základního pochopení faktu, že jakákoli smysluplná změna přichází vždycky zevnitř. Nemůže přijít z vašeho vnějšího okolí, jinak zkrátka nevydrží.

Strávil jsem větší část svého života v oblasti zdravotní péče, prvních pětadvacet let studiem péče o nemocné, kde se reaguje povětšinou na chorobné projevy způsobené samotnými lidmi, kteří činí potenciálně fatální rozhodnutí o svém životním stylu. Promoval jsem na lékařské fakultě s těmi nejlepšími výsledky a po rozsáhlém postgraduálním studiu jsem pomáhal razit cestu pro zcela novou specializaci medicíny urgentní péče. Jako teprve desátý lékař certifikovaný státem v oblasti urgentní péče jsem se plně vrhl do snahy stát se tak

dobrým, jak to jen půjde, v oblasti pomáhání velice nemocným lidem zotavit se ze zdravotních krizí na pomezí života a smrti.

V polovině devadesátých let se však mé zaměření začalo přesouvat spíše k pomoci lidem, aby pochopili význam toho, učinit zdraví svou základní prioritou. Právě v té době jsem se posunul k integrační mentalitě. Začal jsem si uvědomovat, jak špatné návyky lidi doslova zabíjejí. Naučil jsem se, že v medicíně, pokud integrujete veškeré části systému do jediného celku, posloužíte pacientovi lépe. Tradiční lékaři to však nedělají. Většina lékařů se zaměřuje na jednu specializaci a jeden soubor symptomů a snaží se napravit to, co vás trápí. A tak místo abych se postaral pouze o srdce jako kardiolog nebo pouze o plíce jako plicní lékař, stal jsem se jedním z prvních lékařů v zemi, kteří začali vyučovat proces péče o celého pacienta. Všechny systémy fungují společně, ne jednotlivě. Klíčem je porozumět tomu, které další tělní části a orgány se účastní vzniku daného problému.

V roce 2000 jsem odstoupil z pozice primáře urgentní péče ve velké fakultní nemocnici, nechal za sebou profesi péče o nemocné a spolu s ní i technologie Hvězdných válek, léky a operace. Nahradil jsem je daleko mocnějšími činiteli v oblasti zdraví.

Zdravá výživa, rozsáhlá aktivita, posilující spánek, redukce stresu a smysluplnost – to jsou teď moje obchodní nástroje. Dopady toho, když pomůžete člověku přijmout tyto nové zdravé návyky, znamenají razantní změnu života. Nedá se s nimi srovnat nic, ať se podíváme na oblast bezpečnosti, účinnosti i úspory finančních nákladů.

Jakmile se lidé otevřou novým možnostem a vydají se na cestu k ideálnímu zdraví, výsledky jsou přímo ohromující. Medifast™ a Take Shape For Life® jsou organizace světové třídy, které mi poskytly úžasné místo, kde mohu pomáhat ostatním převzít aktivní roli v oblasti jejich zdraví a denních návyků. Medifast nabízí produkty zdravé stravy na hubnutí a Take Shape For Life, jehož jsem hlavním tvůrcem, je jedinečný program, jenž nabízí příležitost vytvořit ideální zdraví prostřednictvím personalizované podpory zasvěceného školitele z oblasti zdraví a kompletního mikroprostředí zdraví. Je to laboratoř, kde se testuje, co skutečně funguje. Za roky práce s tisíci jednotlivců jsem se naučil, že nic z mého předchozího vzdělání v medicíně se

ani nepřibližuje dopadům mé současné filozofie učení jednoduchým, každodenním, zdravým volbám.

Výsledkem je, že se nyní každý nový den ptám sám sebe, jak bych mohl lépe pomáhat lidem překonávat psychické a logistické bariéry k vybudování zdravých návyků v jejich životech. Za posledních jedenáct let jsem zpovídal, podporoval, vyučoval, radil a školil tisíce lidí k tomu, aby si ve svých životech vybudovali zdraví. Sepsal jsem komplexní systém zdraví a pomohl jsem vybudovat novou síť podpory. V současnosti vedu hnutí, jehož cílem je uzdravit Ameriku i celý zbytek světa.

Má první kniha, Dr. A's Habits of Health, je bestsellerem, který pomohl již desítkám tisíc lidí dosáhnout udržitelného úbytku hmotnosti. Použije-li se v kombinaci s mou druhou knihou, Living a Longer Healthier Life, což je praktický průvodce systémem, vzniká tím ještě ušlechtilejší cíl pomoci lidem vybudovat si ideální zdraví a dlouhověkost.

Dostává se mi velkého povzbuzení z úžasných příběhů a dalekosáhlých úspěchů lidí, kteří tento systém plně přijali. Ale navzdory tomuto úspěchu, na světě nadále zuří rostoucí epidemie obezity a chorob, které zahlcují celý zdravotnický systém.

Jestliže je systém zdravých návyků tak mocným řešením, proč se ho potom tolik lidí neúčastní? Rozhodujícím faktorem je skutečnost, že dokud se lidská touha po zdraví nestane absolutní prioritou a dokud tito lidé nebudou mít dostatek sebedůvěry a jistoty, že dosáhnou úspěchu, naučí-li se zdravým návykům, nebudou svému zdraví nikdy věnovat tolik času, kolik je pro dosažení smysluplné změny nezbytné.

Cílem této knihy je vybudovat a upevnit vaši touhu zavést do svého života zdraví a za třicet dnů vás přivést na cestu žití delšího a zdravějšího života. Prozradím vám pět nejdůležitějších věcí, které musíte udělat. V každém z těchto klíčových principů budu respektovat vaše časové možnosti a váš rozvrh. Jakmile se rozhodnete tyto principy přijmout, pomohu vám zavést do vašeho dne malá zdravá rozhodnutí. Možná nebudete mít dojem, že by mohla už dnes způsobit nějaké výrazné změny, ale ocitnete se díky nim na cestě k zavádění a prožívání zdravých návyků.

Čas na to nadešel právě teď.

Slovo úvodem

Lori Lynn Andersen
R.N., BSN, CRNA, MSHSA

LIDSTVO PROŽÍVÁ JEDNU Z NEJHORŠÍCH EPIDEMIÍ V DĚJINÁCH. Žijeme v „obezogenní" společnosti, takové, která s sebou nese velkou pravděpodobnost, že bude predisponovat lidi k nadměrné tloušťce. Jsme obklopeni svůdně chutným, levným, pohodlným, ale vysoce průmyslově zpracovaným jídlem. Rozvoj nezdravých potravinových technologií, hektického životního stylu, špatných návyků, stresu a spánkové deprivace vede lidi přímou cestou k chorobám. Současné statistiky ukazují, že 67 % Američanů trpí nadváhou nebo obezitou; a toto číslo rychle narůstá. Vedlejším produktem je inzulinová rezistence a diabetes, které vedou ke kardiovaskulárním onemocněním a nakonec i k úmrtí. Dr. Andersen věří, že lékem na tuto epidemii je změna našich každodenních návyků namísto zavádění nějakého rychlého řešení.

V posledních deseti letech jsem školila tisíce lidí v používání filozofie a metod dr. Andersena, a to s úžasnými výsledky. Jednoduchost a zároveň síla toho, pověřit lidi jejich vlastním zdravím tím, že jim poskytnete jasný plán a vedení, jsou naprosto evidentní.

Tato kniha se týká udržitelného zdraví. Je to rozvinutí zkušeností, pozorování a podivuhodné schopnosti dr. Andersena pomáhat lidem