

Diéta, ktorá prináša veľkolepé a trvalé výsledky
BESTSELLER Č.1 PODĽA NEW YORK TIMES

SHRED

REVOLUČNÁ DIÉTA



6 TÝŽDŇOV
10 CENTIMETROV
2 VEĽKOSTI

MUDr. Ian K. Smith

SHRED

Revolučná diéta

Ďalšie práce MUDr. Iana K. Smitha

The Truth About Men

Eat

Happy

The 4 Day Diet

Extreme Fat Smash Diet

The Fat Smash Diet

The Take-Control Diet

Dr. Ian Smith's Guide to Medical Websites

The Blackbird Papers: A Novel

SHRED

Revolučná diéta

6 TÝŽDŇOV

10 CENTIMETROV

2 VEĽKOSTI

MUDr. Ian K. Smith



Ian K. Smith, M.D.
SHRED: THE REVOLUTIONARY DIET

Copyright © 2012 by Ian K. Smith, M.D.
Copyright © TIMY PARTNERS, spol. s r. o.
Všetky práva vyhradené.
Preklad: Ing. arch. Helena Galanová
Jazyková redaktorka: Mgr. Mária Kutláková
Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS, spol. s r. o.
Pražská 5
811 04 Bratislava
Sadzba LAYOUT s.r.o., Bratislava, www.layout.sk

ISBN 978-80-89311-43-9
Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

Túto knihu venujem svojmu starému otcovi Robertovi S. Cherrymu, st.,

ktorý mi aj v deviatej dekáde svojho života poskytuje lásku,

inšpiráciu, motiváciu, vzdelanie a učí ma pokore.

Milujem Ťa, starý otec.

Vždy si bol spoľahlivým základom mojej existencie.

Poznámka pre čitateľa

Táto kniha má iba informatívny charakter. Autor sa usiloval uvádzať len spoľahlivé a presné informácie. Výskum v oblasti stravovania a výživy sa však sústavne vyvíja a veľa záležitostí na interpretácii, takže závery, ktoré sú tu uvedené, sa môžu líšiť od záverov z iných zdrojov. Skúsenosti ľudí sú rozličné, preto sa čitatelia, najmä ak trpia nejakým zdravotným problémom, musia poradiť so svojim lekárom alebo s odborníkom na starostlivosť o zdravie predtým, než uplatnia nejaké zmeny vo výžive, vyplývajúce z informácií v tejto knihe. Čitatelia sú sami zodpovední za svoje rozhodnutia v súvislosti so zdravím a autor ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za prípadné škodlivé účinky, aké by niektorí jednotlivci zažili buď priamo, alebo nepriamo na základe informácií v knihe a chceli by sa prípadne sťažovať.

Obsah

POĎAKOVANIE	XI
ÚVOD	XIII
1. KAPITOLA: Koncepcia SHRED	1
2. KAPITOLA: Ako funguje SHRED	9
3. KAPITOLA: 1. týždeň: <i>Začiatok</i>	14
4. KAPITOLA: 2. týždeň: <i>Výzva</i>	42
5. KAPITOLA: 3. týždeň: <i>Transformácia</i>	69
6. KAPITOLA: 4. týždeň: <i>Výstup</i>	98
7. KAPITOLA: 5. týždeň: <i>Čistenie</i>	125
8. KAPITOLA: 6. týždeň: <i>Explózia</i>	165
9. KAPITOLA: Občerstvenie	194
10. KAPITOLA: Recepty na smoothies	205
11. KAPITOLA: Recepty na proteínové kokteily	237
12. KAPITOLA: Recepty na polievky a dusené pokrmy	242
PODROBNÝ OBSAH NA RÝCHLU ORIENTÁCIU	259

