



JISKRA

28denní plán, který vám pomůže zhubnout,
zlepšit tělesnou i duševní kondici a změnit
celý váš život

CHRIS DOWNIE

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována žádnou mechanickou, fotografickou ani elektronickou formou či ve formě fonografického záznamu; nesmí být obsažena v systému vyhledávání informací, elektronicky posílána nebo jiným způsobem kopírována pro veřejné či domácí použití – vyjma „férového použití“, jako jsou krátké citace obsažené v článcích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Autor této knihy neudílí lékařské rady ani nepředepisuje použití jakýchkoliv technik jako léčebný prostředek pro fyzické, emocionální nebo zdravotní problémy bez porady s lékařem, ať už přímo či nepřímo. Záměrem autora je pouze nabídnout informace obecné podstaty, které vám budou nápomocné na vaši cestě za emoční i duchovní pohodou. V případě, že použijete a vyzkoušíte na sobě jakékoliv informace obsažené v této knize, což je vaše právo, autor ani vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za vaše činy.

*Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com!*

THE SPARK by Chris Downie
Copyright © 2009 by SparkPeople, Inc.
Originally published in 2009 by Hay House Inc. USA
Cover design © Charles McCtravick
Photo of Chris Downie © Jeffrey Hosier Photography
Translation © Bronislava Grygová, 2011
© Nakladatelství Anag, 2011
ISBN 978-80-7263-701-0

OBSAH

ÚVOD

Slibuji – nepůjde jen o dietu 7

MŮJ PŘÍBĚH17

ČÁST I

Pohonné látky pro systém zdokonalení 29

KAPITOLA 1

ZÁKLADNÍ KÁMEN: Záměr 33

KAPITOLA 2

ZÁKLADNÍ KÁMEN: Kondice 45

KAPITOLA 3

ZÁKLADNÍ KÁMEN: Zápal 65

KAPITOLA 4

ZÁKLADNÍ KÁMEN: Pozitivní síla 81

ČÁST II

SparkDieta – dieta s „jiskrou“ 93

KAPITOLA 5

FÁZE 1: Zlom 101

KAPITOLA 6

FÁZE 2: Zdravé stravování 119

KAPITOLA 7

FÁZE 3: Změna životního stylu 145

KAPITOLA 8

FÁZE 4: Předávejte jiskru 165

ZÁVĚR 181

Přílohy	183
PŘÍLOHA A	
POTRAVINY, KTERÉ SE HODÍ K SOBĚ	185
PŘÍLOHA B	
SUPERPOTRAVINY	213
PŘÍLOHA C	
DESETIMINUTOVÉ ROZCVÍČKY	217
PŘÍLOHA D	
SLIB ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	235
PŘÍLOHA E	
BODY (SPARKPOINTS)	237
PŘÍLOHA F	
TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU: Výsledky průzkumu mezi úspěšnými členy Sparkpeople	241
PŘÍLOHA G	
STRÁNKY SE ZÁZNAMY O JÍDELNÍČKU A CVIČENÍ	247
PŘIPOJTE SE ONLINE	249
PODĚKOVÁNÍ	251
POZNÁMKY	255
O AUTOROVÍ	259

MŮJ PŘÍBĚH

Představuji si svou minulost jako nějaké území, ve kterém se stále vidím: píše se rok 1980 a já jsem ten vychrtlý kluk s klíčem od bytu na šňůrce okolo krku.

Byl jsem nemotorný a tak strašně stydlivý, neboť když jsem šel s jinými lidmi, dokázal jsem vedle nich kráčet jen s hlavou skloněnou a pohledem upřeným do země. Mým únikem a útočištěm se staly knihy. Jakmile jsem otevřel knihu, okamžitě jsem se dostal do světa dobrodružství.

S matkou a mladším bratrem jsem žil v Cincinnati, ve státě Ohio, v době a na místě, kde úspěšní kluci vládli hrubou silou s přirozenou sebejistotou. Nepatřil jsem k nim. Byl jsem malý a hubený, menší než ostatní, přezdívali mi Gumička, protože jsem při fotbale upadl pokaždé, když jsem se srazil s někým větším, ale vždy jsem znovu vyskočil na nohy.

Otec nám víceméně zmizel ze života, když mi bylo šest, a moje a bratrova výchova zůstala na mámě. Věřte mi, že to nebylo lehké. Zdálo se, že matka i já se cítíme v tomto světě nesví. Tehdy jsem ten pocit ještě neuměl pojmenovat.

Po rozvodu rodičů jsme na společenském žebříčku klesli hodně dolů. Náš dům jsme vyměnili za byt na sídlišti plném kriminálních a zlodějčků. Většinu své energie jsem vyčerpал na to, abych je přechytračil. S bratrem jsme se museli vzdát svých vlastních věcí, a dokonce jsme museli dát pryč i našeho milovaného psa. Žili jsme od výplaty k výplatě.

Moji matku, vášnivou zahradnici, teď vítal za vchodovými dveřmi jen uzounký květinový záhon a malá terasa. Ale i tohle malé políčko jí umožňovalo, aby udržovala naživu své sny. To, že se musela vzdát – kromě mnoha jiných věcí – i záhonů s trvalkami, mě kdesi uvnitř bolelo.

Když jsem matku pozoroval, jak nastupuje svou druhou směnu, vaří a uklízí pro mě a bratra, v duchu jsem přísahal, že jí jednoho dne koupím jiný dům. Na první pohled se



zdály takové úvahy k smíchu, vzhledem k tomu, že jsem byl příliš plachý i na to, abych snesl zvuk svého vlastního hlasu. Ovšem navzdory stydlivému zevnějšku se v mém nitru potají zabydlela jiná osoba – slibný podnikatel, který byl ambiciózní, odvážný a plný naděje.

