

SPRÁVNÁ STRAVA



**PRO VÁŠ
OSOBNOSTNÍ TYP**

J E N W I D E R S T R O M

SPRÁVNÁ STRAVA PRO VÁŠ OSOBNOSTNÍ TYP

REVOLUČNÍ ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM,
KTERÝ VÁM POMŮŽE ZHUBNOUT

JEN WIDERSTROM



Copyright © 2017 by Jen Widerstrom

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Blanka Chocová, 2017

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-944-0 (pdf)

SPRÁVNÁ STRAVA PRO VÁŠ OSOBNOSTNÍ TYP

REVOLUČNÍ ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM,
KTERÝ VÁM POMŮŽE ZHUBNOUT

JEN WIDERSTROM

Přeložila: Blanka Chocová

Text této publikace slouží primárně k informačním účelům a nenahrazuje odborné rady specialistů. Ať už se na základě této knihy rozhodnete změnit svůj jídelníček nebo cvičební plán, mělo by se tak stát vždy až po poradě s vaším ošetřujícím lékařem, který posoudí, zda jsou pro vás takové změny vhodné. Autor knihy nezodpovídá za nepříznivé efekty spojené s praktikováním postupů uvedených v publikaci.

*Tuto knihu věnuji vám všem...,
protože vy si to zasloužíte.*

OBSAH

Úvod	9
------	---

1. ČÁST: STRAVA A OSOBNOST

KAPITOLA 1: Vy a váš plán	29
KAPITOLA 2: Jste připraveni?	41
KAPITOLA 3: Jezte zdravě, ať jste jakýkoliv osobnostní typ	55
KAPITOLA 4: Jaký jste osobnostní typ?	71

2. ČÁST: PLÁNY NA MÍRU OSOBNOSTNÍM TYPŮM

KAPITOLA 5: Dříč	87
KAPITOLA 6: Dobrodruh	129
KAPITOLA 7: Rebel	149
KAPITOLA 8: Hrdina	171
KAPITOLA 9: Skeptik	211
KAPITOLA 10: Recepty, s nimiž zhubnete a váhu si udržíte	255

3. ČÁST: POHYB JE NEJLEPŠÍ LÉK

KAPITOLA 11: Hýbejte se 359

KAPITOLA 12: Jeniny tréninkové série 373

4. ČÁST: VAŠE NOVÉ FIT JÁ

KAPITOLA 13: Lekce na celý život 421

Doslov aneb než vás nechám jít... 435

Poděkování 437

Bibliografie 439

Rejstřík 443

ÚVOD

Již v samém začátku musím něco přiznat, a možná jsem ten poslední člověk, od kterého byste takové přiznání čekali, nicméně považuji za nutné to říci již v úvodu: cvičení ani diety nejsou tím, za co jste je celá ta léta považovali. De facto mohu s klidným svědomím říct, že většina diet a cvičení je vlastně *nezdravá*.

To jste asi nečekali, že? Než sami sebe utvrdíte v tom, že jsem blázen, musím dodat, že netvrdím, že by vám diety a cvičení vysloveně ubližovaly nebo že by vám po většině diet mělo být špatně, hlavní kámen úrazu spočívá v tom, jak tyto dva prvky zařazujeme do našich životů.

Pokud se snažíte jíst zdravě, ale nevíte proč a nerozumíte souvislostem, jste na cestě k selhání, a ne k úspěchu. Bohužel tak to bývá u většiny lidí, kteří se snaží zdravým životním stylem zhubnout. Každý neúspěch vede k dalšímu a nakonec skončíte u toho, že se smíříte s tím, jak vypadáte a jak se stravujete. Dostanete se do začarovaného kruhu nadváhy, nedostatku sebevědomí, kuráže a nikdy nekončící frustrace.

Nebojte se, vím jak si s tím poradit. Pomůžu vám vymazat z vašeho života neúspěch, dostat tělo pod kontrolu. Nevíte, jak toho chci docílit? Přece jste už vyzkoušeli všechno. Já vám ale řeknu jak. Zaměřím se na to, na co všechny diety zapominají, zaměřím se na *vás*.

Většina knih, ve kterých se píše o dietách, nebere v potaz to hlavní – a to, že každý z vás je jedinečnou osobností. Jste silní a krásní. Jediné, co chcete, je trochu zahýbat

s tělesnou hmotností. Vaši jedinečnost a originalitu byste přitom měli oslavovat. Právě v ní totiž tkví *vaše síla*, kterou bych vám ráda poodkryla, pokud jste ji ještě neobjevili. Nechci, abyste se při své cestě za štíhlejším tělem zaobírali v myšlenkách svými minulými prohrami a neúspěchy, aby to ovlivnilo smýšlení o vás samých, chci, abyste znali své mimořádné kvality a to, v čem jste skvělí – svoji sílu můžete totiž využít k úspěchu.

Raději, než abychom zkoušeli další dietu, která nakonec nebude fungovat, bychom si měli říct, jak diety a cvičení skutečně fungují. Hod'te za hlavu všechny články o superpotravinách, které jste četli na internetu, poslední trendy v hubnutí a konečně i veškeré předsudky, které vám dnes brání ve cvičení nebo jedení zdravě.

Všichni máme dobré a špatné dny. Jaké jsou důvody, které vás udržují na „zdravé cestě“, když máte dobrý den? Jsou to tytéž jako ty, které vás ve špatné dny od zdravého životního stylu odvracejí? Tkví hlavní problém ve vaší vůli? Máte sílu zavrhnout všechny negativní myšlenky, které vám proletí hlavou a snaží se vás přesvědčit, že je vaše snažení k ničemu? Každá situace nám předkládá odlišný problém. To, jak se k různým situacím postavíme, se obvykle odvíjí od nás samotných, od naší osobnosti.

Jak můžete sestavit svůj zdravý stravovací a cvičební plán, když nevezmete v potaz *sebe samé a svůj život*? Prvním krokem k úspěchu je analýza osobnosti. Zamyslete se nad tím, jací jste a co vás charakterizuje.

Už nechci sledovat něčí neúspěch. I proto jsem napsala tuto knihu. Díky dlouhodobé práci se svými klienty jsem došla k názoru, že odpověď není pouze v jídle a cvičení, je ve vás. Odpověď na své otázky najdete v tom, jací jste, ve své osobnosti. V knize *Správné stravování pro váš osobnostní typ* shrnuji své několi-

kaleté pozorování, díky němuž se mi podařilo analyzovat pět základních osobnostních typů. Jsou to tyto:

- **Hrdina** (který vždy dbá na ostatní a na sebe myslí až na posledním místě);
- **Rebel** (který je impulsivní);
- **Dříc** (alfa osobnost, která se řídí pravidly a rutinou);
- **Dobrodruh** (kterého motivují nové podněty a řídí se módními trendy);
- **Skeptik** (který když se nevejde do kalhot, tak si koupí větší, protože nevěří, že by někdy uspěl).

Deset let jsem pracovala s klienty a pozorováním jejich slabých a silných stránek ve vztahu ke snaze zhubnout jsem vyvinula teorii o těchto pěti osobnostních typech. Pro každý typ jsem na základě jeho charakteristiky vyvinula jedinečný plán, který mu s využitím jeho vlastní síly pomůže uspět.

Můj program ale není jen o poznání sebe sama, i když to je samozřejmě velmi podstatné. Chci mimo jiné také ukázat, že plán, který je vytvořen univerzálně pro širou veřejnost, nikdy nemůže fungovat. Pamatujte, že klíčem ke všemu, k veškerému úspěchu ve vašem životě, jste vy sami.

Každý si zaslouhuje svůj vlastní plán, který mu bude sedět jako oblek šitý na míru. I vy potřebujete svůj vlastní stravovací a cvičební plán, jenž bude respektovat, jací jste, a díky tomu vám skutečně pomůže. Možná jste se s tím už sami někdy v životě setkali. Něco se osvědčilo vašemu dobrému příteli, a tak vám to doporučil. Když jste to ale zkusili vy sami, tak to nebylo ono. Osobnostní rysy musí být brány v potaz, i pokud se snažíte zhubnout a vysněnou váhu si udržet.

Mimochodem, co je osobnost?

Sama si osobnost představuji jako skládanku, puzzle. Každý z nás se skládá ze stovek a tisíců dílků, které tvoří celek. Každý dílek je přitom odlišný, stejně jako se liší jednotlivé aspekty našich osobností – ty, které určují, co nás motivuje, co ovlivňuje naše myšlení a chování. Tyto aspekty, díly skládanky, ovlivňují i to, jak reagujeme na podněty, jak jednáme v krizových situacích a konečně i to, co jíme, jak si dokážeme udržet zdravý jídelníček a jak přistupujeme ke cvičení.