Pod'akovanie

Každý autor vám istotne povie, že zatiaľ čo na obálke knihy je uvedené jeho meno, nie sú tam mená mnohých ľudí, ktorí si zaslúžia osobitné uznanie za to, ako prispeli k celému procesu. Pravdepodobne vám nebudú jednotlivé mená známe, ale všetky sú mimoriadne dôležité pre mňa i pre knihu, ktorú sa práve chystáte prečítať. Nie sú vymenovaní v osobitnom poradí, len ako som si spomenul. Konečný produkt je do istej miery dôkazom vnútornej sily každého z nich: Tristé Smith, Dashiell Smith, Declan Smith, Dana Smith, Liza Rodriguez, Rena Cherry, Jonathan Cardi, Ron Mitchell, Michael Strahan, Rebecca Casey, Maritza Vilalobos, Elisabeth Beier, Michelle Richter, Steve Cohen, Matthew Shear, Sally Richardson, John Karle, John Murphy, Michael Storrings, Kerri Resnick, Pam El, Don Arbuckle, Ojinika Obiekwe, Edgar Quijano. Osobitná vďaka patrí všetkým SHREDDEROM, ktorí sú súčasťou skupiny SHREDDER Nation (www.facebook.com/ShredderNation). V počiatočných fázach celého procesu mi poskytovali spätnú väzbu týkajúcu sa diéty, keď zaznamenali veľký úbytok hmotnosti, a dali mi mnoho užitočných návrhov, ktoré som zapracoval do konečnej verzie tohto diétného plánu.

Úvod

Táto kniha sa zrodila úplnou náhodou a ako veľa úžasných vecí v živote, čo sa prihodí takýmto spôsobom, osud chcel, že sa ujala. Pracoval som s jednou priateľkou, ktorej som kedysi pomáhal schudnúť. Za približne osemnásť mesiacov zaznamenala takmer 30-percentný úbytok telesnej hmotnosti. Vyzerala ohromne, cítila sa ohromne a fyzicky zvládala veci, aké nemohla robiť už od strednej školy. Začala však byť frustrovaná, že nevie zhodiť posledných desať kíľ, ktoré by ju doviedli do konečného cieľa. Skormútená mi zatelefonovala a opýtala sa ma, či jej môžem nejako pomôcť.

Ako prvé mi napadlo, že jej nezostáva nič iné, iba tvrdšie pracovať, viac cvičiť, azda konzumovať menej kalórií – štandardné záležitosti pri chudnutí. Vy to poznáte. Ja to poznám. Všetci to poznáme. Potom som si však znovu pozrel niektoré jej jedlá a športové časopisy s cvičeniami, ako aj svoje predchádzajúce knihy, čo som jej predtým dal a s ktorými zaznamenala taký veľký úspech. Keď som sedel za písacím stolom a všetko si prezeral, v hlave mi skrslo niekoľko nápadov. Súrne potrebuje niečo iné, kreatívne. Jej telo si zvyklo na tie dobré návyky, čo si vypesťovala. Ten úspech jej, na počudovanie, bránil dosiahnuť ešte *väčší* úspech. Napadlo mi vytvoriť program, ktorý bude využívať všetko, čo viem o strategickom diétovaní, a spojiť to do jedného plánu. Bolo by to niečo podobné ako použiť najlepších hráčov tímu a všetkých postaviť na ihrisko naraz, aby sa maximalizovala príležitosť vyhrať zápas.

Okamžite som sa pustil do práce a za niekoľko týždňov som sformuloval základ plánu, ktorý jej naštartuje metabolizmus a pomôže prekonať frustrujúci stav. Zároveň som sa rozhodol, že svoj plán pomenujem tak, aby demonštroval, čo má moja známa robiť, vyberiem nejaké akčné slovo a zakaždým, keď sa naň pozrie alebo ho začuje, v duchu si názorne predstaví, čo sa deje v tele pri dodržiavaní programu SHRED. Celé to bolo o rozdrvení (SHREDDING) zanovitého tuku.

V diétnom pláne sa jej ohromne darilo. Prekonala daný stav a nastúpila cestu ku konečnému úspechu. Vždy ma to zaujíma, preto som ju požiadal o spätnú väzbu a hodnotenie programu – čo považuje za veľmi ťažké, čo sa jej páči, čo by sa dalo vylepšiť atď. Ďalší rok som pokračoval v práci na pláne SHRED. Keď za mnou prichádzali priatelia a žiadali ma o pomoc, čo by ich zaviedla ďalej než rady v mojich iných knihách týkajúcich sa diéty, ktoré už úspešne vyskúšali, oprášil som poslednú verziu plánu SHRED a poslal som im ju. Výsledky boli zakaždým rovnaké. Okamžite schudli a ten obávaný stav *plateau*, keď sa chudnutie zastaví, videli v spätnom zrkadle: SHRED sa stal mojou tajnou zbraňou.