To bylo moje skutečné já, úspěšný vůdce, který se jednoho dne vynoří na světlo a osvobodí se z toho vězení ostýchavosti, i když jsem nevěděl, jak k tomu vůbec dojde.

Šíleně jsem se bál přitahovat na sebe pozornost. Mluvení – mezi čtyřma očima nebo ve skupině – mě děsilo, a bývaly dny, kdy jsem nepromluvil slovo na nikoho jiného kromě své rodiny. Moji nervozitu dokázala překonat jediná věc – toužil jsem vyniknout ve škole. Ve vyučování se mi nějak dařilo zvednout ruku a dostat dobré známky.

Pomohl mi i fotbal, kterému jsem se postupně začal stále více věnovat. Velmi brzy jsem si uvědomil, že mi pohyb pomáhá k tomu, abych se cítil nejen fyzicky silnější, ale i psychicky odolnější. Fotbal mě také donutil stát se součástí týmu a napřít úsilí k dosažení společného cíle.

V době, kdy jsem začal studovat na střední škole, jsem měl už dost kuráže na to, abych ve třídě řekl, že mým cílem je stát se podnikatelem, i když nikdo nevěděl, co to znamená. A tak jsem ztichl a živil své skryté já knihami a sněním.

Díky studentským půjčkám a práci v továrně na ledničky jsem po maturitě zamířil na univerzitu v Cincinnati – do miniměstečka s 30 000 studenty. Nadšeně jsem se zapsal do obchodních kurzů, ačkoliv mě gigantický kampus děsil. Bydlel jsem doma, každé ráno jsem v 6:00 označil píchačky v továrně a ještě před přednáškami odpracoval směnu.

Hlavním předmětem pro mě bylo účetnictví, protože s čísly jsem stále vycházel lépe než s lidmi. Většina mých akademických úspěchů šla na vrub intenzivnímu šprtání. Měl jsem dobrou paměť, kterou jsem dokázal nacpat údaji, jež jsem ze sebe v určeném čase vychrlil. Dostal jsem sice jedničky, ale spíše než bych se něco naučil, cpal jsem si do mozku fakta, která se mi později z hlavy zcela vytratila.

Jedním z požadavků bylo absolvovat kurz vystupování na veřejnosti, což byla činnost stojící na vrcholu mé stupnice hrůzy. Ve svém prvním vystoupení jsem se rozhodl vysvětlit tajný kuchařský recept své matky, ale protože jsem byl hrozně nervózní, nejspíš usoudili, že vysvětluji teorii kvantové mechaniky.

Přinesl jsem všechny potřebné ingredience a připravil si je na stůl, ale ruce se mi třáslý tak, že jsem všechno převracel, včetně kečupu, kapajícího ze stolu jako krev. Rty se mi chvěly a tvář se leskla potem, když jsem brebtlal postup přípravy: „Osmahneme cibulku, pak přidáme fazolku!“ Měl jsem pocit, že omdlím rovnou tady a teď, před svými spolužáky. Za svůj výkon jsem dostal čtyři mínus, a to jen proto, že to bylo mému profesorovi líto.

Pro někoho, kdo je zvyklý dostávat jedničky, se to rovnalo katastrofě, a proto jsem své úsilí zdvojnásobil. Své další projevy jsem se naučil nazpaměť tak dokonale, že to

ZÁBLESK

Rozhodl jsem se, že nejlepší způsob, jak motivovat sám sebe, je vytyčit si cíl, mít motivaci a pracovat na své kondici. Tato kombinace tvořila nejdůležitější spojnici v mém plánu sebezdokonalování. Začal jsem tím, co jsem nazval paprskem – nepřerušovanou sérií pozitivní činnosti: každé ráno jsem deset minut cvičil.

Ani to ovšem nebylo lehké. Jednoho mrazivého rána, kdy jsem musel vstávat v pět hodin kvůli měsíční uzávěrce, mi moje okouzující a líné já řeklo: „No tak, Chrisi. Je moc brzy – dneska cvičit nemusíš.“ Odpovědělo moje oddané já: „No tak, děláš to už 34 dnů za sebou! Přeci nepřerušíš svůj paprsek.“

Když se tak ohlížím zpátky, vidím, že onen paprsek a pozitivní myšlení byly dva nástroje z mnoha, které jsem použil k tomu, abych se stal zodpovědným sám za sebe. To byla velká změna. Předtím, když se něco nedařilo, jsem jen mlčky obviňoval ostatní. Teď jsem si uvědomil, že jsem potřeboval – a chtěl – být za své činy zodpovědný. Bylo to velmi významné zjištění, že ať se děje cokoli, mohu si zvolit způsob, jak reagovat. A tak, s očima ještě napolo zalepenýma, jsem si lehl na podlahu a začal dělat sklapačky. Po několika minutách únava zmizela a já jsem se probudil. V mnoha ohledech. Krev se rozpumpovala a myšlenky se vyjasnily. Tady jsou mé cíle – znovu jsem je měl před očima.

Tyto krátké rozcvičky – jen deset minut z čtyřiaadvaceti hodin – přinesly okamžitou odměnu, dodaly mi vnitřní náboj a energii. I když jsem trávil v práci šedesát hodin týdně, začal jsem cítit, že mám osud ve svých rukou.