Na chvíli se zastavte a podívejte se kolem sebe. Co je kolem vás, když obědváte? Už víte, co tím myslím?

Když kupříkladu obědváte se svojí sestrou, asi tušíte, co si z jídelníčku v restauraci vybere. Pravděpodobně i ona jedná podle určitého vzorce. Řídí se vlastním vnitřním řádem. Možná je to právě ten osobnostní typ, který systém a pořádek miluje, má ráda svoji rutinu a vlastně si vždy objedná k jídlu totéž. Máte tu čest s „Dříčem“.

Váš kolega z práce je možná pravý opak. Jeho chování nelze předpovědět. Nikdy. Je to „Dobrodruh“ a je nejšťastnější, když může pokaždé zkusit něco nového. Čerstvé podněty jsou jeho motorem, a právě proto ho zajímají i nové diety a trendy v hubnutí. Jeho váha tím bohužel trpí, a proto je Dobrodruh neustále tak trochu na houpačce.

Vaše nejlepší kamarádka zkouší přísné i benevolentnější diety. Vždy má ale problém vydržet do konce. Víte proč? Její osobnostní typ jsem označila jako typ „Rebel“. Pro tuto skupinu lidí je jakýkoliv plán příliš svazující. Vaše kamarádka si nemůže ani naplánovat svůj oběd. Pokud vůbec oběd stihne, tak ho zhltně někde o polední pauze a běží dál.

Teď si vzpomeňte na svoji vlastní matku. Miluje, když se všichni sejdete u společného jídla. To je také jeden z důvodů, proč věnuje naplánování oběda takovou pozornost.

Často se však zaobírá ostatními až příliš, a tak jí nezbyde čas na ni samou. Jako mnozí ostatní i ona je „Hrdinou“, který na svém vlastním seznamu priorit zabírá až poslední místo. Zdravý životní styl těchto lidí právě touto vlastností však velmi trpí.

Nakonec bude řeč i o vašem sousedovi. Je to inteligentní muž, který ale často propadá skepsi. Měla jsem tu čest se s mnohými takovými seznámit. Jsou to skvělé osobnosti, úspěšní lidé, ale když jsem se s nimi začala bavit o hubnutí a cvičení, jako kdyby najednou přepnuli do módu: „Proč bych to měl vůbec zkoušet, když to nemá cenu. Stejně zase selžu“. Takový člověk zaujímá v mém dělení osobnostních typů roli „Skeptika“.

Vaši přátelé, rodina a de facto každý z nás v sobě najde něco z charakteristik těchto pěti osobnostních typů. Postupem času jsem zjistila, že porozumění tomu, jak tyto jednotlivé typy osobností přistupují k životu, jsou klíčem k úspěchu na cestě za štíhlou postavou.

V této knize vás provedu sebepoznáním. Pomohu vám pochopit, jaký jste vy sami osobnostní typ a které dominantní charakteristiky jsou pro vás důležité. Až se najdete, naučím vás přizpůsobit si obecný plán přímo vaší osobnosti, a pomocí něho poté zhubnout, jíst vyváženě a zůstat ve formě. Pomohu vám vytvořit čtyřtýdenní program, který nastartuje váš metabolismus. Budete mít více energie, budete se cítit zdravější a emočně vyrovnanější.

U každého plánu jsem se zaměřila na jeho klíčové vlastnosti. Kupříkladu u Dříče, který preferuje ve všech svých záležitostech řád, kladu největší důraz na přesné naplánování. Dříč by měl mít předem stanoveny, kdy a co bude jíst, kdy se bude věnovat cvičení. Tento program přirozeně nebude vyhovovat Dobrodruhovi. Pokud patříte

mezi Dobrodruhy, takový plán by vás brzy nudil. Plán pro Dobrodruhy nabízí mnohem širší nabídku možností a prostor pro svobodné rozhodování v daný okamžik.

Nezáleží na tom, jaký osobnostní typ jste, díky mému programu začnete brzy shazovat přebytečné kilogramy. Naučím vás překonat to, co vás v minulosti brzdilo a blokovalo, změnit nezdravé stravovací návyky, a především udělat z jídla zábavu. Slibuji, že vám pomůžu změnit váš vztah k jídlu. Ve finále získáte kontrolu nejen nad svým jídelníčkem a svojí postavou, ale celým svým životem.

Pochopení vlastní osobnosti je klíčové na cestě k úspěchu v jakékoli oblasti. Problémem většiny knih, které se snaží pomoci čtenářům zhubnout, je, že nerespektují individualitu. Přehlíží to, že jsme odlišní. Přitom právě originalita každého z nás je důvodem k obdivu a nástrojem, který nám může pomoci překonat jakoukoliv překážku.

Když se vám takový nástroj nyní dostane do ruky, poznáte, jak vás i malá vítězství dokáží povzbudit k větším. Mým primárním cílem je poskytnout vám jednoduché rady, které povedou k jasným cílům. Seznámím vás se stravovacími plány, cvičením, ukážu vám recepty. Poznáte, jaká je to úleva jednat najednou přirozeně, naslouchat svým osobním potřebám.

Slibuji vám, že tuto knihu po čtyřech týdnech nezahodíte do koše. Protože mým cílem je vytvořit vám program na míru, přizpůsobený vaší osobnosti i momentální životní situaci, který se vám bude hodit kdykoliv. Ať prožíváte v životě cokoliv, tento plán vás stabilizuje a pomůže přeměnit vaše snahy na úspěch. Budete mít trvalé výsledky, které se stanou vaší další motivací.

MŮJ PŘÍBĚH

Když jste se rozhodli pustit mě do svých životů, nebylo by ode mě férové nepustit vás do toho svého. Nedokážu už ani spočítat, kolikrát jsem byla svědkem psychické a emoční bolesti, která pramenila ze selhání při hubnutí, ať už se jednalo o jednotlivce, páry i celé rodiny. Sama jsem ve svém životě zažila několik vzestupů a pádů. Víím, jaké to je být nahoře i dole. Teď je tedy čas na můj příběh. Snad ve vás probudí víru ve vás samé.

Byla jsem normální holka s křivou ofinou a podobně křivým úsměvem. Byla jsem citlivá, stydlivá, ale milovaná. Moji rodiče, Norm a Lynn, jsou nyní svoji už čtyřicet tři let. Oba tenkrát učili na střední škole na předměstí Chicago. Já i moji sourozenci jsme vyrostli na pevných zásadách. V popředí stála vždy čestnost, pracovitost, rodina, práce. Každý večer jsme spolu večeřeli, a kdykoliv jsme něčeho chtěli dosáhnout, po něčem toužili, rodina stála za námi.

Od raného věku jsem zbožňovala gymnastiku a nakonec jsem ji i deset let trénovala. Na střední škole jsem své záliby ve sportu rozvíjela s nadšením, dokonce jsem se i potápěla. Když jsem střední školu dokončila, rodiče mě podpořili v touze jít za svým snem. Přihlásila jsem se na University of Kansas, kde jsem se sportu věnovala nadále. Sport se stal středobodem mého vesmíru. Nakonec jsem se stala na vysoké škole šampionkou v hodu kladivem. I když jsem se na začátku věnovala úplně jiným sportům, má životní cesta mě zanesla jinam.

Kdybyste se mě tenkrát zeptali, kdo jsem, má odpověď by zněla asi takto:

„Jsem atletka, kapitánka týmu, držitelka univerzitního rekordu. Vedu studentskou atletickou komisi a chci získat titul.“

Tehdy jsem o tom, kdo jsem, neměla nejspíš žádné pochyby. Seznam věcí, jimiž jsem se zabývala, všechny ty projekty a cíle mě utvrzovaly v tom, že jsem důležitá, něčím významná. Ale asi měsíc po absolvování univerzity byly všechny tyto myšlenky pryč. Najednou jsem neměla nic, co bych o sobě řekla. Byl to ten nejzvláštnější pocit, který jsem do té doby zažila. Pocit prázdnoty. Jako by už najednou na ničem nezáleželo. Zůstala jsem doma a nevěděla, co mě čeká. Ztratila jsem to, co jsem považovala za svoji identitu, svoji hodnotu. Neměla jsem světu co nabídnout.