Uvedomil som si, že milióny ľudí zápasia s balíkmi zanovitého tuku, preto som sa rozhodol naštartovať výzvu na Twitteri. Denne som tweetoval diétne tipy plánu SHRED svojim stúpencom (môj kontakt je (@doctoriansmith)). Nebolo ľahké vtesnať to do 140 písmen, ale osekával som, skracoval a našiel som spôsob, ako tieto správy ďalej rozširovať. Výsledky ma prakticky úplne dostali. Za krátke obdobie moji stúpenci zaznamenali výrazný úbytok hmotnosti, niektorí až päť kíľ za týždeň; skôr než som sa to dozvedel, tisíce ľudí už dodržiavali program a drvili (SHRED = drviť) tuk tak, ako sa im to podľa nijakého iného programu dovedy nepodarilo. Povedali mi, že toto je prvý program, čo ich priviedlo k dôslednému a dramatickému úbytku hmotnosti, pričom nikdy nepociťovali nedostatok jedla. Ba niekedy som počul priam sťažnosti, že pri tejto diéte je v hre priveľa jedla. To už je problém!

Prvú SHREDDERI nielenže zistili veľký úspech z ručičiek váhy, ale tento program im zmenil život aj po mnohých ďalších stránkach. Posielali mi e-maily, v ktorých písali, že si viac veria, sú odhodlanejšie a majú toľko energie, koľko nemali už celé roky. Cítili sa ako noví ľudia.

Život sa pre nich zrazu stal novým dobrodružstvom. Väčšinou *všetci*, čo mi napísali, tvrdili, že sú pevne odhodlaní nikdy sa nevrátiť k starému životu a zvykom, ktoré zanechali. Tento nový životný štýl je predsa oveľa zábavnejší a sľubnejší. Bol to skvelý pocit!

Základňa SHREDDEROV sa rozšírila po celých Spojených štátoch, ba až do Spojeného kráľovstva. Keď som sa dopyčul o ich úspechoch a vďačnosti za tento plán, bola to pre mňa najväčšia odmena. Nijaká diéta nie je dokonalá a neexistuje program, čo by fungoval pre každého. Ja som však naozaj presvedčený, že bez ohľadu na to, či ide o úbytok hmotnosti, o zbavenie sa centimetrov alebo o zmenšenie konfekčnej veľkosti, každému človeku môže prospieť SHREDDING: to nie je diéta – to je životný štýl! Vitajte v spoločnosti SHREDDEROV. Verte si! Usilovne pracujte! Zabávajte sa!

Bezplatné tipy na úbytok hmotnosti

a iné zdravotné rady

nájdete na:

Twitter: @doctoriansmith;

alebo na webovej stránke: www.doctoriansmith.com

alebo na facebookovej stránke: www.facebook.com/ShredderNation

SHRED

Revolučná diéta



1. KAPITOLA

Koncepcia SHRED

SHRED je revolučný stravovací plán kombinujúci viacero stratégií s cieľom pomôcť užívateľom schudnúť, zvýšiť si sebaistotu a zlepšiť celkovú pohodu. Na rozdiel od mnohých iných programov zameraných len na počet kilogramov, ktorých úbytok sa ukáže na váhe, SHRED zlepšuje aj ďalšie zdravotné faktory, ako sú zníženie rizika vysokého krvného tlaku, zmenšenie hrozby cukrovky a zlepšenie energetickej hladiny. Pri takom množstve programov, aké sú k dispozícii, sa natíska otázka, prečo by ste si spomedzi mnohých obľúbených diét mali vybrať práve SHRED. Odpoveď je jednoduchá. SHRED dovoľuje jesť normálne jedlo, ktorého cena nie je vysoká. Veľmi ľahko si ho osvojíte a nevyžaduje od vás, aby ste boli dokonalí, keď ho chcete úspešne zvládnuť. Ďalším dôležitým hľadiskom, ktoré ocenili mnohí SHREDDERI, je, že diétu si môžete upravovať podľa toho, aké výsledky sa usilujete dosiahnuť, alebo na základe svojich prípadných stravovacích preferencií. Zistíte, že zámena jedál pri diéte nielenže je povolená, ale je aj vítaná, lebo tým v nijakom prípade nezmaríte svoj úspech.