Moje pracovní výkonnost u P&G se významně zlepšila a povýšili mě. Snažil jsem se také nějak vylepšit svou kancelář bez oken. Vybavil jsem ji kvalitním osvětlením, přidal několik hrnkových květin a v rádiu naladil stanici s klasickou hudbou. Uvědomil jsem si, že jsem konečně přišel na ten „pravý“ způsob, jak se mít ve firmě dobře – nebo jak čelit životním výzvám, od profesní kariéry až po rodičovství – a že to může dokázat každý.

Pozitivní účinky se začaly projevovat i v jiných oblastech mého života. Ranní rozcvička mi dodala energii a pozitivní postoj, který jsem si udržel po celý den. Častěji jsem teď chodil na oběd pěšky, neseděl v autě a necpal se o samotě masným jídlem. Měl jsem také více energie na to, abych se cestou z práce domů zastavil ještě v tělocvičně.

Snáze jsem jednal s lidmi a z rozhovoru s jinými jsem měl dokonce radost. Poprvé v životě jsem s překvapením zjistil, že už se nestydím a nepociťuji už úzkost. Pamatuji si, jak jsem jedno chladné odpoledne jel autem a najednou mě napadla do té doby naprosto neznámá myšlenka: *Cítím se šťastný*. Nebyl to ten „normální“ druh štěstí, který jsem znal z dřívějšíka, tak jako každý z nás. Tohle bylo jiné, jakýsi druh nevázaného veselí, jako kdybych byl naplněn nějakým vnitřním žářem a mohl dokázat cokoli.



„Do měsíce chci zhubnout o tři kilogramy“ – to je realistický, konkrétní cíl, který lze změřit a sledovat. Ovšem, protože je často z různých důvodů poněkud zradné stanovit cíle hubnutí přesně, měli byste být v této oblasti flexibilní.

- **Zaměřené dovnitř:** Hubnout nebo zlepšovat kondici proto, že jste se sebou nespokojení nebo se srovnáváte se štíhlou modelkou, to není pozitivní cíl – je totiž zaměřen vně a nevychází z vašeho nitra. Zhubnout kvůli sobě samému, to učiní vaši cestu jedinečnou a silnou. Nebudete se snažit, aby vám padly šaty někoho jiného, ale vaše vlastní.
- **Harmonické:** Váš cíl by se neměl dostávat do konfliktu s vašimi hodnotami a názory či se smyslem vašeho života. Pokud se budete chtít stát bohatým obchodníkem, ale přitom jste v hloubi duše přesvědčeni, že vydělávat peníze je nemorální, pak rozpor mezi vaším cílem a názory zamezí jakýkoliv pokrok.
- **Realistické:** Nejspíš jste nabírali těch deset kilogramů, které chcete shodit, několik let, a zřejmě se jich tedy nezbavíte za jediný týden – bez toho aniž byste hladověli. Ale za tu dobu můžete zhubnout o půl kila nebo o jeden kilogram. Začněte cílem, který je výzvou, ale není příliš ambiciózní. Rozdělte jej také na malé, dílčí cíle.
- **Psané:** Pokud si cíle zapíšete, získávají na síle. Nejsou to už jen nadpozemské myšlenky ani zbožná přání, ale vidíte je černé na bílém. Proto klademe důraz na to, abyste svůj hlavní cíl vyjádřili jasně, co nejhmatatelněji a nejpodrobněji. Budete překvapeni, jak takový konkrétní cíl uvolní cestu, a vydáte se správným směrem. Dostanete se z mlhy, ve které se těžko určuje směr, do slunečního svitu, v němž svou cestu jasně vidíte.

Rozdělte si cíle na dílčí kroky

Jakmile si Laura ujasnila, co si skutečně přeje, povzbudili jsme ji, aby svůj cíl rozdělila na dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé části.

Jejími *dlouhodobými cíli* bylo najít práci blíž domova a zhubnout o pětadvacet kilogramů, aby byla zdravější pro sebe i svou rodinu. *Střednědobým cílem* bylo snížit nadváhu o pět až deset kilogramů. *Krátkodobým cílem* vedoucím ke splnění cíle hlavního bylo projít se každý večer patnáct minut venku a vypít denně osm sklenic vody.

Zjistíte, že dlouhodobé cíle se často navzájem překrývají. V tomto případě úsilí dosáhnout cíle, který se týká jejího zdraví, pomohlo Lauře získat sebedůvěru a přispělo významně ke splnění jejího cíle týkajícího se změny zaměstnání.

Tím, že si cíl rozdělila na části, dokázala okamžitě udělat malé kroky, které nastartovaly postupnou ztrátu nadváhy, zvýšily její soustředění, dodaly jí naději a energii. Malá vítězství jí dodala důvěru v to, že je na správné cestě.

Je důležité zvolit si několik oblastí s velkou prioritou, které jsou motivující a v souladu s vašimi hodnotami. Věnujte jim pozornost, dokud si v těchto oblastech nevybudujete správné návyky. Pak přejděte k dalším. Je nutné najít to srdce, místo, kde se různé cíle spojují a podporují se navzájem.

Sebedůvěra a pocit úspěchu, které plynou ze stálého pokroku, jsou ohromnými motivátory. Stanovit a dosáhnout jednotlivých cílů, jakkoliv malých, to zajišťuje pravidelnou dávku uspokojení, které jednoho dne vykvete v čirou inspiraci.

Cíl je třeba vidět

Vidět smysl a cíle vlastního života, skutečně si je představit, zaměřit se a soustředit se na ně, to je druh vizualizace i mocná metoda, kterou využívají všichni špičkoví pracovníci.