V této situaci jsem se dostala do boje s jídlem a cvičením. Do té doby jsem byla atletkou. To, co jsem jedla, se odvíjelo od mých tréninků. Nikdy jsem se nemusela zajímat o svůj kalorický příjem, protože jsem trénovala i několik hodin denně. I kdybych snědla celé mexické burrito a měla chuť na další, klidně jsem si ho bez obav o svoji linii mohla dát. Mohla bych klidně sníst celou pizzu a tuny chipsů.

Množství jídla, které jsem dokázala sníst, nemělo žádné hranice. Nikdy mě ale ani nenapadlo, že bych svůj jídelníček měla hlídat. Měla jsem zkrátka tolik pohybu, že to nebylo potřeba. Takže si dokážete představit, jaké bylo mé překvapení, když pár měsíců po promoci, kdy jsem pokračovala v obdobném stravování, ale samozřejmě už mi scházel pohyb takové intenzity, se ručička na váze výrazně pohnula.

Tenkrát to bylo zatím „jen“ pět nebo sedm kilo, ale bylo to tak rychlé, že mě to probudilo jako studená sprcha. Ale co mě šokovalo ještě víc než váha, bylo to, jak jsem se cítila. Byla jsem bez energie, nic mě nehnalo kupředu, moje sebevědomí bylo rázem pryč.

Věděla jsem, že s tím musím něco dělat, ale nevěděla jsem co. Jako první jsem se samozřejmě podívala do různých populárních časopisů. Měla jsem kamarádku, která chodila každé ráno do posilovny, a i když jsem nesnášela brzké vstávání, zeptala jsem se jí, jestli bych se k ní mohla přidat. I když jí to nevadilo, nikdy jsem se k tomu nepřiměla. Kdykoliv mi ráno zazvonil budík, vypnula jsem ho a spala ještě aspoň hodinu. Potom mě samozřejmě přepadly výčitky svědomí, že jsem nešla cvičit, když jsem měla. Nakonec se z mého přesvědčení cvičit a jíst zdravě, což se jeví jako „zdravý zájem“, stalo něco nezdravého. K jednání mě totiž poháněly negativní emoce. Když jsem nestihla cvičení, byla jsem na sebe naštvaná, což pokračovalo dál tím, že jsem celý den jedla vše, na co jsem přišla, protože jsem potřebovala zajíst ten nesnesitelný pocit viny.

Ať jsem dělala cokoli, nepozorovala jsem změnu. Po každém dalším pokusu a dalším selhání jsem se cítila hůř. Když se na tu dobu podívám zpět, vidím jasně, kde jsem dělala chyby. Snažila jsem se řídit tím, co bylo dobré pro *ostatní*, bez toho, abych se ptala sama sebe, co je dobré pro *mě*.

Pamatuji si, že když jsem si v nějakém časopise přečetla o tom, proč je zdravé jíst řecký jogurt, začala jsem ho jíst každý den. A víte co? Nesnášela jsem ho! Ve skutečnosti jsem v jídle docela vybíravá a ten jogurt mi vůbec nechutnal. Nikdy jsem ho snad nedojedla celý a po snídani, ke které jsem si ho dala, jsem se cítila vnitřně nespokojená, což samozřejmě vedlo k tomu, že už nějakou dobu před obědem jsem trpěla vlčím hladem. Při obědě jsem pak pochopitelně nedokázala dodržet zásady zdravého jídelníčku. A tak to pokračovalo dál. Pokaždé jsem na sebe znovu a znovu zkoušela aplikovat něco, co fungovalo u druhých, selhala jsem a cítila vinu.

Takový byl můj život. Bojovala jsem s obrazem sebe sama, se svým jídelníčkem, fyzickou aktivitou. Chtěla jsem dělat to, co ostatní, a doufala jsem ve výsledky, kterých oni dosahovali. Ono to ale nefungovalo. Pokud vám to přijde známé, máme možná mnoho společného.

ZNOVUOBJEVENÍ SEBE SAMA

Díky boji, který jsem svedla, jsem se cítila silnější. Tato síla mi pomohla k největšímu průlomů v mém životě. Poprvé jsem sama sobě dovolila být sama sebou. Byla jsem to jen já – Jen! Přestala jsem se snažit být někým jiným a dovolila jsem si být šťastná. *To všechno* začalo tím, že jsem začala víc myslet na to, jaká jsem, co potřebuji a co je pro mě zdravé. Své stravování a cvičení jsem tomu přizpůsobila. Objevila jsem způsob, jak nechat vyniknout mé pravé já, způsob, který dnes tvoří základ mého úspěchu.

Po všech těch letech, kterými mě provázel především neúspěch, jsem si řekla, že je čas vzdát hold tomu, co mě nakonec dovedlo k úspěchu. Proč jsem vlastně jedla to, co mi nechutnalo, a absolvovala tréninky, které mi nevyhovovaly? Proč jsem si vůbec myslela, že by to mohlo fungovat? Přece už selský rozum člověku říká, že by měl dělat to, co sedí jeho tělu, jeho osobnosti, to, co se mu líbí. Potřebovala jsem plán, který by mi byl „šitý na míru“.

Začala jsem plánovat veškeré snídaně a večeře v předstihu jednoho týdne, protože jinak by hrozilo, že je zkrátka ve svém přeplněném denním režimu nestíhnu. A kdybych nestíhala jíst, vedlo by to pouze k tomu, že bych se ve finále cpala krekry a nezdravým jídlem. Také jsem už skoro nikdy nevyšla z domu, aniž bych si nezkontrolovala, jestli mám s sebou v kabelce láhev vody a malou zdravou svači-

nu, kterou si budu moct sníst, když nebudu stíhat si někde jídlo koupit. Také jsem přestala trénovat sama. Našla jsem si kamaráda, který se mnou chodil cvičit, a to mě motivovalo k tomu, abych do posilovny vždy včas dorazila.

Tato změna v celém mém uvažování mi převrátila svět naruby. Rozdíl jsem samozřejmě viděla i na váze. Hlavní změna se ale odehrála v mé celkové energii, síle, pozitivním myšlení. Najednou jsem začala naslouchat sama sobě a neohlížela jsem se na to, co funguje u ostatních. Začala jsem o sobě také uvažovat jako o ženě – při konverzaci s ostatními, při randění, jednoduše pořád.

Dostala jsem pracovní nabídky na fitness modeling pro populární časopisy, jako je například *Muscle & Fitness* a *Oxygen*. Kontaktovali mě producenti z televizní show *American Gladiators*, kteří stáli o to, abych se účastnila natáčení. Je ironií osudu, že asi jako každé dítě narozené v osmdesátých letech v USA jsem byla tou show posedlá a v „amerického gladiátora“ jsem se několikrát proměnila o Halloweenu. Nemohla jsem uvěřit tomu, že vedle všech těch profesionálních atletů a filmových kaskadérů si vybrali mě.

Růžové mikádo na hlavě a titěrná stříbrná uniforma a „Fénix“ byl na světě. To jsem byla já jako „americký gladiátor“. Natáčení této show stále řadím mezi jedny z nejzajímavějších zážitků svého života. Setkala jsem se se skvělými lidmi a porozuměním. Nicméně během natáčení se se mnou stalo něco obdobného jako na škole. Natáčení mě naplňovalo, definovalo mě. Ale právě to, že jsem sama sebe odvíjela od toho, jak na mě nahlížíjí ostatní, jakých kvalit si na mně cení, způsobilo, že jsem si stále ještě nedokázala vytvořit vlastní identitu. Když natáčení skončilo, ocitla jsem se opět uprostřed velké prázdnoty. Krom toho jsem navíc netušila, z čeho zaplatím účty. Byla

jsem totiž nezaměstnaná. Takže jedinou možnost jsem viděla ve fitness modelingu.

Tenkrát jsem se přestěhovala do Los Angeles. I přesto, že jsem se snažila všechny okolo sebe naučit zdravému životnímu stylu – trénovala jsem a vedla skupinová cvičení –, můj život byl všechno, jen ne zdravý.

Vždy, když se mi ozvali z modelingové agentury, cítila jsem se skvěle – najednou jsem se cítila důležitě a významně. Na každou takovou modelingovou zakázku jsem se ale musela připravit, a to samozřejmě znamenalo i tvrdé diety. Takže jsem trávila vždy několik týdnů na nízkokalorické stravě a byla závislá na tom, abych byla „dost hubená“ a moje konfekční číslo bylo co nejmenší.

Po focení nastala noc, během níž jsem se přejedla pizzou, sladkostmi a všechno zapíjela koktejly. Tyto nezdравé rituály se časem proměnily ve vážný problém, protože utvářely i to, jak jsem na sebe nahlížela. I když jsem byla ve formě, nepřipadala jsem si dost pěkná. U každého jídla a pokaždé, když jsem se podívala do zrcadla, jsem se nenáviděla.