Veľa programov vám pomôže schudnúť, ale iba v máloktorom sa primeraná vyváženosť náročnej výzvy spája s tým, že nekladie veľké nároky na dlhodobéjšie dodržiavanie tejto diéty. Hlavný problém mnohých stravovacích plánov je ten, že hoci pomôžu užívateľom schudnúť, sú natoľko extrémne, ťažké či nepohodlné, že ľudia, čo držia diétu, nevedia dodržiavať pokyny dlhšie obdobie. Vo chvíli, keď prestanete držať diétu, kilogramy, ktoré ste schudli, sa akoby z pomsty navršia naspäť.

To však nie je prípad diéty SHRED. Sledované osoby, ktoré vyskúšali prvé verzie programu, väčšinou opakovane hlásili, že na rozdiel od iných diétnych plánov, akým sa v minulosti podrobili, si vedia predstaviť, že by diétu SHRED držali navždy.

Veľa princípov v práci s diétou SHRED vedie k obrovskej úspešnosti, akú mnohí ľudia zažívajú. Na najvyššom mieste zoznamu je jej jednoduché používanie: každý deň je starostlivo naplánovaný, takže je tu minimálna potreba rozmýšľať o tom, čo funguje, a čo nie. Viacerí respondenti pri otázkach o programe poskytujúcom najväčšiu flexibilitu pri výbere jedla, ktoré môžu jesť, hovoria, že priveľká flexibilita v skutočnosti zvyšuje náročnosť diéty. Považujú to za veľkú dilemu, keď majú pred sebou taký široký výber. SHRED podrobne opisuje každé jedlo, ktoré počas šiestich týždňov skonzumujete, ale zároveň poskytuje veľký priestor na zámenu jedál, takže ak chcete, môžete ich presúvať.

SHRED je šesťtýždňový program. Pokojne môžete držať túto diétu aj dlhšie, ale každých šesť týždňov predstavuje jeden cyklus. Na základe svedectiev stoviek SHREDDEROV, ktorí vyskúšali tento program a poskytli nám spätnú väzbu, sa priemerný úbytok hmotnosti za jeden cyklus pohybuje medzi 8 a 11 kilami. Podobne ako pri iných stravovacích programoch sa výsledky u ľudí líšia. Dôvody sú rozličné, ale väčšmi než pri iných diétach, ktoré som vytvoril alebo poznám, som veľmi spokojný s postupnosťou chudnutia. Deväťdesiattri percent ľudí dodržiavajúcich tento diétny program schudlo v každom týždni cyklu. A čo je ešte lepšie, mnohí, ktorí poznali aj iné diétne plány a dosiahli stav *plateau*, keď už ďalej nechudli, zistili, že už za jeden *týždeň* programu SHRED sa im znovu podarilo schudnúť.

Všeobecne platí: Ľudia blížiaci sa k svojej cieľovej hmotnosti chcú rozhodne schudnúť, ale väčšinou chudnú o niečo pomalšie. S tým treba rátať, preto ak spadáte do tejto kategórie, nebuďte sklamaní, keď na váhe spočiatku neuvidíte rýchlo alebo výrazne klesajúce čísla. Usilujte sa o každý pokrok, či ide o zvýšenie energie, alebo o úbytok centimetrov. Tí, čo musia schudnúť vyše 15 kíľ, typicky začínajú tak, že výsledky vidia veľmi vzdialene. Priemerné výsledky diéty SHRED sú 6 – 10 – 2. Za šesť týždňov väčšina ľudí, ktorí dôsledne dodržiavajú program, schudne o 10 centimetrov a o dve konfekčné veľkosti.

Keď po skončení úvodného šesťtýždňového cyklu ešte stále potrebujete schudnúť, zopakujte si celý program v novom cykle. Po absolvovaní prvého cyklu môžete preorganizovať týždne nového cyklu tak, aby to u vás fungovalo čo najlepšie.