Charles Garfield, lékař, který se věnuje výzkumu špičkových pracovníků, studoval astronauty NASA a pozoroval, jak opakovaně nacvičují v simulovaných podmínkách činnost, které se měli věnovat ve vesmíru. Zjistil, že špičkoví pracovníci, ať už sportovci či podnikatelé, trénují své myšlení stejně jako tělo. Vytvářejí si silné duševní obrazy, svým vnitřním zrakem vidí své konečné cíle i kroky, které podniknou k tomu, aby jich dosáhli.¹⁾

Naše mozky komunikují prostřednictvím představivosti. Člověk denně v průměru vytvoří nejméně padesát tisíc myšlenek a obrazů, z nichž mnohé jsou negativní. Mnozí z nás jsou docela odborníky na negativní myšlení a obrazy typu *Nikdy nezhubnu či V téhle práci ztvrdnu do konce života*. Ale s trochou cviku můžete využívat svou představivost pozitivně tak, že si budete představovat váš vysněný cíl.

Věnujte každý den chvíli tomu, že si jasně a živě představíte sami sebe, jak žijete ten nejlepší život – děláte, co si přejete dělat, jste s lidmi, které máte rádi, v prostředí, které se vám líbí. Jste tu, štíhlí a fit, běžíte po prosluněné pláži se svými dětmi. Stojíte před zrcadlem a usmíváte se na svůj vlastní obraz, jste zdraví a silní. Kráčíte malými krůčky každý den, ty vás vedou k cíli – nezastavujete u fast foodu, denně deset minut cvičíte, sedíte s přáteli u zdravého jídla.

Snážte se to vidět, zakoušet ten pocit, představovat si sebe sama na vrcholu sil.

Tímto způsobem si vytváříte jakýsi vnitřní film, který si můžete pustit, kdykoliv se vám zachce – uprostřed dopravní špičky, při čekání v bance – kdykoliv máte chvíli, která by jinak mohla být promarněna stresem nebo starostmi.

Tato metoda není určena jen top manažerům či zlatým medailistům, ale každému z nás – je to vlivný nástroj zaměření vaší energie k vašemu jedinečnému cíli.



cvičení i další životní výzvy a úkoly. Na každý nový den se teď dívám v jiném světle. Nejspíše jsem si také život prodloužil a jsem za to velice vděčný. Šaty na mně vypadají lépe, nakupování je zábava, dokonce i jídlo má lepší chuť! Stojím za to. Teď to vidím.

VYVÁŽENÁ KONDICE

Kdyby naši prapraprarodiče viděli, jak žijeme, pravděpodobně by je šokovalo, jak sedavý je moderní život. Naši předkové byli zvyklí se hýbat – udržovali oheň, nosili vodu, a kamkoliv se potřebovali dostat, šli pěšky.

Na druhou stranu my dnes dokážeme klidně strávit celý den, aniž bychom se nějak pohnuli – sedíme u počítače a pracujeme, nakupujeme a vyměňujeme si e-maily, brázdíme auty po fast foodech, do nichž lze vjet autem a večer ležíme na gauči. Přesto je pohyb vlastní lidskému životu, naše těla jsou k pohybu uzpůsobena. A stejně jako naši předkové rozkveteme, když máme čas na odpočinek, když se s někým podělíme o dobré jídlo a přátelství, a osvěžíme se poklidným spánkem.

Když jsem jednoho dne procházel kolem ordinace poskytující akupunkturu, všiml jsem si obrazu lidského těla, který byl složen ze spletné sítě kroužících, vzájemně propojených meridiánů. Bylo to tak barevné a poutavé, že jsem se na chvíli zastavil a diagram si prohlížel. Byl tak odlišný od popisů těla, které jsem vídal v ordinacích specialistů – délka páteře, řez kůží, model kolene, každý z těch obrazů jako by byl samostatnou entitou, zcela odpojenou od zbytku těla. Ale tenhle náčrt zobrazoval tělo jako sjednocenou řeku s mnoha barevnými přítoky, které se do ní vlévají. A tak si také představujeme fyzickou kondici v našem programu SparkPeople.

Základní kámen fitness, základní kámen kondice vidíme také jako sjednocený tok – jako všechny části těla i mysli spojené dohromady. Duševní a tělesná zdatnost vás staví do optimální pozice, kdy se můžete soustředit na své jasné stanovené cíle. Pojetí „sjednoceného toku“ se vztahuje také k propojení všech čtyř základních kamenů. Zvýšená energie a vytrvalost posilují vaši schopnost jednat, uvést své tělo do pohybu a pocítit zažehnutí. A zážeh či oheň vám umožní, abyste vůči ostatním lidem na světě vystupovali jako pozitivní síla.

Jednotlivé součásti základního kamene týkajícího se osobní kondice mají vzájemně propojené účinky a staví na sobě. Je ověřeno, že cvičení uvolňuje stres, což vede k tomu, že máte přirozeně chuť na zdravé potraviny, na ovoce nebo zeleninu, stejně jako na vodu.

Cvičení často příznivě ovlivňuje vaši osobnost. Namísto uvažování o tom, jakou přesolenou svačinku si dáte příště, možná zatoužíte po nějakém salátu, což je přesně ten typ stravy, který vám umožní pokračovat ve cvičení a dosáhnout stanoveného cíle.

Požádat o pomoc je v pořádku

Lidé často chápou své úsilí o snížení váhy jako nějaké trápení, které je nutno skrývat, jako soukromou a trapnou snahu. Chcete-li však skutečně dosáhnout trvalých výsledků, je načase vyjít z této karantény a někomu toto tajemství světit.