Když jsem si sáhla na absolutní dno, přistihla jsem samu sebe, jak přemýšlím o tom, že kdybych se po jídle šla hned vyzvracet, neměly by přijaté kalorie žádný vliv na to, jak vypadám. V tu chvíli to přišlo. Mé vlastní myšlenky mě vyděsily. „Jak jsem mohla zajít tak daleko?“ prolétlo mi hlavou.

Byl to obrovský bod zlomu. Místo toho, abych si šla provětrat hlavu do posilovny, věděla jsem, že je čas na všechno nahlížet „zdravě“. Musela jsem najít znovu svoji zdravou cestu životem. Musela jsem se přestat kritizovat. Byl čas na to začít žít zase jako člověk.

Ani se nedivím, že během následujícího roku jsem se zlepšila i jako trenérka. Nastala doba, kdy jsem ze sebe

dávala vše, snažila jsem se být tím „nejlepším já“ a i mé okolí na to přirozeně reagovalo. S tím jsem se setkala i později u svých klientů. Lidé, kteří měli mnohem větší problémy než já, zažívali téměř znovuzrození ve chvíli, kdy začali být znovu sami sebou.

Objevila jsem svoji vášeň. Svůj cíl. Tato změna neovlivnila jen několik dní mého života. Změnila ho od základu. Dostala jsem se do hledáčku významných fitness časopisů, jako je *Men's Health*, *Women's Health*, *Muscle & Fitness* a také *The Biggest Loser*.

Televizní show *The Biggest Loser* ztělesnila to, čím žiji. Byla o zdravém stravování, o plnohodnotném jídle, které tělu dodá všechny potřebné živiny, správném a zdravém cvičení, a především o důvěře v sebe sama. První dvě řady přinesly mému týmu vítězství. To slibuji i vám – vítězství a objevení svého „nejlepšího já“.

BUĎTE NAD VĚCÍ

Abych se přiznala, tato kniha je výsledkem mého několikaletého problematického vztahu ke cvičení i dietám. Možná jsem tehdy dělala tytéž chyby, jaké děláte i vy. I když jsem na první pohled vypadala zdravě, nebyla jsem. Mé myšlenky zdravé nebyly.

V hlavě jsem cítila své tréninky i zdravý jídelníček jako břemeno. Ani nedokážu vypovědět, jak často jsem měla chuť na zákusek nebo jak často jsem toužila trénink vypustit. Ale má hlava křičela: „To nesmíš! Budeš tlustá!“

Problém nebyl v jídle ani v trénincích. Byl ve mně a v mém porozumění sobě samé. Neuvědomovala jsem si, kdo jsem a kdo chci být. Nakonec se mi ale podařilo přijmout, kým jsem, a vybudovat základy svého reálného

já. Přestala jsem se odsuzovat a kritizovat se. Všechno, co bylo dříve překážkou, jsem nyní využila k tomu, abych se naučila se sebou žít.

Změna perspektivy mi dovolila být k sobě upřímná. Zjistila jsem, jak důležité je věřit si, uvědomit si, že jsme pořád „jenom lidi“ a že když pro sebe dělám maximum, tak je to skutečně to nejlepší, co mohu udělat. A „to nejlepší“ může klidně zahrnovat i to, že si dám občas zákusek nebo že si užiji volný den bez cvičení. Tehdy se změnil můj život, a nejen můj – i mých přátel, rodiny a lidí, které jsem trénovala.

V čem tkvělo celé mé tajemství? Naučila jsem se najít spojení mezi sebou a přírodou. Podívala jsem se na jednotlivé dílky skládačky, které dohromady tvoří to, čemu říkám *já*. Přestala jsem se srovnávat s ostatními a ne-nechávala jsem se jimi ovlivnit ani v tom, co jím, kdy a jak cvičím a jak žiji. Začala jsem se ohlížet především na sebe, najednou mě zajímalo to, co potřebuji já a moje tělo. To definovalo i mé cíle a způsob, jakým jsem toho chtěla a mohla docílit. Začala jsem s cvičebním a stravovacím plánem, který mi dával smysl. Ptáte se, jaký byl výsledek takového obratu? Skvělý. Najednou jsem nevypadala dobře jen navenek, ale pozitivní světlo vyzařovalo i z mého nitra. Byla jsem šťastnější, zdravější a úspěšnější ve všech životních oblastech.

Pokud hledáte knihu, která vám ukáže nejnovější trendy v hubnutí nebo vám řekne, že máte ze svého jídelníčku vypustit celou skupinu potravin, abyste zázračně zhubli, nebudu mařit váš čas – tato to není. Navíc pro vás mám radu – takovou knihu ani nehledejte. Díky nekonečným pokusům zhubnout a dietám, které vám dávají marné naděje, prožíváte skutečnou frustraci. Ale možná jen hledáte změnu – toužíte po něčem, co nebude jen krátkodobou záležitostí.

Nenapsala jsem knihu, která vás jako zázrakem „zeštíhlí“, chtěla jsem vytvořit jednoduchý přehled, ve kterém se každý vyzná, přehled toho, co je efektivní v oblasti výživy a cvičení, toho, co je zcela zbytečné a co na vaši postavu nemá vliv, a konečně i toho, co vás dovede k úspěchu na základě charakteristiky vašeho osobnostního typu. Toto je nový příběh rozvoje vašeho těla. Pomohu vám porozumět tomu, proč vaše předcházející snahy selhaly, a ukážu vám, jak to zařídit, aby se to už nestalo.

Programy, které vám předkládám, jsou ty nejefektivnější, s nimiž jsem se během své praxe setkala. Na tom, co píšu v této knize, jsem založila své životní úspěchy. Víte, co je na tom nejlepší? Vše je založeno na poznatcích vědy a prověřeno lety praxe. Díky zde předloženým programům vám vaše tělo začne znovu věřit a začne hubnout – a víte proč? Protože se těch přebytečných kil chce zbavit stejně jako vy!

Naučím vás sebedůvěře. Společně vytvoříme skvělý tým, který překoná všechny překážky a dospěje ke skvělému výsledku.

Věřte, nejsou to jen slova. To, že vaše osobnost a jací jste definuje i způsob, jakým vaše tělo zhubne, je fakt. Můžete ho sice ignorovat a věřit krátkodobým řešením, která nabízejí štíhlou postavu do měsíce nebo i dříve, ale takové programy nezmění váš život. Výsledkem bude nakonec bohužel jen frustrace, únava ze všech těch „obecných“ informací, které získáte o dietách a cvičení, informací, které už znáte. Výběr je na vás. Pokud se rozhodnete jít se mnou, budu s vámi! Věřte mi.

Ve své praxi jsem spolupracovala každý den s lidmi, kteří byli zoufalí, chtěli zhubnout a především – chtěli být zdraví.

Pokud vám bude někdo říkat, že zhubnout je těžké nebo nemožné, nevěřte mu. Je to lež. Důležité je najít ten správný program, který vám cestu za štíhlejším tělem usnadní. Vše přitom začíná prvním krokem. Tím je zpravidla vybudování správného přístupu a sestavení priorit a cílů.

Klient, který tento krok přeskočí, minimalizuje své šance na úspěch. Když tentýž úkol zadám pěti různým lidem v jedné místnosti, věřte, že každý ho zpracuje jinak. Tento program je především o porozumění sobě samému. Vaše osobnost je unikátní, jedinečná, a proto i váš dietní plán je jiný než plán jiných lidí. Chci vám pomoci najít cestu, která vás provede životem. Změní ho.

Pokud hledáte nový impuls, který změní vaše smýšlení o hubnutí, dietách a zdravém životním stylu, je tato kniha pro vás ideální.

JAK ZACHÁZET S TOUTO KNIHOU

Můj program je navržen tak, aby nastartoval váš nový život s využitím všech vašich osobnostních dispozic a vy jste viděli změny už během čtyř týdnů.

Projděme si, co bude následovat. V první části vás seznámím s klíčovými informacemi, které vás naučí porozumět tomu, jak vaše tělo funguje a jak spaluje tuk. Společně zjistíme, jak dalece jste na celý proces „připravení“, protože právě připravenost hraje významnou roli – ovlivňuje například motivaci, a navíc je to velmi zajímavá fáze. Také si zodpovíte dvacet otázek, které vám pomohou odhalit i skryté stránky vaší osobnosti. Nakonec zjistíte, jestli jste Dříč, Dobrodruh, Rebel, Hrdina nebo Skeptik.