Jedine tak možno upraviť diétu SHRED, aby vyhovovala vašim požiadavkám.

Priznávam, že pokiaľ ide o diétne programy, neexistuje nič, čo „vyhovuje všetkým“, SHRED sa však k tomu blíži.

CYKLY SHRED

Každý týždeň programu SHRED je navrhnutý tak, aby mohol existovať samostatne a líšil sa od predchádzajúcich týždňov. Jednotlivých šesť týždňov má názvy, ktoré odzrkadľujú tému príslušného týždňa. Sú to *Začiatok*, *Výzva*, *Transformácia*, *Výstup*, *Očista* a *Explózia*. Každý z týchto týždňov predstavuje krok na vašej ceste a súčasne nadväzuje na predchádzajúce týždne. Tento program vás naučí rozumnejšie si vyberať jedlá a v dennom jedálnom lístku i v tréningových plánoch sú zakotvené osobitné stratégie: niekedy ich objavíte, inokedy nie. Celkový účinok je však zameraný na to, aby ste plynulo drvili (SHRED) tuk. Uvidíte zostupné čísla na váhe i úbytok centimetrov tam, kde sa ich potrebujete zbaviť: v páse, na stehnách či v bokoch.

Z vlastnej skúsenosti môžem povedať toto: programy začínajúce sa tým, že od ľudí, ktorí sa nimi riadia, žiadajú extrémne zmeny v stravovacích i tréningových návykoch dlhodobo, nie sú veľmi efektívne. Užívatelia sa buď nemôžu naplno venovať programu, lebo na nich kladie priveľké nároky, alebo z neho realizujú len niečo, nie všetko, čo vedie k tomu, že sú znechutení a celkovo vypadnú z tempa. SHRED má niekoľko zásad. Po prvé, chudnutie nie je ľahké a často býva mimoriadne frustrujúce. Po druhé, nikto nie je dokonalý jedák či cvičenec a očakávať, že človek – ktorýkoľvek – bude dokonalý a nemá zlé dni, je absolútne nereálne. Po tretie, úspech sa dostaví dodržiavaním programu, aký si človek rýchlo osvojí, a nie programu, ktorý sa začína agresívne prísne a obmedzujúco. Ľudia nechcú mať vždy pocit, že držia diétu.

Začiatok Prvých sedem dní sa pripravujete na zvyšok plánu. Tento týždeň vás uvedie do sveta SHREDDEROV. Dozviete sa, aké dôležité je časové rozloženie jedla, o správnych technikách občerstvenia a o potlačení hladu bez konzumovania primnohých kalórií. Priemerný úbytok hmotnosti v tomto týždni je 1,75 kila. Môže to byť aj menej, ak ste si za cieľový úbytok hmotnosti vytýčili 9 kíľ.

Čím ste vzdialenejší od svojej cieľovej hmotnosti a čím horšie návyky ste mali pred začatím tohto programu, tým viac schudnete. Mnohí ľudia, ktorých sa to týka, schudli v týždni *Začiatok* 3,6 až 4,5 kila. Sto percent tých, čo dodržiavali program – bez ohľadu na to, koľko chceli schudnúť – v dotazníku odpovedalo, že mali dostatok jedla, niektorí dokonca tvrdili, že ho bolo *priveľa* a nevládali skonsumovať všetko z denného menu.

Výzva je týždeň, ktorý vyžaduje, aby ste boli na seba náročnejší. Musíte sa zbaviť niektorých zlovykov a prijať nové spôsoby správania, ktoré si zachováte do konca života. Tento týždeň hovorí, že vám môže byť lepšie: po pár dňoch zistíte, že napriek prvým pochybnostiam, čo ste o sebe prípadne mali, túto výzvu napokon zvládnete. Tento týždeň podporí sebaistotu, lebo mnohým diétujúcim ukáže, že napriek zlyhaniam v minulosti alebo napriek tomu, čo predtým považovali za ťažké, teraz majú niečo, s čím môžu uspieť. Ku koncu *Výzvy* budete ako nikdy predtým motivovaní úprimne si sľúbiť zdravší životný štýl a dosiahnuť ciele, ktoré ste si vytýčili predtým, ako ste začali s diétou SHRED.