Možná se stydíte požádat o pomoc, ale překvapí vás, jak jsou lidé většinou ochotní zapojit se a podat vám pomocnou ruku – či se k vám dokonce přidat. Spolupráce s ostatními může také urychlit váš pokrok a udělat z vaší cesty příjemné dobrodružství. Když máte někoho po svém boku, kdo se potýká s výzvami a úkoly společně s vámi, pomůže to vaší snaze, vytrvalosti a nakonec i oslavě. Existuje lepší způsob redukce hmotnosti?

Kromě toho je prospěšnost zapojení ostatních do vašeho plánu prověřena. Studie provedená na University of Pittsburgh prokázala, že ti, kteří zapojili do svého plánu alespoň jednu další osobu, jež kontrolovala jejich postup, zhubli dvakrát tolik než ti, kteří žádnou pomoc neměli.²⁾ Badatelé to uzavřeli slovy: „společenská podpora dodává jedinci na zodpovědnosti.“

Zapojte ostatní

Ani ti nejlepší sportovci na světě by to sami nedokázali. Proto se obklopují kouči, poradci, trenéry, kolegy z týmu, sparring partnery a fanoušky.

Vaše cíle svázané s redukcí hmotnosti jsou stejně důležité jako cíle atletů světové třídy. Proto SparkPeople zdůrazňují nutnost setkávat se a poznávat ostatní členy anebo se spojit s přáteli, sousedy, příbuznými či jinými lidmi z okolí.

Lidé podávají přirozeně lepší výkon, pokud jsou ostatní na jejich straně. I v každodenní výživě a budování kondice jsme zjistili, že ti, kteří zapojí ostatní a požádají je o pomoc, dosahují mnohem lepších výsledků a drží se svého programu déle než ti, kteří se snaží celou cestu urazit na vlastní pěst.

Proč tomu tak je? Pro začátečníky může být pozitivní tlak vrstevníků jedním z nejsilnějších motivačních nástrojů. Když na vás někdo spoléhá a věří vám, je mnohem těžší cokoliv vzdát. Pravda je, že když celý tým táhne za jeden provaz, je méně pravděpodobné, že svůj boj budete *chtít* vzdát.

Pokud zapojíte ostatní, získáte více vědomostí, nápadů, nadšení i zdrojů. A když vám někdo pomáhá, je i hubnutí mnohem zábavnější.

Zde je několik možností, jak získat pomoc od ostatních, aniž by to bylo příliš náročné, pokud jde o jejich čas:

- Požádejte přítele, aby vás jednou týdně zkontroloval a zjistil, jak pokračujete.
- Požádejte svého partnera, aby tu byl pro vás, když si potřebujete vylít srdce.
- Požádejte kolegu v práci, aby vám pomohl udržet si dobrou náladu.



Během minulého roku jsem shodila něco přes pětadvacet kilogramů. Už netrpím spánkovou apnoe a cítím se skvěle. Dělán věci, ve které jsem ani nedoufala (běhám pět a deset kilometrů, na kole uježu sto kilometrů, lezu po skalách). Co mě udržuje? Moje rodina. Připojila jsem se k několika týmům. Hovořit s jinými lidmi, kteří byli ve stejné situaci jako já, se mi doopravdy zalíbilo. To nejlepší, co jsem během posledního roku získala, je fakt, že cítím, že mám život ve svých rukou!

PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK

Pokud očekáváte dokonalost, redukce hmotnosti a zdravá životospráva vám budou připadat jako těžký boj. Tváří v tvář něčemu, co není 100% úspěchem, upadáte do zoufalého pocitu viny a vrátíte se ke starým zvykům. U SparkPeople se díváme na zdravou životosprávu jako na cestu, proces učení. Víme, že život se vždycky neodvívá tak, jak jsme si naplánovali, a že osud má pro nás v zásobě dost klacků, které nám může hodit pod nohy.

Během desetiletí práce s miliony našich členů určili naši odborníci tři hlavní překážky na této cestě. Jsme tu, abychom vám pomohli tyto životní překážky překonat a zabránit tomu, abyste se dostali na sestupnou spirálu, která by mohla vyzkratovat váš úspěch.

Po zhoršení se vraťte zpět

„Dva kroky vpřed, jeden vzad“ – to je fráze, která se často používá k popisu situace, kdy má někdo problémy pokročit vpřed. Ale když ji obrátíte – „jeden krok vzad, dva vpřed“ – dostane zcela nový význam. Namísto toho, abyste se cítili kvůli chybnému kroku provinile, postupujete stále vpřed, když zdvojnásobíte své úsilí.

Namísto očekávání, že problémy zmizí a už se nikdy neobjeví, si naši úspěšní členové uvědomují, že potíže jsou nedílnou součástí života, a počítají s nimi. Učí se rychle vrátit poté, co se jim něco nezdaří, dokud se to pro ně nestane zvykem.

V našem průzkumu nazvaném Tajemství úspěchu se 75 % respondentů, kteří „ustrnuli“, přiznalo, že si za nevydařený den nadávají, na rozdíl od těch, kteří uspěli a žijí zdravě. Když na sebe budete nahlížet laskavě a s porozuměním, zvýší to vaše naděje na úspěch. Trestat se je nejen neproduktivní, ale může to spustit sestupnou spirálu, ze které se budete těžko vzpamatovávat.

Osmdesát čtyři procent úspěšných členů nám řeklo, že když je na cestě za vysněnou ztrátou kilogramů potkaly nějaké potíže, jednoduše si je uvědomili a rychle se vrátili zpět na nastoupenou cestu. Nikdo z našich úspěšných nedovolil, aby jim dílčí neúspěch zhatil snahy.