Při čtení druhé části knihy už budete znát svůj osobnostní typ, na jehož základě se dozvíte to nejdůležitější

o své stravě. Zajdeme do všech podrobností a řekneme si vše podstatné pro to, abyste uspěli, od jídelníčku, nákupních seznamů až po recepty na celé čtyři týdny.

Ve třetí části se už budeme zabývat cvičením. Řekneme si, kdy a jak cvičit, a také vám představím své šestnáctiminutové tréninky využívající jednoduché cviky, které zvládne každý.

Čtvrtá část je finálová. Na závěr se seznámíme s tím, jak si své tělo udržet v kondici, představíme si další způsoby, jak se motivovat i nadále, protože to, že končí tato kniha, neznamená, že by mělo být u konce i vaše snažení. Tato část je proto konstruována tak, aby vás připravila na cestu, během které ji už nebudete mít v ruce. I přesto tu ale budu s vámi a budu vám dodávat odvahy.

Žijte své životy naplno, buďte k sobě upřímní, ať už se jedná o to, co děláte, o vaše návyky či rituály, neboť tyto zásady jsou zcela elementární součástí úspěšného života. Vydat se vstříc změně může vyžadovat kuráž, ale já o vás nepochybuji, protože součástí mé filozofie je i oslava jedinečnosti, originality každého z nás. Žijte podle toho, jací jste, ne podle toho, co vyhovuje ostatním.

1. ČÁST

STRAVA A OSOBNOST

VY A VÁŠ PLÁN

Největší chybou většiny diet je, že se snaží vytvořit jeden dietní plán pro všechny. Doufají v to, že co sedí jedné osobě, bude vyhovovat i všem ostatním. Právě v tomto bodě většina diet pohoří. Neberou v potaz individuální cíle, motivaci a životní návyky, které jsou pevně zakořeněny v nás samých. I ti, kteří se mohou pochlubit opravdu silnou vůlí, mohou zjistit, že je poměrně těžké řídit se dietním plánem někoho jiného. Může to být dobrý plán, ale ne pro každého. Neexistuje jediná perfektní dieta pro všechny. V tomto okamžiku stojíte na počátku cesty poznávání sebe sama, studia své vlastní osobnosti, zjišťování toho, co je pro vás nejlepší, a především uváděním všech těchto poznatků do praxe.

Můj program se od ostatních liší svým přístupem. Zaměřuje se na to, co jiné diety opomíjejí – naše psychologické pochody a vzory chování, které nás navzájem odlišují. Na základě těchto faktorů jsem vytvořila výživové plány, které budou i vám sedět takřka „na míru“. Každému z vás nabízím specifický přístup, který vám pomůže uspět na cestě za vaším cílem, vyhnout se nástrahám a dosáhnout toho, po čem toužíte. Můj program nabídne i unikátní pohled na vás samé, naučíte se rozpoznávat ve svém chování opakující se vzory a zjistíte, co vás motivuje k lepším výkonům.

To, co vám nabízím, je založeno na několikaleté zkušenosti. Kdykoliv za mnou přišel klient, který chtěl zhubnout a zformovat svoji postavu, musela jsem k němu přistupovat individuálně. Poznala jsem, že každý potřebuje jinou formu podpory a vedení. V poměrně krátkém čase jsem se musela přizpůsobit, což představovalo i pro mě výzvu. I jediný týden mohl znamenat úspěch, nebo selhání, a to selhání mé, neboť moji klienti na mě spoléhají, počítají se mnou, věří, že jim pomohu získat štíhlejší tělo. A to teď chci udělat i pro vás.

V mém programu najdete samozřejmě i poznatky z vědeckých studií. V oblasti behaviorální psychologie, která mě při mé práci velmi zajímá, byly v posledních letech publikovány převratné výsledky výzkumů i z oblasti hubnutí a kontroly tělesné hmotnosti. Pokud právě to je váš problém, nebojte se! Věřte, že mnohé se odvíjí od toho, jaký typ osobnosti jste – a to je vědecky dokázáno! Při snaze shodit pár kilo jde navíc o mnohem více věcí než jen o počítání kalorií, takže hod'te za hlavu všechen stud i představy o tom, že to „stejně nakonec nevyjde“. Místo toho se připravte na úspěch!

V minulosti existovala o nadváze utkvělá představa, která ale nebyla moc „zdravá“. Když se o někom řeklo, že trpí nadváhou, automaticky si o něm většina lidí řekla i to, že moc jí a málo cvičí. A konec.

Ale to v žádném případě není všechno, takže zadržte. Kdyby to tak skutečně bylo, nemusela bych teď psát tuto knihu. V posledních letech se prokázalo, že tento zažitý mýtus neplatí pro více než 60 % Američanů.

Převratná vědecká zjištění posledních let nám říkají, že nezáleží jen na tom, jak moc cvičíte a kolik toho sníte. Důležitý je i váš postoj a to, jak se cítíte. Proto se dnes odborníci, kteří radí lidem se stravováním a jídelníčkem,

zaměřují i na psychologický profil svých klientů. Vědci zjistili, že některé vzory v psychologii člověka předznamenávají, jaký typ diety nám pomůže úspěšně zhubnout a váhu si udržet.

Ale dost o „škatulkování“, podívejme se na to, jaký jste právě vy typ osobnosti, jaké vzory chování ovlivňují vás a jaká strategie je vaším bojovým plánem na cestě za vysněným tělem. Nalezení správné cesty vám usnadní život a samozřejmě pomůže shodit přebytečná kila.

Některé teorie rozdělují osobnosti podle převažujících charakteristik do těchto pěti kategorií: přívětivý, svědomitý, otevřený, extrovert a neurotik. Rozdělení osobností, které využívám já, z tohoto rozdělení čerpá. Však se o tom brzy přesvědčíte. Je samozřejmé, že každý z těchto typů má celou řadu dalších „podtypů“. Kupříkladu u typu „přívětivý“ je rozhodujícím faktorem, jakou roli v životě člověka hraje důvěra. U neurotika je důležitý sklon k úzkostem. A mnozí jsou kombinací hned několika typů.

Odborníci spojují úspěch při hubnutí se svědomitostí. Něco na tom možná bude. Jen se nad tím zamyslete. Pokud je někdo svědomitý a důsledně plní své povinnosti, je pravděpodobné, že si udrží i zdravé návyky a nesklouzne k tomu, co by ve své dietě neměl. Svědomití lidé se dokáží koncentrovat na cíl. Umí si vytvořit denní plán a ten dodržovat. Možná si i v běžném životě dělají seznamy úkolů na každý den nebo týden. Všechny tyto životní návyky podporují pozitivní a zdravý přístup i při hubnutí.

Naopak existují některé povahové vlastnosti, jež nám cestu za ideální tělesnou váhou ztěžují. National Institute of Aging se v průzkumu publikovaném v *The Journal of Personality and Social Psychology* zaměřil na spojitosti mezi osobnostním profilem jednotlivce se schopností kon-

trolovat tělesnou hmotnost. Z této studie mimo jiné vyšlo, že impulzivní lidé jsou náchylnější k přibývání na váze, přesněji řečeno účastníci výzkumu, u nichž impulzivnost dominovala, vážili asi o 10 kilogramů více než ti, kteří byli méně impulzivní.

Tentýž výzkum prokázal i to, že lidé jednající impulzivně a neorganizovaně trpí na ukládání tuku v břišní oblasti a okolo boků. Proti tomu lidé nápadití, skromní a důvěřiví k lidem ve svém okolí byli v této „disciplíně“ o poznání úspěšnější.

Když se nad tím zamyslíte, dává to smysl. Kila navíc jsou v podstatě pouze odrazem naší neschopnosti odolávat impulzům zvenčí a zevnitř. A dostáváme se do začarovaného kruhu, protože lidé, kteří opakovaně hubnou a opět nabírají kila, snadno sami nakonec uvěří, že jsou to právě oni, kdo neumí jednat disciplinovaně.

A tak bychom mohli pokračovat dále a dále. Vědci z University of Washington in St. Louis zjistili, že další „ohroženou“ skupinu představují lidé, kteří stále touží po nových zážitcích. Ti, co hledají neustálé vzrušení, snadno se začínají nudit a nesnáší monotónní zábavu, se velmi lehce svojí nudou „projí“. Přejídání způsobené nedostatkem zábavy samozřejmě vede k nadváze. Výsledky této studie byly zveřejněny v *International Journal of Obesity* v roce 2007.

Ale co to všechno znamená pro vás?