Transformácia je kritických sedem dní, keď si väčšina SHREDDEROV začne naozaj všímať rozdiel. Tvrdá práca sa odzrkadlí nielen pri vážení, ale mnohí si koncom tohto týždňa prvýkrát uvedomia, že im postačí menšia konfekčná veľkosť, majú lepšiu energetickú hladinu a ich názor na vlastný úspech sa týmto programom výrazne zvýši. *Transformácia* je navrhnutá ako najtvrdší týždeň programu. Počas tohto týždňa budete vystavení najväčším skúškam, ale určite všetko zvládnete. Kto si uvedomí, že je to najtvrdší týždeň, má vyhranú polovicu bitky. Druhú polovicu vyhrá tvrdou prácou a tým, že ju zvládne. Keď sa sústredíte, tento týždeň sa stane vaším najlepším priateľom. Denne si v duchu predstavujte, ako sa tuk drví (SHRED) a vzhľad vášho tela mení.

Výstup je dôležitý týždeň zvratu. Predstavte si, že posledné tri týždne ste zostupovali do jaskyne. Minulý týždeň ste konečne dosiahli dno a znovu začínate naberať silu, aby ste sa vyšplhali von. Sedem dní *Výstupu* je zostavených tak, že teraz vychádzate z tmy a vystupujete v ústrety svetlu.

Absolvovali ste najprísnejší týždeň programu, takže *Výstup* bude pre vás znamenať úľavu. Naďalej musíte tvrdo pracovať, ale práca vám už nebude pripadať taká ťažká ako v predchádzajúcom týždni. Po troch týždňoch dodržiavania programu znovu posilnení ste teraz nabudení, aby ste v plnej rýchlosti dokončili zvyšok cyklu.

Čistenie je týždeň, ktorý osobitne upriamuje pozornosť na zvýšenie schopnosti pečene detoxikovať krv. My všetci – aj tí, čo sa stravujeme veľmi zdravo – hromadíme v tele určitú hladinu toxínov. Chceme ich čo najúčinnnejšie odstrániť. Pečeň je niekedy preťažená, preto je občas dobré dať jej drobný impulz, aby vykonávala svoju prácu. Niektoré potraviny poskytujú tento impulz aktiváciou špecifických enzýmov v pečeni, ktoré uľahčujú čistiaci proces. Niektoré potraviny pôsobia aj na zvýšenie aktivity gastrointestinálneho traktu. Dochádza k fyzickému čisteniu. Tento týždeň budete robiť oboje. Nielenže si tým zlepšíte fyzické zdravie, ale ďalej budete chudnúť: niektorí zaznamenajú počas týchto siedmich dní najväčší úbytok kíľ.

Explózia je posledný týždeň cyklu. Pomôže ukončiť cyklus s veľkým treskom. Pre jedných to bude posledný týždeň, lebo dospeli do cieľa. Pre druhých to je odrazový mostík do ďalšieho cyklu. Do tohto bodu programu museli SHREDDERI prejsť najprísnejšími, ale aj najľahšími úsekmi cyklu. Teraz začali využívať všetko, čo sa naučili, aby vykročili na cestu nového životného štýlu, ktorý im dobre poslúži po celý zvyšok života. Cieľom plánu SHRED je nielen zbaviť sa nadbytočnej hmotnosti a zlozvykov, čo prispeli k zdravotnému problému, ale zároveň vás nastaviť tak, aby ste nemuseli pokračovať v diéte. Už nepotrebuje čítať tento plán a dôsledne sledovať jedálne lístky; teraz môžete jesť, piť a cvičiť tak, ako to budete robiť po celý zvyšok života.

INTERVALY MEDZI JEDLAMI

V každej diéte sa veľa píše o tom, čo jete, koľko jete a koľko kalórií skonzumujete. Tieto tri faktory, samozrejme, majú obrovský vplyv na to, či telo priberá, udržiava si hmotnosť alebo chudne.