Naši členové často říkají: „Nečekejte do 1. ledna, do pondělí nebo do léta, až se vrátíte zpět! Udělejte to dnes ve tři odpoledne nebo zítra ráno, jakmile se vzbudíte.“ Může jít o kritický okamžik, který ukáže, zda uspějete a svého cíle dosáhnete. Příliš mnoho z nás dovolí, aby je neúspěch poslal na sestupnou spirálu, která může trvat dny, týdny, ba dokonce i roky. Ale jakmile se naučíte s problémy vyrovnávat, stanou se jen součástí vaší cesty, nikoliv permanentní blokádou.

Přečtěte si slova naší členky FINALWIN:

V minulosti jsem už hodně zhubla, ale kdykoliv se objevila nějaká překážka, vzdala jsem to a znovu přibrala. Teď už se na tento proces nedívám jako na dietu, už se na sebe nezlobím, když mám špatný den. Pokračuji dál, poučím se z toho, co se stalo, pokud to jde, a příště volím lépe. Mám o třicet kilogramů méně a jsem dál než za polovinou své cesty k cíli. Poprvé v celém svém životě si věřím a věřím tomu, že to dokážu. Jsem teď jiná. Děkuji vám, SparkPeople, z celé hloubi své (mnohem zdravější) duše!

Co dělat, když se „zaseknete“

Slyšíme to neustále. Důsledně měníte své návyky a hubnete, ale po nějaké době se postup zastaví. Celé dny, týdny či měsíce se vaše váha ani nepohne. Není horší pocit, než když se snažíte, děláte všechno správně, a stejně se nehnete z místa.

O „mrtvém bodu“ hubnutí se stále živě diskutuje. Většina expertů se domnívá, že tento stav je obvykle způsoben pochybením v detailech vašeho programu, a jen zřídka metabolickými změnami. Je pravda, že máme sklon k menší přesnosti, pokud jde o množství skutečně zkonsumovaného jídla a intenzitu cvičení v momentě, kdy se přeneseme přes počáteční fázi, kdy si na všechno dáváme bedlivý pozor. Když vážíte méně, spotřebováváte ovšem méně energie, než když jste byli těžší, a protože vaše tělo opakovaním činnosti začíná přirozeně využívat méně energie, spalujete méně kalorií. To je dobrým důvodem pro to, abyste zvýšili intenzitu cvičení. Pamatujte si, že čím blíže jste svému cíli snižování nadváhy, je přirozené, že tím teď za týden hubnete méně.

Také byste neměli zapomínat na to, že i když se ručička váhy přestane pohybovat a vy se stále držíte svého programu, probíhá ve vašem těle kouzelná přeměna, kterou váha ještě nezachytila. Udržujte si míry a uvědomujte si svou energii a štěstí. Mnoho z našich úspěšných členů, kteří se přestali soustředit primárně na váhu, je mnohem šťastnější a nenechá se odradit tím, když se dostanou na mrtvý bod. Oni prostě jen pokračují dál, protože vědí, že pro své tělo i mysl dělají dobré věci. A pak se velmi často začne hýbat i ručička na ukazateli váhy.



Je záchvatovité přejídání problém?

Řekněme, že jíte spoustu zeleniny, dobře spíte a cvičíte tak často, že si zapomínáte přezout tenisky. Těžko uvěřit, že by vás něco mohlo ohrozit.

Někdy může a často také ohrozí – záchvatovité přejídání.

Někdy jíme z prapodivných důvodů. Špatný den v práci může skončit na gauči se sáčkem brambůrků se slaninou. Hádka vás může dovést k ledničce, kde se uklidníte zmrzlinou. Záchvatovité přejídání je zřejmě nepřítelem udržení zdravého životního stylu číslo jedna.

Blížíte se k závěru třetího týdne a je načase zamyslet se nad příčinami hrozících záluďných nebezpečí jako je toto. Můžete – a měli byste – vyloučit to, co záchvatovité přejídání způsobuje, aby tak nemohlo sabotovat vaši životosprávu a úspěšnou redukci hmotnosti. I když není vždy možné vystopovat přesné kořeny těchto potíží, můžete podniknout konkrétní kroky, kterými je odhalíte.

- 1. Rozpoznejte problém.** Možná se přejídáte pod tíhou stresu a ani o tom nevíte. Položte si několik otázek: Zobám někdy bezdůvodně, i když nemám hlad? Už jsem někdy stál před otevřenou lednicí a nevěděl proč? Reaguji na stres tím, že otevřu ústa a strčím si do nich koblihu? Přibývám na váze, když procházím nějakým hektickým obdobím svého života?
- 2. Pátřejte a zjistěte, kdy k takovému chování dochází.** Uvědomte si nebezpečná období a situace. Jsou pro vás víkendy a dovolená emocionálním obdobím? Návštěva u tchyně? Setkání s bývalým partnerem? Překrývají se tyto události s epizodami nezdravého stravování? Nejlepším způsobem, jak na to přijít, je pečlivě vysledovat důvody, které vedou k tomu, že jíte, a dopředu předvídat spouštěcí mechanismy.
- 3. Zeptejte se, proč mají tyto spouštěcí mechanismy takovou moc?** Kořeny přejídání často tkví v rozsáhlých věcech. Procházíte stresujícím obdobím v práci, doma či ve vašem manželství? Selhali jste nějak v poslední době takovým způsobem, že to ničí vaši sebeúctu? Jste nespokojeni se svým každodenním životem? Prožili jste něco traumatizujícího jako například úmrtí, rozvod, bankrot či propuštění z práce? Zapisujte si vše, co u vás vyvolává stres. Naučte se nedělat si starosti kvůli věcem, které jsou mimo vaši kontrolu.
- 4. Přemýšlejte nad jedním spouštěcím mechanismem po druhém.** Zapište si do deníku, jak tyto životní záležitosti mohou ovlivňovat vaše stravování a motivaci. Nejprve zkuste přijít na to, jak rozpoznat, že nějaká záležitost může vyvolat záchvatovité přejídání, a jak toto nutkání potlačit. Pak se zamyslete nad tím, jaké kroky můžete podniknout, aby vás tato záležitost zcela nepohltila. Soustředte se vždy na jednu věc, buďte trpěliví a velkorysí sami k sobě.