Je to čerstvý vzduch, kterého se můžete zhluboka nadechnout. Uvědomte si, že stojíte na prahu zjištění, proč to nikdy doteď nevycházelo. Tohle jsou první kroky. Není jednoduché prostě ze dne na den změnit od základu svoji osobnost. To po vás ani nikdo nemůže chtít. Svět vás potřebuje takové, jací jste. A je na vás, abyste si tuto skutečnost užili a oslavovali ji.

PĚT ZÁKLADNÍCH OSOBNOSTNÍCH TYPŮ

Poté, co jsem roky spolupracovala se stovkami klientů, se mi podařilo vyvinout unikátní systém založený na vědeckých studiích i na zkušenosti z reálného prostředí. Stal se hlavní páteří cesty za vysněnou hmotností, a především schopností udržet ji u mnoha lidí (mě nevyjímaje!). Všechno to začalo před mnoha a mnoha lety, když jsem začala pracovat v Los Angeles. Pracovala jsem jako trenérka v *Pulse Fitness Studio*. Ze začátku jsem byla tak zaměstnaná vytvářením programu svých hodin, výběrem té správné muziky a pomáháním klientům, aby všechny cviky prováděli s maximální precizností, že jsem opomíjela to nejdůležitější – osobnost každého z nich.

Jednou jsem zjistila, že mám pozitivní zpětnou vazbu asi jen od poloviny skupiny. Ti lidé vnímali, co říkám, moje povzbuzování je motivovalo a dokázali toho využít k lepším výkonům. Zbytek ale nebyl psychicky přítomen. Neviděla jsem proto u nich žádný pokrok.

Co to znamenalo? Byla jsem špatná trenérka? Otravovala jsem je snad? Nebo jsem moc mluvila? Nebo – jak jsem později zjistila – byla má slova neosobní a nesměřovala ke každému z nich?

Poté jsem se snažila najít si cestu ke každému ze svých klientů. Tento přístup mi postupně pomohl vyvinout plán pro pět základních osobnostních typů a také zlepšit své schopnosti v komunikaci s klienty a možnosti jim úspěšně pomoci.

Zjistila jsem, že svůj přístup musím aplikovat vždy, když pracuji s klientem. Tedy ne pouze při tréninku, ale i při sestavování jídelníčku, probírání životních návyků a diskuzi o změnách v životním stylu. Čím více lidí ke

mně přišlo, tím více jsem se naučila rozumět každému z těch pěti základních osobnostních typů. Pro každý se mi podařilo vyvinout ideální strategii.

Teorii pěti osobnostních typů, o kterých hovořím, jsem podrobněji rozpracovala až o pět let později. Až když jsem zjistila, jak jednotlivé typy ovlivňuje jejich chování, jak reagují na navržený cvičební a stravovací plán, jaké jsou základy jejich úspěchu. Postupně se mi podařilo celý proces cesty za zdravým životním stylem zjednodušit.

Pět základními osobnostními typy jsou:

- Dříč
- Dobrodruh
- Rebel
- Hrdina
- Skeptik

U každého dominuje jeden z těchto osobnostních typů. Jaký je ten váš, zjistíte ve 4. kapitole. Například pokud jste **Dříč**, je pro vás klíčová rutina a pevný režim, i proto dostanete přesně to, co potřebujete, protože v tom se skrývá váš klíč k úspěchu! Pro vás není pročitání rozvrhu a plánu stresující, naopak – uklidní vás to a udrží nohama pevně na zemi.

Dobrodruh miluje trendy a změnu, i proto je program sestavený pro něj založený na variabilitě, možnostech volby a aktivního zapojení při vybírání jídla a cvičení.

Rebelové jsou impulzivní. Jejich hlavním rysem je, že potřebují o mnohém sami rozhodovat. Proto jim jejich plán dává možnost aktivně se zapojit a v rámci pevných mantinelů činit vlastní rozhodnutí.

Když patříte mezi **Hrdiny**, tak věřte, že často zapomínáte na své vlastní štěstí, pokud máte možnost činit šťastné lidi ve svém okolí. I když to může být obdivuhodné, ten,

kdo tím trpí, jste vy. Klíčem k úspěchu Hrdiny je vytvoření přímočarého plánu, který pro něj bude představovat co nejméně obtíží a překážek.

Pro **Skeptika** je typické, že na zdravý životní styl již rezignoval, nebo si k němu nikdy nevytvořil žádný vztah. Jeho „plán na míru“ je vytvořený jako krok zpět. Vráť ho do doby, kdy o svých schopnostech uspět ještě nepochyboval a pomůže mu být nad věcí. Rezignace je často výrazem zúženého pohledu na problematiku, proto je potřeba se na vše občas podívat s odstupem a vytvořit si zdravý úsudek – to bude náš cíl u Skeptiků.

Jakmile společně porozumíme vašemu osobnostnímu typu, zjistíme, co je vaším hnacím motorem (a to jak v pozitivním, tak v negativním smyslu). Toto zjištění má pro vás i pro mě (protože já vám chci pomoci) nedocenitelnou hodnotu. Impulzy, které vás mohou ovlivňovat, jsou klíčové při organizování vašeho stravovacího i cvičebního plánu, pomohou vám rovněž vybudovat zdravý přístup k hubnutí a nastartovat váš zdravý životní styl.

Nezapomeňte na to, že hubnutí, cvičení a zdraví jsou osobními záležitostmi. Je tedy jen na vás, jak se k nim postavíte. Faktem zůstává, že nikdy nenajdete nikoho, kdo by byl stejný jako vy. Smýšlejte o sobě jako o jedinečné osobnosti, krásné a silné, a chovejte se podle toho! Jakmile si osvojíte tento přístup, vše bude snazší, a i změna vašeho životního stylu půjde takřka sama.

SLEPÝ BOD

Každý máme doma zrcadlo a mnohdy má takové zrcadlo v našem životě mnohem větší význam, než by mělo mít. Často zrovna neprospívá našemu sebevědomí, protože vě-

říme, že to, co v něm vidíme, je to nejdůležitější na světě. A to je kámen úrazu. To, co vidíme v zrcadle, je jen odraz, zachycení malé části velkého celku, příběhu, jenž má hluboké kořeny sahající daleko za zrcadlo. V zrcadle nikdy neuvidíte, co se skrývá pod vnější slupkou. Právě důraz na zevnějšek bývá největší překážkou na cestě za úspěchem.

Nedávno jsem trénovala ženu jménem Sharon, dobře stavěnou čtyřicátnici, která mi řekla:

Víš, Jen, mám všechno, co bych si jen mohla přát. Mám auto, které jsem chtěla, další domek na pláži a plno peněz, které mi umožňují žít podle svého. Ale nejsem šťastná a de facto mohu říct, že cokoliv, co se mého života týká, nesnáším. Když se na sebe podívám do zrcadla, vidím ženu, kterou pohrývá její vlastní váha. Vážím nejvíc, co jsem kdy vážila, a když se nemůžu dostat do svého oblečení, přivádí mě to k šílenství. Moc ráda bych si vyšla s přáteli, ale ani se mi nechce vycházet ze dveří, jak je mi ze sebe špatně.

Věřte, nebo ne, ale tato žena přišla v tom nejlepším okamžiku, v jakém mohla. Vědci věnující se behaviorální psychologii říkají, že lidé změní něco ve svém životě, když jim hrozí, že by mohli něco ztratit. Studie, kterou v roce 2015 zveřejnil prestižní magazín *New England Journal of Medicine*, prokázala, že s větší pravděpodobností skončí s kouřením kuřáci, kteří vydali určité finance na odvykací programy, než ti, kteří se snaží vzdát zlovyku „na vlastní pěst“.

Ani Sharon už dál nechtěla žít omezována svým strachem. Už po čtyřech týdnech byly patrné výsledky našeho snažení. Shodila 5 kilogramů a asi 26 cm na mírách. Najednou z ní vyzařovala pozitivní energie, byla zcela jinou osobou.

Ve skutečnosti ale nebyla novou Sharon, byla to pořád ona. Potřebovala jen pomoci, aby se na svět dívala

z pozitivnější perspektivy. I proto zavrhuji zrcadla. Říkají nám jen to, co se děje právě teď, neříkají nic o tom, co se stalo nebo co by se mohlo stát v budoucnosti..., během týdne nebo měsíce, či dokonce roku... nebo i za deset let. Zrcadla o nás nic z toho neříkají. Zkuste se prosím příště podívat hlouběji než na odraz v zrcadle, podívejte se na to, kým doopravdy jste, kdo se skrývá za tím odrazem. Zjistíte neuvěřitelné věci.