Faktor, ktorý však mnohí ľudia strácajú zo zreteľa, sú intervaly medzi jedlami. Výskum ukázal, že rozloženie jedál a občerstvenia do pravidelných intervalov je pri chudnutí mimoriadne účinné. Hormóny ako inzulín a kortizol sa významne podieľajú na priberaní a následne na chudnutí. Nový výskum ukázal, že udržiavaním čo najrovnomernejšej hladiny hormónov a zamedzením výkyvov pri ich uvoľňovaní má koncentrácia hormónov v krvi pri diéte pridanú hodnotu.

SHRED venuje veľkú pozornosť tomu, kedy jete, ako aj tomu, čo jete. Tento plán vás v priebehu šiestich týždňov privedie k strategickému načasovaniu jedál. Každý chápe pomer medzi počítaním energie a priberaním, ale informácia, že načasovanie jedál a občerstvenia niekedy zapríčiňuje nechudnutie, je pre mnohých celkom nová. Mnohí z nás majú veľmi nepravidelný a nezdravý stravovací rozvrh: SHRED vás privedie k rutine, ktorá vám pomôže schudnúť, ale pritom zabráni intenzívnym záchvatom hladu medzi jednotlivými jedlami.

OKLAMANIE STRAVY

Veľa sa dá naučiť zo sveta vzpierania. Známy je princíp týkajúci sa dvíhania závaží, nazývaný oklamanie svalstva (*muscle confusion*). Nie každý uznáva tento princíp, ale nájdú sa aj horliví stúpenci, ktorí ho už dlho uplatňujú. Ja to považujem za veľmi zaujímavé. Zakladá sa na tom, že človek robí rovnaké cvičenie – povedzme dva mesiace, pričom tréningová dávka pozostáva z dvíhania 2,5-kilového závažia každý druhý deň s desiatimi opakovaniami v jednej sérii a robia sa tri série. Po určitom čase sa svaly začnú prispôsobovať cvičeniu. Znamená to, že čím viac robia svaly tento rutinný program, tým výkonnejšími sa stanú. Čím sú výkonnejšie, tým je pravdepodobnejšie, že dosiahnete kritickú hodnotu, tzv. *plateau* (plató), keď už nespálujete toľko kalórií. Svaly nie sú pri cvi-

čení stlačené či napäté, lebo oddávna to veľmi často a veľmi dlho zažívali, a preto vedia, čo majú očakávať a ako s tým čo najlepšie naložiť.

Nemusíte viac vynakladať rovnaké relatívne úsilie, aké bolo potrebné v začiatkoch tréningového programu. Čím viac cvičíte, tým menej za svoje úsilie získate.

Teória oklamania svalstva hovorí, že svaly možno zmiasť obmieňaním cvičení, súborov, opakovaní a vyhnúť sa tak stavu *plateau*. Namiesto používania čínok rovnakým spôsobom pri každom cvičení vyskúšajte rozličné prístroje, rozličné množstvo bremien alebo iný počet opakovaní. Keď to robíte, namáhanie svalov a optimalizácia ich rastu i spaľovania kalórií budú pokračovať.

Zatiaľ čo sa táto teória uplatňuje pri raste svalov, SHRED využíva podobný teoretický prístup vo výžive. Pri sústavnom konzumovaní rovnakého jedla sa totiž udeje zopár vecí. Po prvé, zvýši sa možnosť, že sa vám diéta zunuje. V určitej chvíli sa konzumovaním rovnakého jedla unavíte a narastá pokušenie zjesť niečo, čo sa v pláne neobjavuje, až do štádia, keď si z jedálneho lístka začnete vyberať. Drobné vyberanie vedie k väčšiemu, až napokon takmer úplne prestanete dodržiavať plán a vytvoríte si vlastné pravidlá, keď sa tak rozhodnete. Druhá vec, aká teoreticky môže nastať, je, že pri sústavnom konzumovaní rovnakej stravy sa telo prispôsobí prijímaniu týchto jedál a bude ich čoraz účinnejšie spracúvať. Táto zvýšená účinnosť znamená, že na trávenie spotrebuje menej energie. Zmeny vo výbere jedál prispievajú k tomu, že telo zotrvá v neistote, čo môže udržiavať metabolizmus, a preto nebude v dokonalej rovnováhe. SHRED zapája rozmanitosť jedál s cieľom odstrániť stravovaciu nudu a podľa možnosti zvýšiť metabolizmus.

MENTALITA SHREDDERA

Držať diétu je z 80 percent mentálna záležitosť a z 20 percent fyzická. Prečo sa dvaja ľudia, ktorí chcú držať rovnaký diétny plán, môžu tak veľmi líšiť vo výsledkoch či v zánietení. Prečo niektorí ľudia, ktorí sa usilujú schudnúť, si udržia úbytok kíl, no iným, ktorí boli takisto úspešní, sa tie kíl napokon vrátia?

Prečo sa niektorí ľudia vzdajú po pár týždňoch diétneho plánu, hoci sú úspešní? Na odpovedi sa v mnohých prípadoch podieľa mentalita človeka. Mentálne hladisko držania diéty nikdy nemožno dostatočne oceniť: sila vôle, disciplína, motivácia – to sú vo všeobecnosti vlastnosti veľkej väčšiny ľudí držiacich diétu, ktorí hovoria, že v minulosti sa pokúšali schudnúť, ale neúspešne. Nezáleží na tom, aký kvalitný je nejaký diétny plán, ak mu človek nedôveruje a dodržiava ho, nedosiahne úspech. SHRED má zabudované stratégie zvyšujúce sebadôveru a inšpirujúce človeka, aby dodržiaval tento plán a dosiahol úspech. V skutočnosti sa mnohí ľudia počas cyklu sústredia na jedlo i cvičenie a vôbec si neuvedomujú, že v sebe pestujú aj mentálnu tvrdosť, ktorá je pre úspech rozhodujúca.

Veľa programov trestá užívateľov, keď sa odchýlia od diétneho plánu alebo ho na sto percent nedodržia. SHRED to rozhodne nerobí. SHRED je to, čo s obľubou nazývam plán odpúšťania. SHRED chápe, že nikto nemôže jesť či cvičiť dokonale, preto to nevyžaduje, ani neočakáva. Mnohí ľudia, čo dodržiavali tento plán, mi poslali e-maily. Vyjadrili v nich presvedčenie, že sa už nikdy nevrátia k zlozvykom, čo ich priviedli do zložitých situácií, z ktorých sa napokon vymanili. Často hovoria o tom, že prvý raz po mnohých neúspešných diétnych pokusoch teraz majú pevnú vôľu robiť to, o čom boli vždy presvedčení, že je správne. SHREDDERI si vytvárajú nový mentálny prístup nielen k jedeniu, nápojom a cvičeniu, ale aj k celému životu.



2. KAPITOLA

Ako funguje SHRED

SHRED patrí k najľahším programom poskytujúcim najlepšie výsledky. Moja práca spočíva v tom, že zložité princípy chudnutia rozkladám na jednoduché stratégie, ktoré sa dajú ľahko uplatniť. Nebudete musieť rozmýšľať o ničom, čo robíte pri držaní diéty SHRED. Keď prechádzate šesť-týždňovým cyklom prvý raz, budete všetko robiť v presnom poradí, aké som navrhol. Z mnohých príčin som celý sled zoradil tak, ako je zoradený. Na dosiahnutie maximálneho úspechu sa odporúča prísne dodržiavať uvedené poradie.

Každý týždeň je navrhnutý veľmi podrobne. Stačí sledovať jedlá a v prípade potreby ich niečím nahradiť. V 9., 10., 11. a 12. kapitole nájdete vyše dvesto občerstvení a vyše päťdesiat receptov na smoothies, kokteily a polievky. Môžete používať moje návrhy, alebo si nájdite vlastné. Kľúčom však je, aby ste sa ubezpečili, že všetko, čo skonzumujete, je v súlade s pokynmi stanovenými na začiatku každého týždňa a s pokynmi, ktoré sú súčasťou denného plánu.

DODRŽIAVANIE CYKLOV

Každý cyklus tvorí šesť týždňov, ale na dosiahnutie cieľa mnohí z vás budú potrebovať viac než jeden cyklus diéty SHRED. To sa rozhodne dalo očakávať: napísal som tento program tak, aby bol čo najefektívnejší.