PŘEDÁVEJTE JISKRU I SAMI SOBĚ

Představte si, že se účastníte Tour de France. Závodíte na kole už tři týdny, projeli jste hory i doly, deštěm i mlhou. Konečně – vyčerpání, ale nadšení – dojedete do cíle. Vítají vás vaši drazí, sypou se na vás květiny, slyšíte slavnostní fanfáry.

Co teď? Odhodíte kolo do škarpy a zapomenete po zbytek života na cyklistiku? Samozřejmě že ne! Odpočínáte si, naberete novou energii, a pak znovu nasednete na kolo a vydáte se za novým cílem.

Naprosto stejné je to s hubnutím a zdravým způsobem života. Teď, když je váš život veselejší a vytvořili jste si celý arzenál strategií a správných návyků, budete jich dále využívat a směřovat k novým horizontům a vyšším cílům.

Čtvrtý týden je tím nejlepším obdobím pro přemýšlení o budoucnosti a také o tom, jak zůstat na nastoupené cestě a pracovat dál na svém úspěchu. Tento týden vám poskytne nástroje a rady pro jeho dosažení. Naši členové nám neustále říkají, že život může být dokonce ještě lepší, než ten o jakém snili!

Většina našich úspěšných členů, kterým se podařilo zhubnout a udržet si váhu nejméně půl roku, si udržela svou motivaci na stejné nebo skoro stejné úrovni jako na začátku. Někteří zvýšili objem přijímaných kalorií, aby si novou hmotnost uchovali, ale pokračovali ve cvičení, zdravém stravování a ve vytyčování nových cílů.

Víme, že velká část úspěchu tkví v motivaci směřující do budoucna. Pokud budete stále pokračovat v novém a zdravém životním stylu, stane se součástí vašeho každodenního života a přirozeně zůstanete na své nové cestě.

Budte úspěšní!

Devadesát šest procent našich úspěšných členů si stanovilo nejméně jeden cíl, za kterým velmi aktivně šli. Všichni dosáhli své cílové hmotnosti, ale měli také cíle týkající se jejich celkové kondice (81,5 %), cíle spjaté se zdravím (49 %) a další cíle – finanční, profesní, mezilidské, kreativní a tak dále.

Toto tajemství vedoucí k úspěchu je skutečně důležité na počátku vaší cesty, ale má také svůj zvláštní význam nyní, ve chvíli, kdy přemýšlíte o tom, co bude dál. Víme, že stanovení cíle je klíčem k úspěšné redukci hmotnosti, ale jsme přesvědčeni, že je důležité i pro zachování nové hmotnosti, i pro dosažení dalších životních cílů.

Pamatujte, že úspěch plodí další úspěch! Když začnete naplňovat další důležité předsevzetí svého života, budete ještě s větším elánem pokračovat ve svém novém životním stylu. Je to úžasná vzestupná spirála!



Proteiny: Proteiny nás nechávají déle syté a jejich trávení je pomalejší. Fazole, sýr, maso a plody moře – to vše jsou libové proteiny vhodné pro přípravu salátů. Zvolte jakoukoliv kombinaci sýrů, masa, plodů moře a fazolí, které vašemu salátu dodají 225 kcal.

protein	porce	kcal	obsah tuku (g)
tmavé fazole	½ šálku	114	0,5
sýr s modrou plísní	2 kávové lžičky	60	5
čedar (nízkotučný)	30 g	49	2
kuře (grilované)	90 g	94	1
cizrna	½ šálku	143	1
sýr cottage (1%)	120 g	82	1
kousky krůtího masa	90 g	90	1
vejce (natvrdo)	1 kus	74	5
sýr feta (nízkotučný)	30 g	60	4
steak z hovězí kýty	90 g	131	6
kozí sýr (měkký)	30g	76	6
bílé fazole	½ šálku	109	0,5
sýr mozzarella (odtučněný)	30 g	72	4,5
parmazán	2 kávové lžičky	46	3
filet z lososa	90 g	127	4
garnát	90 g	90	1,5
švýcarský sýr* (nízkotučný)	30 g	90	6

* Red. pozn.: *švýcarský sýr* – sýr typu ementál

• DEN DVA •

SNÍDANĚ

Toast:

1 celozrnný muffin (120 kcal, 1 g tuku)

Pomazánka:

1 vejce, smažené nebo vařené (74 kcal, 5 g tuku)

2 plátky krůtího salámu (34 kcal, 3 g tuku)

30 g nízkotučného sýru čedar (50 kcal, 2 g tuku)

Podávejte s:

½ velkého pomeranče (44 kcal)

1 šálek odtučněného mléka (90 kcal, 0 g tuku)

Celkem: 412 kcal • 11 g tuku • 47 g uhlovodanů • 31 g proteinů

OBĚD

Začněte s:

1 kávová lžička dijonské hořčice (5 kcal)

– potřete 2 krajíce celozrnného chleba (130 kcal, 2 g tuku)

Sendvič obložte:

90 g libové šunky s nízkým obsahem soli (90 kcal, 1 g tuku)

1 plátek nízkotučného sýru švýcarského typu (45 kcal, 3 g tuku)