Je vám příběh Sharon povědomý? „Jak jsem mohl/a takto skončit?“ – Říkáte si tuto větu často?

Proto vás prosím, zeptejte se sami sebe na něco úplně jiného. Zeptejte se, čeho byste se už v budoucnosti nechtěli vzdát?

Randění?

Cestování?

Her s dětmi?

Pocitu sebevědomí?

Lásky?

Možnosti učit se novým věcem?

Zdraví?

Ať se nacházíte v jakékoli situaci, mějte nad sebou samými kontrolu, ale nebojte se jít kupředu. Pusťte se do toho bez obav. Čekají vás možná velké nebo i menší změny, ale důležitý je pokrok, ne dokonalost. S každým dalším krokem pozorujte, jak se zlepšuje to, jak sami na sebe nahlížíte. Vzpomeňte si na všechny své dobré vlastnosti a věřte v ně!

Připravte se na změnu! Jděte do akce celým svým srdcem a svoji mysl nasměrujte na jediný cíl – teď budete žít zdravě. Jste mimořádná a jedinečná osobnost, kterou stojí za to poznat a vážit si jí. Především vy byste si měli vás samých vážit. Nevím jak vy, ale i já chci být zdravá, fit, soběstačná. A je jedno, jestli mi bude šedesát, sedmdesát

nebo osmdesát. Věřte, nebo ne, ale o tom, jak bude vypadat vaše budoucnost, se rozhodujete právě teď.

Tentokrát to bude jinak (pokud budete věřit tomu, co říkám)

Než pokročíme dále, o něco vás poprosím. Chtěla bych po vás, abyste se rozhodli změnit nejen své tělo, ale i své uvažování.

Právě jste si přečetli o Sharon a jejím neuvěřitelném úspěchu. Pokud se rozhodnete vydat podobnou cestou, zjistíte, že největší změny proti Sharoniným dřívějším snahám nastaly v její mysli.

Během tohoto programu pocítíte mnohé změny – a pocítíte je rychle –, ale já bych po vás chtěla, abyste se dívali dál než jen na ručičku na váze. Přála bych si, abyste se už nikdy necítili ze sebe frustrovaní, nikdy – tedy ani za pět měsíců, ani za pět let.

Naučíme se, že každý z nás je jiný. Milujte svoji jedinečnost, svoji skvělou osobnost (brzy se dozvíte, jaký jste osobnostní typ). Zeptejte se sami sebe, jestli žijete svůj život naplno a dáváte do všeho celé své srdce.

Změny ve vašem každodenním životě mohou být mnohdy těžké. Jsou však takové často proto, že si neuděláte chvíli na to, abyste se zamysleli, čím vám vlastně prospívají a jak dalece zlepšují vaše zdraví. Většina lidí se proto těchto změn bojí. Mísoto toho si pokládají obecnější otázky. Ptají se, kdo jsou, jak mohou překonat překážky, čeho mohou dosáhnout. Tento strach však rozptyluje vaši pozornost

a ve výsledku se jen nedokážete soustředit na vaše skutečné cíle. Kritizujete se, nedokážete se správně rozhodovat při skládání jídelníčku, nedokážete žít zdravě, nemůžete se posouvat k novým výzvám.

Možná se nejvíce s takovými pocity setkáváte u svého cvičebního a stravovacího plánu. Klíčem k úspěchu je láska a přijetí sebe samého. Nečekejte na to, až skončíte se svojí proměnou, mějte se rádi už dnes.

Naplňte své dny porozuměním. Naučte se žít s tím, kdo jste, a nedívejte se na sebe jako na někoho, kdo není dokonalý. Naše drobné nedokonalosti jsou součástí naší jedinečnosti. Žijte svůj život jako neustálý proces, cestu za tím, kým byste chtěli být. Tato kniha není jen o změně. Je voláním po dobrodružství, které přináší obdiv k nám samotným.

Když jste došli až sem, věřte, že vše, co se dále v této knize dočtete, bude důležitější, efektivnější a silnější než to, co jste kdy při svém snažení zkusili. Slibuji, že si to navíc i užijete.

JSTE PŘIPRAVENI?

Pokaždé, když se sejdu s novým klientem, nejdříve se ho zeptám, proč za mnou přišel. Obvykle slyším: „Chtěl bych shodit“, „Chci být zdravější“, „Chci být dost fit na to, abych si dokázal plnohodnotně hrát s dětmi“ nebo „Chci letos vypadat skvěle v plavkách“ apod.

Tak odpoví skutečně většina lidí. Podstatné je, že těmito odpověďmi nesledují žádné dlouhodobější cíle. Pokud chcete rychlé a dlouhotrvající výsledky, musíte jít hlouběji. První odpověď v rozhovoru s klientem je vždy důležitá, ale nepředkládá nám kompletní obraz. Jakmile zjistíte, co všechno jsem myslela tím, když jsem se vás ptala, proč jste za mnou přišli, změní to váš život.

Jsou dva typy důvodů a odpovědí na „proč“. Jednou je naším motorem vnější motivace, jindy vnitřní. Vnější motivací je to, co je vidět zvenku. To, že chceme vypadat dobře na dovolené, že se chystáme na sraz střední školy, na kterém bychom chtěli vypadat přinejmenším tak jako na škole, že se chceme vejít do o číslo menších svatebních šatů..., vnější motivací jsou zkrátka všechny cíle spojené s tím, jak bychom chtěli vypadat.

Vnější motivace je sice povrchní, ale má i své výhody. Často je totiž velmi silná a může vám pomoci, pokud začínáte s dietou. Její problém je, že je pomíjivá. Pokud se

spoléháte výhradně na ni, možná se budete časem potýkat s tím, že je těžké udržet disciplínu.

Zamyslete se nad tím, co bych vám chtěla říct. Co se stane, až skončí dovolená? Až odejdete ze srazu třídy ze střední školy? Až řeknete „ano“ ve svých snových svačebních šatech? Nakonec skončí i léto a před vámi budou dlouhé měsíce, během nichž na sebe určitě plavky nevezmete. Co teď? Vnější motivace vás zkrátka nebude motivovat tak dlouho, jak byste potřebovali, pokud chcete svůj životní styl změnit.

Vnitřní motivace je jiná. Přichází, jak už název napovídá, zevnitř. Je to touha být zdravější kvůli vám samým, kvůli vaší rodině. Je to přání žít dlouhý a plnohodnotný život. Je to vášně pro život, který chceme žít naplno. Chápete?

Lidé, kteří chodí cvičit kvůli své vnitřní motivaci, své tréninky milují, cítí se díky nim skvěle, plní energie a to, jak cvičení mění postupně jejich tělo, je dokáže o to víc „nakopnout“. Touží po tom *pocitu* vnitřní síly a energie.

Stojíte na začátku cesty a já bych po vás chtěla, abyste chvíli prozkoumali svoji duši, své prožívání a stanovili si základní cíle, důvody, které odpoví na otázku „proč“. Může to být cokoliv – chcete se zapojit do her s dětmi, vyjít schody bez jediné zastávky a zadýchání, zlepšit zdravotní stav svého srdce, cítit více životní energie, zlepšit svůj společenský život, žít déle.

Pokud vytrváte ve svém plánu, možná se i vnější motivace brzy změní v tu vnitřní. Cvičení i plánování zdravého jídelníčku vás začne bavit. Tak to bylo i u mě, takže vím, že se to může stát i vám.

Lidé, kteří jsou schopni udržet si zdravou váhu, chápou význam toho, co obnáší dělat něco „pro sebe“. Chtějí zůstat co nejdéle fit, chtějí si užívat každou chvíli. Chtěla bych, abyste k tomu došli i vy.

JSTE PŘIPRAVENI NA ZMĚNU?

Brzy budete. Čeká vás ale velká změna. Stojíte na prahu nového a zdravějšího životního stylu, který bude přesně pro vás. Budu s vámi jako váš osobní trenér a poskytnu vám veškerou podporu. Budu vás učit, vést a inspirovat k tomu, abychom se společně dostali tam, kde chcete být. Ale nebojte, budu i upřímná, takže ode mě možná uslyšíte i to, co se neposlouchá zrovna nejlépe.

Můj plán vám pomůže shodit přebytečný tuk z okolí pasu, boků a stehen, pomůže vám se ve vašem těle cítit lépe než kdy dříve, ale nejen to. Slibuji, že si začnete užívat jídlo a vaše kulinární umění bude vzkvétat. Seznámím vás totiž s tím, jak na vás působí právě váš jídelníček, řekneme si, díky kterým potravinám zhubnete a jak naplánovat svůj denní stravovací plán. Především ale chci, abyste se osvobodili od pocitů viny, jež máte spojené s jídlem a váhou.

Před celým procesem změny se ale musíte připravit. V prvním kroku si řekneme, zda jste na změnu vůbec připraveni. Lidé, kteří se chtějí zbavit nějakého nezdravého návyku – ať už se jedná o nevhodný jídelníček, nedostatek cvičení, kouření nebo jinou závislost –, obvykle prochází šesti stadii změny, během kterých se postupně novému stavu přizpůsobují.

James Prochaska, Ph.D., profesor psychologie z University of Rhode Island, vytvořil tento koncept v souvislosti s terapií lidí závislých na alkoholu nebo nikotinu. Uvedl přitom, že většina lidí není připravena na změnu, kterou se chystají udělat. Výsledkem této nepřipravenosti je selhání.

Prochaska rozdělil proces změny do cyklicky uspořádaných fází. Tato stadia postihují celý proces od prvotní fáze, kdy si jedinec neuvědomuje, že je pro něj nutné změnu

prodělat, až po pozitivní přístup a trvalou schopnost nový stav udržet. Tento model byl přijat odbornou veřejností a využívají ho psychologové a lékaři napříč obory. My ho můžeme aplikovat na přístup ke zdravému životnímu stylu a jídelníčku.

V jedné studii vědci zjistili, že to, jak si lidé vedou v určitém programu, se přímo odvíjí od toho, v jakém stavu se nacházeli, než s programem začali. Zkoumali přitom skupinu lidí, kteří měli za cíl zhubnout. 80 % účastníků studie ale předtím, než do programu vstoupili, vůbec o tom, že by mohli nebo měli zhubnout, neuvažovali. Výzkum prokázal, že tito lidé měli zvýšenou tendenci selhat.

Odborníci zdůrazňují, že pokud dokážete porozumět jednotlivým stádiím procesu změny a jejich specifickým vlastnostem, máte velkou šanci uspět a postupovat z jedné fáze do fáze vyšší bez větších obtíží. Teď je tedy čas seznámit se s jednotlivými stadii. Věnujte zvláštní pozornost jejich specifikům a zkuste odhadnout, v jakém se nacházíte.

STADIA ZMĚNY

Stadium „před plánováním“

V tomto stadiu to vypadá asi takto: zrovna zalovíte rukou ve své denní dávce nachos a říkáte si: „Asi bych s tím měl přestat.“ Ale pořád není ten správný čas... (Brzy bude, slibuji!) Postupně ale sílí výmluvy a nakonec to vypadá, že ten správný čas nebude zítra ani den poté...

Prosím, neberte si to tak. Nečinnost hned neznamená selhání. Může to zkrátka jen značit, že na změnu nejste připraveni. Teď prožíváte toto stadium.

Možná změnu úplně zavrhuje, odmítáte ji nebo ji neplánujete v nejbližší době. Nebo jen nemáte momentálně ty možnosti, ať už časové či jiné, abyste se dokázali věnovat naplno svému zdravému jídelníčku nebo cvičebnímu plánu. Možná si myslíte, že by to nebylo nic pro vás, že by vám to zkrátka nepřineslo kýžený efekt. Také jsem se už setkala s lidmi, kteří přesně věděli, co mají dělat, aby se dostali do formy, ale jednoduše je to nezajímalo nebo nad tím ani nepřemýšleli.

Někde hluboko ve vašem nitru možná víte, že to, že se ke změně neodhodláte, vám ve finále způsobí potíže. Je možné, že vám hrozí psychické problémy, obezita, diabetes, srdeční choroby, vysoký krevní tlak apod. Charakteristické pro toto stadium je, že lidé si často toto riziko ani nechťejí připustit a o svých zdravotních obtížích nechťejí mluvit.

STRATEGIE: Zaměřte se na své osobní důvody, proč chcete změnit svůj život a životní styl – zdraví, dobrý pocit, vzhled, více životní energie – a co vám tyto změny přinesou. Jsou pro vás důležité?

Plánování

Jak toto stadium také vypadá: Chystáte se vyrazit večer ven s přáteli, ale všechno, co si oblékáte, je příliš těsné, na žádných kalhotách nemůžete dopnout zip. Cítíte se frustrovaní, a pokud jste aspoň trochu jako já, začnete být přecitlivělí. V důsledku toho se rozhodnete už „konečně zhubnout“ a začnete přemýšlet o svých možnostech. Jste ve stadiu plánování. Víte, že potřebujete zhubnout a že toho docílíte tím, že budete žít aktivněji. Aktivněji budete přistupovat k jídlu i fyzické kondici. Vaše úvahy jsou zcela vážné, ale pořád se necítíte na další krok.

Někteří lidé v této fázi zhodnocují plusy a minusy plánované změny. Jiní jsou na vážkách. Mnoho lidí se zde ale může také zaseknout, protože zkrátka nevyužijí tohoto skvělého odrazového můstku. Připadá vám to povědomé? Prokrastinujete?

Pak jsou zde také lidé, kteří zůstávají pesimisty. Říkají si: „Mám na to? Zvládnou další dietu? Co když zase selžu? Mám vůbec čas chodit cvičit? Bude to mít výsledky? Jak dlouho to celé bude trvat?“

Když ke mně přijde klient, který takto zvažuje své další kroky, nejprve po něm chci, aby mi řekl své osobní důvody pro změnu. Pak se ho zeptám, čeho by se v životě *nikdy* nechtěl vzdát.

Pamatujete si, co jsem psala dříve? Mnohem větší motivací pro nás je to, co můžeme ztratit, než co bychom mohli mít. Také se v tomto stadiu snažím lidem pomoci, aby se zbavili svých bloků, překážek, které jim brání být aktivnější. Klasicky se setkávám s tím, že mi klient řekne, že „na cvičení nemá čas“. Když něco takového slyším, řeknu mu, aby zkusil poraženecké „Cvičení mi bere moc času“ nahradit mnohem pozitivnějším „20 minut cvičení denně mi pomůže lépe se cítit po celý zbytek dne“.

STRATEGIE: Představte si sami sebe ve chvíli, kdy jste už shodili přebytečná kila a jste ve formě. Ženy, vy si samy sebe představte v bikinách nebo úzkých džínách. Zaměřte se na všechny nevýhody, které vám přináší nadváha, a výhody štíhlé a vysportované postavy. Připravte se na to, že v tomto stadiu vás možná budou přemáhat pochyby. Neklopte hlavu a místo toho dejte svým cílům větší váhu.

Pokud jste v tomto stadiu a chcete se posunout dále, přemýšlejte, proč (nebo jak) jste přibrali, přestali být ve formě. Vytvořte si seznam těchto důvodů. Může na něm

být stres, špatný jídelníček, nezdravé stravovací návyky, špatné načasování dne, emoční problémy apod. Zkuste analyzovat svůj vztah k jídlu. V jakém prostředí obvykle jíte? Kdy? Proč? Kde se nejčastěji přejídáte? V autě? Při sledování televize? Když jste v depresi? Když se nudíte? Když jste s přáteli ve městě?

Chvíli se u tohoto bodu zastavte a buďte k sobě upřímní. Když tento krok důkladně promyslíte, budete připraveni na další stadium. Než postoupíte dále, je třeba říci ještě jedno: na změnu nejste připraveni, pokud pro ni jediným důvodem je tlak, který cítíte ze strany přátel, rodiny, médií, společnosti okolo vás. Možná se cítíte, že to stačí k tomu, abyste začali něco dělat, ale není to tak. Ke změně potřebujete cítit svoji vlastní touhu, odhodlání, motivaci. Ty musí být s vámi.

Příprava

Gratuluji! Přešli jste do akční části celého procesu změny a směřujete k úspěchu. Už jste z jídelníčku definitivně vyškrtli očividně nezdravé potraviny a do svého týdenního plánu jste zařadili pravidelnou fyzickou aktivitu. Vaše myšlenky jsou pozitivní a podařilo se vám porazit pochyby a chmury. Cítíte, že máte na to uspět. Možná jste si už stanovili cíle a do svých plánů jste zapojili i rodinu a přátele. Ve zkratce – cítíte se připraveni na změnu a začínáte dělat první krůčky.

STRATEGIE: Stanovte si den prvního cvičení či tréninku. Nakupte si potraviny na první týden svého zdravého jídelníčku. Řekněte svým nejbližším přátelům, partnerovi, kolegům v práci a dalším blízkým osobám, že chcete zhubnout. Když svůj záměr sdělíte okolí, budete mít jed-