1 velký list hlávkového salátu (2 kcal)

3 plátky rajčete (13 kcal)

Podávejte s:

½ šálku hroznového vína (48 kcal)

½ šálku karotky (26 kcal)

Celkem: 359 kcal • 6 g tuku • 50 g uhlovodanů • 21 g proteinů

SVAČINA 1

½ nízkotučného čokoládového pudinku (60 kcal, 2 g tuku)

1 grahamový plátek (59 kcal, 1 g tuku)

Celkem: 119 kcal • 3 g tuku • 24 g uhlovodanů • 3 g proteinů

VEČEŘE

Hlavní jídlo:

90 g kuřecí prsa (94 kcal, 1 g tuku) potřít domácí barbecue omáčkou* (52 kcal) a grilujte nebo pečte při 200 °C

Podávejte s:

1 šálek odtučněného mléka (90 kcal, 0 g tuku)

½ šálku mraženého hrášku (55 kcal)

½ šálku zelených fazolek (17 kcal)

½ šálku pečených sladkých brambor (70 kcal)

½ šálku kantalu (melounu) (32 kcal)

Celkem: 410 kcal • 1 g tuku • 62 g uhlovodanů • 36 g proteinů

* Utřete stroužek česneku, přidejte 1 kávovou lžičku surového cukru, ½ polévkové lžice ovocného octa a 2 polévkové lžice rajčatového protlaku bez přidané soli. Ochutíte kořením a potřete směsí kuře před úpravou.

SVAČINA 2

Pomazánka:

1 krajíc pšeničného chleba (86 kcal, 3 g tuku)

1 polévková lžice arašídového másla s nízkým obsahem sodíku (105 kcal, 9 g tuku)

1 kávová lžička ovocné marmelády (14 kcal)

Celkem: 205 kcal • 12 g tuku • 23 g uhlovodanů • 6 g proteinů

CELKOVÝ DENNÍ OBJEM KALORIÍ A OBSAH ZÁKLADNÍCH ŽIVIN

1505 kcal • 33 g tuku • 206 g uhlovodanů • 97 g proteinů
2200 mg sodíku • 27 g vlákniny • 3 porce ovoce • 4 porce zeleniny

„Líbí se mi, jak se Chris snaží pomáhat lidem. Jeho upřímnost a smysluplný program Jiskry vám umožní rozumně nakládat s vaším životem a dosáhnout cílové hmotnosti vám připadá snadné.“

Lisa Lillien, *New York Times*, autorka bestsellerů a tvůrce značky Hungry Girl

Zjistěte, jak miliony lidí přestaly držet dietu a jednou provždy změnilы svůj život!

Odborníci, kteří vytvořili **SparkPeople.com**, webové stránky, jež se nedávno dostaly na špičky webových stránek zabývajících se jídelníčkem a zdravým životním stylem, přicházejí s knihou Jiskra. Toto průkopnické dílo se soustředí na to, co dělat můžete, nikoliv na to, co dělat nesmíte. Jiskra vám pomůže změnit váš život i názory na to, co znamená dieta. Nabije vás pozitivní energií, dodá osobní odhodlání, k tomu přidá zcela nový program, který vás naučí správně si stanovit cíle, seznámí vás se zásadami zdravé výživy a cvičení a naučí vás motivaci. Stanete se součástí společenství podobně smýšlejících lidí.

Jiskra vám nabízí:

- 28denní program, který je tím neúčinnějším, lékařskou veřejností přijímaným programem zdravé výživy a životního stylu, vytvořeným společností SparkPeople. Jedná se o inovovanou verzi tohoto programu, jenž je rozvržen do 4 etap a 4 týdnů a lze jej najít jen v této knize.
- 27 „tajemství úspěchu“, jež využily tisíce úspěšných členů SparkPeople k dosažení svých cílů.
- Příběhy členů SparkPeople, které nabízejí nezkraslený a inspirativní pohled na redukci tělesné hmotnosti se všemi krušnými i šťastnými okamžiky. Napsali je lidé, kterým se podařilo zhubnout o 1 až 100 kilogramů.
- Ilustrovaný program cvičení, který vytvořila profesionální trenérka fitness Nicole.
- Úžasnou šestnáctistránkovou přílohu s barevnými fotografiemi členů SparkPeople „před“ a „po“, společně s jejich životními příběhy.
- Přehledný jídelníček, který vás naučí, jak kombinovat jednotlivé potraviny a připravit vynikající jídlo, takže nebudete mít hlad a nebudete se cítit něčím omezovali.

Jiskra vám poradí, jak pečovat o zdraví a upravit tělesnou hmotnost. Tyto rady pomohly rozsvítit životy už mnoha lidem. Ať už se chcete vejít do svých upnutých džínsů, zlepšit celkovou náladu a posílit sebevědomí, či je vaším cílem zdravý životní styl, Jiskra má něco pro každého. Na co ještě čekáte? Rozsviňte svůj život hned!



Chris Downie, známý jako „SparkGuy“, je zakladatelem a manažerem **SparkPeople.com**, jež získaly pozornost médií včetně listu *The New York Times*, televizních stanic ABC News, FOX TV, pořadu *Today* a mnoha dalších. SparkPeople má v současné době více než pět milionů členů. Společně s dalšími přidruženými webovými stránkami (**sparkrecipes.com**, **babyfit.com**, **dailySpark.com** a **sparkteens.com**) získává organizace **SparkPeople.com** každý měsíc téměř 175 000 nových členů.

BONUS! Získáte tipy a rady od **Sparkpeople.com** navíc.
Více se dozvíte v knize.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY