

Váš štvortýždňový sprievodca, s ktorým prestanete maškrtiť,
opäť získate energiu a budete sa cítiť úžasne



S VIAC AKO
100
jednoduchými
receptami

METÓDA Glukózovej bohyně[®]

JESSIE INCHAUSPÉ

Autorka medzinárodného bestselleru *Glukózová revolúcia*

METÓDA **Glukózovej bohyně**®

JESSIE INCHAUSPÉ



SVEDECTVÁ *tých, ktorí vyskúšali* METÓDU GLUKÓZOVEJ BOHYNE

„Už toľko nemaškrťm a nemyslím celý deň iba na jedlo. Mám pocit, akoby som sa konečne oslobodila.“

„Mali by to vyskúšať všetci, ktorí majú problém dodržiavať stravovací plán. Skutočne každý si dokáže jednoducho a pozvoľna privyknuť na tieto triky. Väčšina diét je nesmierne prísna. Keď (nakoniec) pochybíme, cítime sa hrozne a buď sa snažíme sklamanie zjesť, alebo sa vzdáme. Keď si tieto triky postupne osvojíme, tak si pomaly prispôbíme naše stravovanie na dosiahnutie našich cieľov bez toho, aby sme si niečo nedopriali.“

„Cítim sa skvelo. Prekvapivo som schudla zopár kíľ v páse aj napriek tomu, že jedávam viac a dokonca si vychutnám i zákusok.“

„Po rokoch mám konečne menštruáciu.“

„Nesmierne vám ďakujem. Váš program mi zmenil život!“

„Cítim sa lepšie v každom aspekte svojho života. Zdá sa mi, že sa zo mňa stal celkom nový človek. Doslova žiarim od

šťastia! Schudol som a depresia ma už toľko nesužuje. Cítim sa úžasne a dokážem sa plne sústrediť.“

„V dôsledku syndrómu polycystických ovárií som nemala ovuláciu viac ako 5 mesiacov. Dodržiavala som túto metódu, opäť som dostala ovuláciu a napokon aj otehotnela. Chystala som sa užívať lieky na vyvolanie ovulácie (Clomid), ale vďaka tejto metóde som otehotnela prirodzene. S manželom PLESÁME.“

„Zvykla som si plánovať povinnosti maximálne do druhej hodiny poobede, pretože potom som strácala všetku energiu. Ledva som sa dokázala pohnúť a často som si musela zdriemnuť. Teraz som aktívna celý deň! Žasnem, koľko toho teraz stihnem.“

„Keďže mám cukrovku 2. typu aj celiakiu, nutričný terapeut mi povedal, že zmena môjho metabolizmu by bola ako zmena kurzu ropného tankera. Riadil som sa touto metódou a výsledky sa dostavili už po štyroch dňoch. Pokračoval som v tom aj po uplynutí štyroch týždňov a za štyri mesiace mi hladina HbA1C klesla z 9,6 na 4,7. Už viac nemám cukrovku.“

Dokonca som schudol 25 kíľ. Vláda by mala poskytovať tento program všetkým diabetikom alebo ľuďom s nábehom na cukrovku.“

„Táto metóda by sa mala volať: ‚Zmeňte svoj život v štyroch krokoch‘.“

„Prekvapivo najviac sa mi zlepšila pokožka! Dramaticky sa mi zmiernilo akné. Pomerne nečakaný, zato príjemný vedľajší účinok :).“

„Mám ekzém a histamínovú intoleranciu. Obe ochorenia spôsobujú červené vyrážky na tvári a po celom tele. Už po prvom týždni som si všimla výrazné zlepšenie.“

„Na tejto metóde ma najviac potešilo zistenie, že aj vo veku 55 rokov môžem upraviť stravovanie, cítiť sa lepšie a neobmedzovať sa.“

„Znížil sa mi krvný tlak, prestali mi vypadávať vlasy a schudla som najmä v páse. Som nesmierne vďačná za tieto triky, ktoré mi zmenili život! Poznám mnoho ľudí, ktorí by túto metódu ocenili.“

„Môj endokrinológ sa čudoval, čo som urobila, že sa mi natoľko zlepšil zdravotný stav!“

„Metóda prospeje každému, kto sa cíti nevyrovnane, no nedokáže identifikovať prečo.“

„Za štyri týždne som schudla takmer 3 kilá, prekvapivo aj v páse a z viscerálneho tuku. Chcela som zhodiť 6 kíľ a teraz som už na polceste. Bolo to príjemné a jednoduché. Aj naďalej budem dodržiavať tieto zmeny, až kým si ich celkom neosvojím. Ďakujem vám.“

„Táto metóda by prospela všetkým ľuďom na Zemi.“

„Môj vzťah k jedlu sa úplne zmenil. ZBOŽŇUJEM, že metóda nedémonizuje žiadne jedlo či maškrty, ničoho sa tak nemusím zriecť.“

„Cítim sa úžasne. Už ma toľko nebolia kĺby, ani nemám chuť na sladké!“

„Tieto triky mi pomohli v prechode zmierniť neustály pocit hladu a symptómy únavy, nedostatku energie či neschopnosti sústrediť sa.“

„Ďakujem vám veľmi pekne za túto metódu. Dlho som bola zaseknutá na jednom mieste. Teraz som konečne pochopila súvislosti a vidím výsledky!“

OBSAH



Otázka na úvod	6
Pilotný experiment s 2700 účastníkmi	7
Je metóda Glukózovej bohyne pre vás?	8
Čo je vlastne glukóza?	10
Najprv štipka dôležitej vedy	12
Symptómy a ochorenia spájané s glukózovými skokmi	14
Štvortýždňový program	21
Možno sa čudujete	24
Pracovný zošit	27

PRVÝ TÝŽDEŇ. SLANÉ RAŇAJKY	36
----------------------------------	----

DRUHÝ TÝŽDEŇ. OCOT	94
--------------------------	----

TRETÍ TÝŽDEŇ. ZELENINOVÉ PREDJEDLO	140
--	-----

ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ. POHYB	216
----------------------------	-----

Hlavné chody na každú príležitosť	226
---	-----

Zákusky na každú príležitosť	252
------------------------------------	-----

SOS: maškrtenie	268
-----------------------	-----

Štvrtý týždeň sa skončil – a čo teraz?	271
--	-----

Vedecké referencie	277
--------------------------	-----

Index	278
-------------	-----

OTÁZKA NA ÚVOD

„Jessie, prosím, nasťahujete sa ku mne?“ Prvý raz mi položili túto otázku na Instagrame v máji roku 2022, pár dní po tom, čo vyšla moja prvá kniha *Glukózová revolúcia*. V nej som sa podelila o vedecké poznatky, ako cukor v krvi (známy ako glukóza) ovplyvňuje všetky oblasti nášho života. Ponúkla som 10 jednoduchých trikov na sploštenie hladiny glukózy, vďaka čomu si dokážeme vyliečiť telo a opäť získať šťastie, energiu a zdravie.

Prečo ma zrazu všetci chceli za spolubývajúcu? Pretože mnohým z vás moja prvá kniha nestačila. Chceli ste niečo navyše. Akceptovali ste môj výskum, ktorý dosvedčil, že väčšina z nás zažíva glukózové skoky (náhly nárast cukru v krvi po jedle) a mnohí o tom ani nevieme. Všimli ste si na sebe symptómy glukózových skokov (maškrtenie, chronická únava, závislosť od cukru, zlý spánok, zápal, neschopnosť sústrediť sa, syndróm polycystických ovárií, cukrovka a ďalšie). Porozumeli ste trikom a zamilovali si ich jednoduchosť, lenže chceli ste plán, ktorý by vám pomohol upraviť stravovanie.

Chceli ste ma po svojom boku, aby sme spoločne aplikovali vedecké poznatky deň za dňom, jedlo za jedlom. Túžili ste po pracovnom zošite, receptoch, povzbudení a inšpirácii. Žiadalo sa vám vedieť, ako sa iní ľudia uzdravili. Bažili ste po pomoci s premenou glukózových trikov na celoživotné návyky.

Tento fantastický nápad ma nadchol. Sadla som si k stolu a pustila sa do práce.

Spomenula som si, ako som pred štyrmi rokmi, na začiatku svojej glukózovej cesty, začala aplikovať spomínané triky. Premýšľala som, ako som prišla na prvý trik. A potom na druhý. Spomenula som si na to, ako som si robila nákupný zoznam a aké nové pokrmy som uvarila. Uvažo-

vala som nad tým, čo dnes hovorím priateľom, ktorí ma požiadajú o detailný plán začiatku ich glukózovej cesty.

Rozmýšľala som nad receptami, ktoré navrhujem členom rodiny, ktorí ma poprosia o inšpiráciu. Spomenula som si na to, ako som sa so sebou zhovárala a čo ma motivovalo. Oslovila som čitateľov svojej prvej knihy a spýtala sa ich, čo im pomohlo úspešne pretaviť triky na návyky. A na záver som zisťovala, čo potrebovali tí, ktorí si ich nedokázali osvojiť.

Z tohto výskumu vzišli dve veci: po prvé, moje obrovské nadšenie. Po druhé, kniha, ktorú držíte v rukách. Predstavujem vám dielo... (poprosím fanfáry): *Metóda Glukózovej bohyně*.

Tento akčný spoločník publikácie *Glukózová revolúcia* pozostáva zo štvortýždňového sprievodcu, ktorý vám pomôže začleniť najdôležitejšie glukózové triky do vášho každodenného života. Obsahuje detailný pracovný zošit, do ktorého si môžete písať, 100 mojich najobľúbenejších jednoduchých a chutných receptov a odpovede na vaše otázky.

Je to ekvivalent toho, že sa k vám nasťahujem na štyri týždne a ukážem vám, ako stabilizovať hladinu glukózy a cítiť sa lepšie, než kedykoľvek predtým. Keď som sa naučila zmierniť glukózové skoky, môj život sa celkom zmenil. Pomôžem vám prosperovať zvnútra, aby ste mohli byť svojimi najlepšimi verziami a žiť najlepší život.

Gratulujem vám, že ste sa na to podujali a ďakujem vám, že ste ma prichýlili. Sľubujem, že som dobrá spolubývajúca.

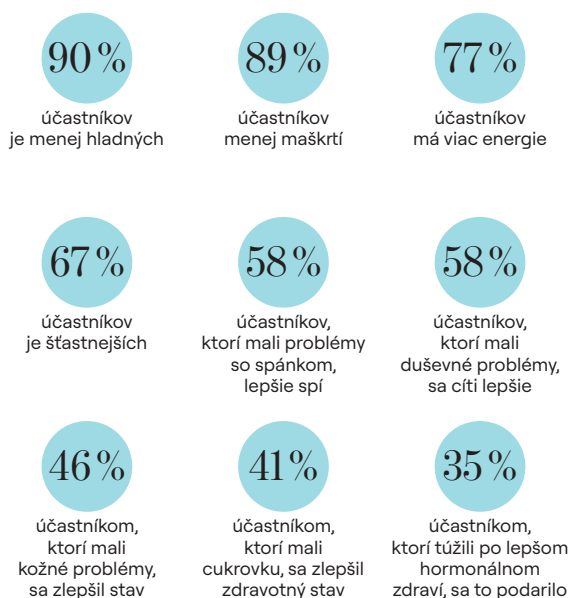
PILOTNÝ EXPERIMENT S 2700 ÚČASTNÍKMI

Už od úplného zrodu hnutia Glukózová bohynia v roku 2019 bola komunita nesmierne aktívna. Na účely tejto knihy som chcela urobiť pilotný experiment, v ktorom by sa ľudia riadili touto metódou, kládli otázky a podelili sa o svoje výsledky. Keď som uverejnila náborový formulár, očakávala som približne 100 ľudí. Na môj údiv a prekvapenie ste sa prihlásili *tisíce*.

2700 úžasných ľudí vyskúšalo a otestovalo metódu Glukózovej bohyně a pomohlo ju ešte zlepšiť. Som im nesmierne vďačná. Kniha je pretkaná ich svedectvami a tipmi a na stranách 272 – 276 nájdete ich menný zoznam.

Pochádzali zo 110 krajín a boli vo veku od 20 až 70 rokov.

Po dodržiavaní štvortýždňového plánu:



Počas trvania pilotného experimentu sa upravil cyklus tuctom žien, ktoré nemali pravidelnú menštruáciu (bežný symptóm glukózových skokov), a dokonca tri ženy otehotneli, ktoré mesiace nemohli počať! Mnohí sa mi pochválili lepšími medziľudskými vzťahmi či zdravotnými výsledkami a celkovou zmenou života. Viac informácií o tejto štúdii nájdete na www.glucosegoddess.com/method-whitepaper (*dostupné iba v angličtine, poznámka prekladateľky*).

Poznámka k chudnutiu

Metóda Glukózovej bohyně nie je diéta. Jej hlavným cieľom nie je strata hmotnosti. Nie je obmedzujúca, nevyžaduje od vás počítať kalórie. Dokonca budete jesť viac ako zvyčajne. Je to o zdraví, liečení vášho tela zvnútra. Bude sa cítiť úžasne bez ohľadu na typ postavy. Mnohí ľudia navyše schudnú, aj keď konzumujú viac jedla ako zvyčajne a nerátajú si kalórie. Ak sploštíme našu glukózovú krivku, prestaneme maškrtiť, hormóny sa vyrovnajú a telo začne byť v režime spaľovania tukov častejšie a dlhšie. Chudnutie je bežný vedľajší účinok stabilnej hladiny glukózy. Z 2700 účastníkov až **38 % tých, ktorí chceli schudnúť, skutočne za štyri týždne schudlo.**

Navyše, 99 % účastníkov tvrdilo, že bude pokračovať v pláne aj po uplynutí štvortýždňového experimentu. Vybudovali si totiž nové návyky. To isté sa podarí aj vám.

Skôr než sa do toho pustíte, prečítajte si nasledujúce základné princípy.

Je METÓDA GLUKÓZOVEJ BOHYNE *pre vás?*

Kedysi som verila, že len diabetici si potrebujú sledovať hladinu glukózy. Všetci si to mysleli. Najnovšie vedecké poznatky mi však ukázali, že opak je pravdou (referencie nájdete na strane 277): väčšina populácie zažíva glukózové skoky, ktoré vedú k širokému spektru symptómov a stavov. Verím, že pomocou týchto symptómov sa telo snaží s nami komunikovať a povedať nám o glukózovej horskej dráhe, ktorá sa v našom vnútri odohráva.

Položte si nasledujúce otázky, aby ste zistili, či aj vy zažívate glukózové skoky a či vám metóda Glukózovej bohyne môže pomôcť.

- Máte chuť na **sladké**?
- Ste „závislí od **cukru**“?
- Ste cez deň **unavení**?
- Nedokážete nabrať **energiu** na veci, ktoré by ste chceli robiť?
- Potrebujete **kofeín**, aby ste vydržali byť bdeli?
- Nedokážete sa **sústrediť**?
- Krátko po jedle akoby **zabudnete**, že ste vôbec niečo zjedli?
- Potrebujete jesť **každých pár hodín**?
- **Hneváte** sa alebo ste **rozrušení**, keď sa nenajete?
(Teda ste *najedovaní*?)
- Máte počas dňa **extrémne návaly hladu**?
- Ak jete neskôr ako zvyčajne, **trasú sa vám ruky, máte závraty a točí sa vám hlava**?
- Trápi vás **akné, psoriáza, zápal** alebo iný **kožný problém**?
- Máte **endometriózu**?
- **Mešká vám menštruácia** alebo máte **syndróm polycystických ovárií (PCOS)**?

- Trpíte **predmenštruačným syndrómom** alebo mávate **bolestivú menštruáciu**?
- Ako žena začínate **plešivieť** alebo vám **rastú chlpy** na tvári?
- Máte problém s **plodnosťou**?
- Nedarí sa vám **schudnúť**?
- Máte **problémy so spánkom** alebo sa zobúdzate s **búšením srdca**?
- Odrazu **nemáte energiu**, začnete sa **potiť** alebo je vám **na vracanie**?
- Máte **depresie**, **pocity úzkosti** alebo iné **mentálne problémy**?
- Často zdanie bezdôvodne reagujete **podráždene** na rodinu či priateľov?
- Ste **náladoví**?
- Často **prechladnete**?
- Páli vás **záha** alebo máte **gastritídu**?
- Povedali vám niekedy, že máte **zvýšenú hladinu glukózy**?
- Máte **reaktívnu hypoglykémiu**?
- Vybudovali ste si **inzulínovú rezistenciu**?
- Diagnostikovali vám **prediabetický rizikový syndróm** alebo **cukrovku 2. typu**?
- Máte problém s **tehotenskou cukrovkou**?
- Máte ťažkosti s **cukrovkou 1. typu**?
- Máte **nealkoholické stukovatenie pečene**?
- Trpíte **srdcovými chorobami**?

A najdôležitejšia otázka:

- Myslíte si, že by ste sa mohli **cítiť lepšie** ako dnes?

Ak ste odpovedali kladne na ktorúkoľvek otázku, táto metóda je pre vás. Vitajte!

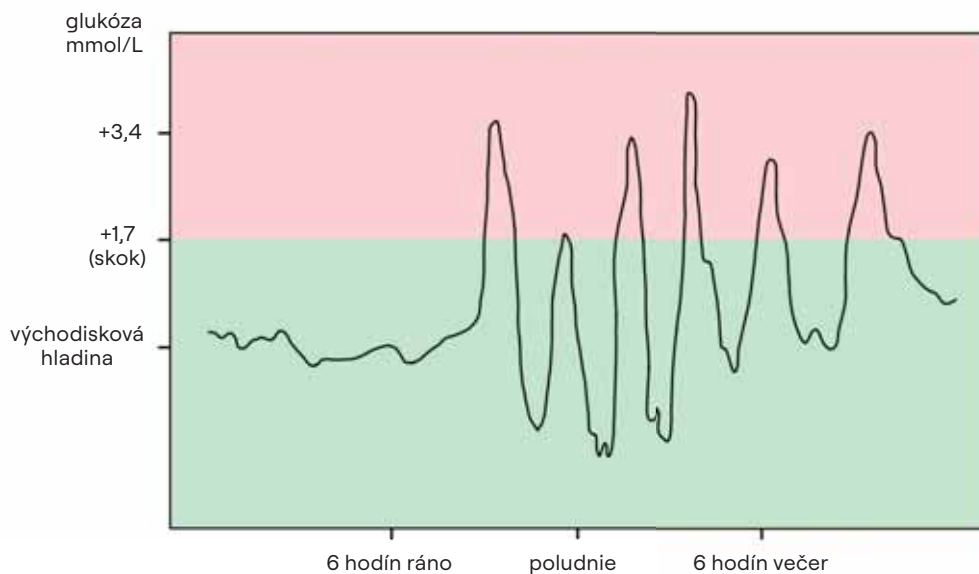
Čo je VLASTNE GLUKÓZA?

Naše telá preferujú glukózu ako zdroj energie. Každá bunka ju využíva, aby plnila svoje funkcie: bunky v pľúcach na dýchanie, bunky v mozgu na premýšľanie, bunky v srdci na pumpovanie krvi, bunky v oku na videnie atď. Glukóza je dôležitá. Naše telá ju získavajú najmä z jedla. Nachádza sa vo väčšine jedál s „uhlíhydrátmi“ (alebo „sacharidmi“): v škrobových jedlách (chlieb, cestoviny, ryža, zemiaky) a sladkých pokrmoch (ovocie, sladkosti, zákusky).

Ak na získanie energie potrebujeme glukózu, možno si myslíte, že viac glukózy nám poskytne viac energie, a preto by sme mali konzumovať čo najviac sladkých a škrobových jedál. No nie je to tak. Napríklad rastliny potrebujú pre život vodu, no priveľa vody ich zabije. Ak človek skonzumuje priveľa glukózy, začnú sa diať zlé veci.

Keď dodáme telu priveľa glukózy a príliš rýchlo, zažijeme takzvaný *glukózový skok*. Netýka sa to iba ľudí, ktorí trpia cukrovkou. **Väčšina z nás zažíva glukózové skoky** (niektoré štúdie odhadujú, že až 80 % americkej populácie). Nanešťastie, tieto skoky so sebou prinášajú následky, ktoré môžu poškodiť naše fyzické a mentálne zdravie.

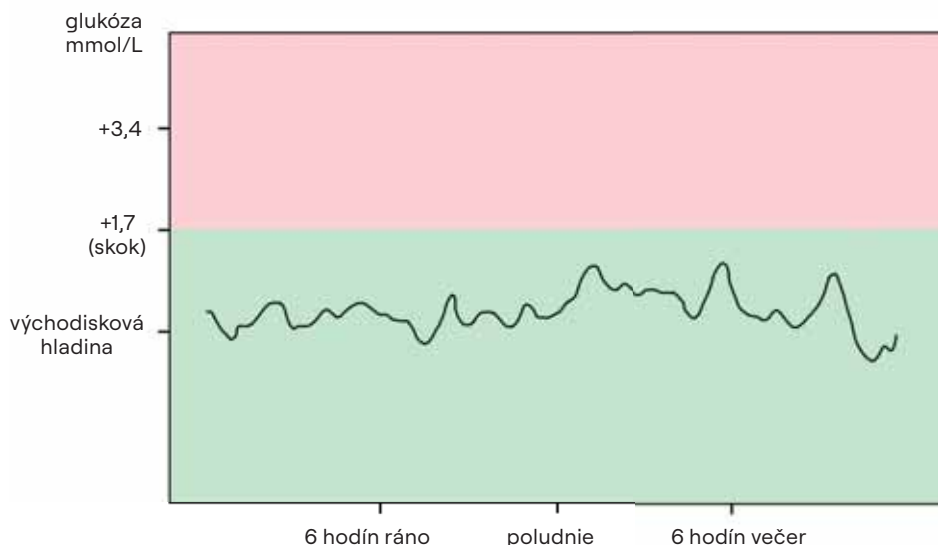
Keď nám počas dňa často vyskočí hladina glukózy, naša glukózová krivka vyzerá takto:



Po týchto skokoch a pádoch sme unavení, každé dve hodiny potrebujeme jesť a máme silnú chuť maškrtiť. Výkyvy spôsobujú zápal, starnutie (a vrásky!), zlú náladu, hormonálnu nerovnováhu, ktorá môže vyústiť do nepríjemných symptómov menopauzy, PCOS, neschopnosti sústrediť sa... a z dlhodobého hľadiska zapríčiniť napríklad cukrovku 2. typu a alzheimera. Strašidelné, však? Mám pre vás dobrú správu. Nemusíme zažívať veľké glukózové skoky a pády.

Ako zosadneme z tejto horskej dráhy? Tak, že sploštíme krivku. V tom vám pomôžu triky uvedené v tejto knihe.

Ked' si osvojíme tieto triky, naša glukózová krivka sa upraví:



Krása samotných trikov sa ukrýva aj v ich jednoduchosti. Nevyžadujú si špeciálne diéty ani elimináciu pokrmov. Ľahko ich zaradíte do svojich stravovacích návykov. Následne sa budete cítiť tak dobre, že už si bez nich nebudete vedieť predstaviť váš deň.

NAJPRV ŠTIPKA DÔLEŽITEJ VEDY

SKÔR NEŽ SI POVIEME O TRIKOCH, CHCEM, ABY STE VEDELI, ČO PRESNE SA DEJE VO VAŠOM TELE, KEĎ ZAŽÍVATE GLUKÓZOVÉ SKOKY (AK TÚŽITE NAZRIEŤ DO TEJTO TÉMY EŠTE HLBSIE, PREČÍTAJTE SI MOJU PRVÚ KNIHU *GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA*).

Glukózové skoky sa neodohrávajú iba v krvi. Vníma ich každúcká bunka, ktorýkoľvek orgán či akákoľvek časť tela. Glukóza sa rozptýli do každého zákutia nášho tela, v ktorom sa spustia tri hlavné procesy.

Mitochondrie

Po prvé, naše **mitochondrie** (motory našich buniek) **sa vyčerpajú**. Tieto telieska sú zodpovedné za premenu glukózy na energiu, ktorú využíva naše telo. Počas glukózového skoku ich však nadmerné množstvo glukózy natoľko ohromí, že ju nevedia spracovať. Vystresujú sa a prestanú fungovať. To vedie k zápalu a zníženiu schopnosti vytvárať energiu, teda k chronickej únave.

Glykácia

Po druhé, čím viac glukózových skokov zažívame, tým rýchlejšie starneme. Glukózové skoky urýchľujú proces nazývaný **glykácia**, ktorý spôsobuje starnutie. Môžeme to prirovnať k vareniu v rúre. Od momentu, keď sa narodíme, sa vďaka procesu glykácie pomaly pečieme (šialené, zato pravdivé). Keď sme plne prepečení, zomrieme. Každý glukózový skok (najmä po konzumácii sladkého jedla) urýchľuje glykáciu. Prejaví sa napríklad vráskami na koži alebo pomalým zlyhávaním vnútorných orgánov. Glykácia takisto zhoršuje zápal podobne ako v prípade mitochondrií.

Inzulín

Po tretie sa pozrime na inzulín. Naše telo využíva múdry ochranný mechanizmus, ktorým nás chráni pred šarapatou spôsobenou zvýšenou hladinou glukózy. Pri glukózovom skoku **vyplaví pankreas hormón nazývaný inzulín**, ktorého úlohou je odstrániť glukózu z krvi, zmierniť poškodenie mitochondrií a zamedziť glykácii. Čo urobí inzulín s prebytočnou glukózou? Uskladní ju v pečeni, tukových bunkách a vo svaloch. Je to jeden zo spôsobov, ako priberáme. Mali by sme za to byť vďační, pretože bez inzulínu by bolo naše telo v neustálom strese. Nevýhodou je skutočnosť, že ak máme v krvi inzulín, neprebíha spaľovanie tukov. Príveľa inzulínu časom vedie k ďalším následkom vrátane hormonálnych problémov alebo cukrovke 2. typu.



SYMPTÓMY a OCHORENIA SPÁJANÉ S GLUKÓZOVÝMI SKOKMI

Glukóza je taká dôležitá pre správne fungovanie nášho tela, že jej nadbytok ovplyvní doslova každý aspekt nášho mentálneho a fyzického zdravia. Možno poznáte niektoré následky na vlastnej koži.

Maškrtenie

„Som prekvapená, ako sa mi znížila chuť na sladké. Vždy som musela denne zjesť množstvo čokolády. Už je to minulosťou.“

V roku 2011 zmenil výskumný tím z Yaleovej univerzity naše chápanie o maškrtení. Pomocou fMRI sledovali mozgovú aktivitu dobrovoľníkov, zatiaľ čo im ukazovali obrázky chutných jedál a merali im hladinu glukózy. Výsledky sú nesmierne fascinujúce. Keď boli hladiny glukózy účastníkov stabilné, všetko vyzeralo normálne. Keď však poklesli, rozsvietili sa v mozgoch dobrovoľníkov centrá túžby a dané jedlá hodnotili vyššie na stupnici „Chcem to zjesť“. Presne to sa stane, keď po skoku nadíde pád: zatúžime po jedle, ktoré by nás predtým vôbec nezaujímalo. Stabilná glukózová krivka bez skokov a pádov však zmierni chuť na sladké.

Chronická únava

„Trápila ma chronická únava a prvý raz po niekoľkých mesiacoch, odkedy som začala praktizovať túto metódu, sa konečne začínam zotavovať. Tieto triky budem doživotne dodržiavať.“

Pozrime sa na mitochondrie: telieska zodpovedné za produkciu energie v našich bunkách. Priveľa glukózy ich ohromí, poškodí produkovanie energie a nakoniec spôsobí celkovú únavu. Štúdie dokazujú, že diéty, ktoré spôsobujú glukózové výkyvy, vedú k väčšej malátnosti v porovnaní s diétami, ktoré glukózovú krivku splošťujú. Ak máte poškodené mitochondrie, vziať dieťa na ruky je pre vás obrovská výzva, nosiť nákup vás vyčerpá a nedokážete znášať stres tak dobre, ako kedysi. Potrebujeme energiu z mitochondrií, aby sme prekonalí náročné situácie, či už fyzické alebo duševné.

Neutíchajúci pocit hladu

„Nie som stále hladný a rýchlejšie mám pocit sýtosti. Jedlo je dokonca chutnejšie – je to vôbec možné?“

Ste neustále hladní? Nie ste sami. Opäť je na vine glukóza. Pozrime sa najprv na krátkodobý následok: ak porovnáte dva pokrmy s *rovnakým počtom kalórií*, tak jedlo, ktoré vyvolá menší glukózový skok, vás nasýti dlhšie. Nemusíte zmeniť množstvo skonzumovaných kalórií. Stačí sa zamerať na hladinu glukózy a oslobodíte sa od neutíchajúceho hladu.

Po rokoch glukózových skokov sú naše hormóny hladu popletené. Leptín, ktorý nám

hovorí, že sme plní a mali by sme prestať jesť, sa zablokuje a kormidlo preberie hormón ghrelín, ktorý nás presviedča, že sme hladní. Aj keď máme zásoby tuku s množstvom dostupnej energie, naše telá nám hovoria, že potrebujeme viac – a tak ďalej jeme. Po jedle nám opäť vyskočí hladina glukózy, inzulín pribehne na pomoc a premení prebytočnú glukózu na tuk, čo ešte umocní účinok ghrelínu. Je to nešťastný a neférový začarovaný kruh. Čím viac priberáme, tým máme väčší hlad.

Odpoveďou nie je jesť menej, ale zmierniť hladinu inzulínu tým, že sploštíme glukózovú krivku. Prezradím vám, že to často v praxi znamená jesť *viac* potravín (ako si všimnete počas týždňa pri raňajkách a zeleninových predjedlách).

Priberanie

„Zatiaľ som schudla 5 kíl a mám viac energie. V tejto metóde budem aj naďalej pokračovať. Je to môj nový životný štýl.“

Mnohí z nás majú komplikovaný názor na tuk, ktorý je však veľmi užitočný: naše telo využíva tukové zásoby na uskladnenie nadbytočnej glukózy, ktorá pláva v krvnom obeh. Je to jeden z dôvodov, prečo priberáme. Ako som už spomínala, nemali by sme sa hnevať na telo, že priberá. Namiesto toho by sme mu mali ďakovať, že sa nás snaží chrániť pred glykáciou a zápalom.

Ak chcete schudnúť, zamerajte sa na hladinu glukózy. Keď sploštíte glukózovú krivku, udejú sa dve veci: po prvé, zmiernite pocit hladu a chuť na sladké; po druhé, keďže vám v tele koluje menej inzulínu, častejšie ste v režime spaľovania tukov.

Hoci chudnutie nie je primárny cieľ vyrovnanej hladiny glukózy, zvyčajne je to jeden z následkov.

Zlý spánok

„Kedysi som nevedel hodinu zaspáť, ale teraz som zaraz v ríši snov.“

Spánok a glukóza sú pevne prepojené: čím vyššie nám vyskočí glukóza, tým horšie spíme. Ak sme na glukózovej horskej dráhe, počas spánku si naše telo neoddychne. Zaspávanie s vysokou hladinou glukózy, resp. hneď po glukózovom skoku môže zapríčiniť nespavosť u žien po menopauze alebo spánkové apnoe u časti mužskej populácie. Bežným symptómom neregulovanej glukózy je prebudenie uprostred noci s búšením srdca. Častokrát to spôsobuje glukózový pád počas spánku. To nie je všetko: po zlom spánku sme náchylnejší na veľký glukózový skok po raňajkách. Je to začarovaný kruh. Aby ste ho prerušili, musíte sploštiť krivky.

Mentálne zdravie

„Som šťastnejší a depresiu či úzkosť mám zdanlivo pod kontrolou. Stále zažívam zlé dni, ale lepšie ich zvládam.“

Mozog nemá zmyslové nervy, takže ak sa niečo deje, nedokáže nás upozorniť bolesťou ako iné orgány. Namiesto toho vnímame iba mentálne podráždenie – napríklad úzkosť alebo zlú náladu. Keď ľudia dodržiavajú diétu, ktorá vedie k nestálej hladine glukózy, sťažujú sa na zhoršenie psychického stavu v porovnaní so stravovaním, ktoré nespôsobuje glukózové skoky. S extrémnejšími glukózovými skokmi sa symptómy častokrát ešte zhoršia. Akákoľvek snaha o sploštenie glukózovej krivky vám preto dokáže zlepšiť psychickú pohodu.

Nálada

„Už nie som taká frustrovaná a sklúčená. Rozdiel je markantný. Dokonca aj s manželom lepšie vychádzame.“

Vedeli ste, že hladina glukózy môže vplývať na vaše správanie a vzťahy? Vedci v nedávnej štúdii objavili fascinujúcu väzbu: keď máme nestabilnú hladinu glukózy, s väčšou pravdepodobnosťou nás partner irituje a trestáme okolie, ak sa niekto zmýli. Glukózové výkyvy totiž ovplyvňujú určité molekuly v našom mozgu, vďaka čomu menia našu náladu – veľké skoky totiž vedú k nižšej hladine tyrozínu. Tyrozín je neurotransmitter, ktorý vraj zlepšuje náladu. Ľudia s veľkými glukózovými skokmi sa takisto častejšie správajú *najedovane* (hnevajú sa, keď sa nenajedia).

Neschopnosť sústrediť sa

„Nesmierne sa teším, že sa opäť dokážem plne sústrediť. Táto metóda nie je diéta, je to môj nový životný štýl.“

Hoci je glukóza dôležitý zdroj energie pre mozog, priveľa glukózy mu môže uškodiť. Niekoľko štúdií preukázalo, že dlhodobé glukózové výkyvy poškadzujú mozgové cievy a bunky (neuróny). To vedie k poklesu mozgových funkcií a vyššiemu riziku mŕtvice. Glukózová horská dráha navyše spomaľuje rýchlosť signálov medzi neurónmi. Často to vnímame ako neschopnosť sústrediť sa, závraty, problémy s pamäťou a slabé kognitívne funkcie. Váš mozog vám poďakuje za sploštenie glukózovej krivky.

Zdravie čriev

„Odkedy sa riadim touto metódou, nemala som problémy s trávením alebo nadúvaním. Dokonca mám plochejšie brucho.“

V črevách sa spracováva potrava. Niet sa čomu čudovať, že črevné ťažkosti, ako syndróm zvýšenej priepustnosti čriev, syndróm dráždivého čreva či pomalé trávenie, sú späté so stravou. Spomínate si, že glukózové skoky zhoršujú zápal v celom tele? Zápal totiž môže prederaviť steny čriev, takže toxíny, ktoré by sa mali vyplaviť, sa dostanú do tela. To následne môže viesť k syndrómu zvýšenej priepustnosti čriev, nadúvaniu alebo vyvolať alergie na potraviny či iné autoimunitné ochorenia, ako Crohnovu chorobu či reumatoidnú artritídu. Veda neustále dokazuje, že ak strava spôsobuje mnoho glukózových skokov, „zlé“ baktérie v našich črevách prosperujú a „dobré“ baktérie, naopak, vymierajú. To môže spôsobiť širokú škálu symptómov a všeobecné nepohodlie pri trávení. Ak máte podobné ťažkosti, zamerajte sa na sploštenie glukózovej krivky!

Vrásky a starnutie

„Obával som sa o svoju budúcnosť, pretože som starol rýchlejšie, ako by som mal. Cítil som to. Všetky doterajšie problémy sa však vytratili alebo ustupujú. Moji doktori sú v šoku.“

V závislosti od stravovania mohlo vaše telo zažiť glukózové skoky do osemdesiatky tisíckrát častejšie ako váš sused. To ovplyvní, ako staro vyzeráte zvonka, ale aj akí starí ste *zvnútra*. Glykácia a zápal sú zodpovedné za pomalú degradáciu našich buniek, teda starnutie. Tieto procesy ničia kolagén, spôsobujú ochabnutie kože a vrásky, dokonca aj zápal v kĺboch, reumatoidnú artritídu, poškodenie chrupaviek a osteoporózu. Čím viac glukózových skokov zažívame, tým rýchlejšie starneme.

Akné, rosacea, kožné ochorenia

„Mám ekzém. Na tvári a po celom tele sa mi objavovali červené fláky. Už v prvom týždni používania tejto metódy som zaznamenal obrovské zlepšenie. Koža sa mi hojí a zvlhčuje omnoho rýchlejšie.“

Mnohé kožné problémy (vrátane akné, rosacey, ekzému a psoriázy) spôsobuje zápal, ktorý, ako už vieme, je následkom glukózových skokov. Keď sa sústredíme na sploštenie glukózovej krivky, zápal sa zmierni a akné pomaly zmizne. Štúdia, ktorá skúmala mladých mužov vo veku 15 až 25 rokov, preukázala, že po diéte na sploštenie glukózovej krivky sa im výrazne zlepšila pleť. Vyrovnaná hladina glukózy môže tiež zlepšiť zdravie aj vzhľad vašej pokožky.

Plodnosť, PCOS a hormonálne problémy

„Počas tohto programu sa mi NESMIERNE zmiernili symptómy predmenštruačného syndrómu, endometriózy a adenomyózy. Po zápasení s PCOS som začiatkom roka otehotnela!“

PCOS, nezhubné nádory, endometrióza, symptómy menopauzy alebo predmenštruačného syndrómu, vynechanie menštruácie sú späté s nesprávnou funkciou hormonálnej sústavy. Prvá vec, ktorá pomôže hormónom správne fungovať, je vyvarovať sa glukózovým skokom. Najmä PCOS postihuje čoraz viac žien. Vo väčšine prípadov spôsobuje ochorenie priveľa inzulínu. Prečo? Pretože inzulín hovorí vaječníkom, aby produkovali viac testosterónu (mužského pohlavného hormónu). Vysoké hodnoty inzulínu navyše narušia prirodzenú premenu mužských hormónov na ženské, čo ešte zvýši množstvo testosterónu

v tele ženy. Vďaka nadmernému testosterónu vykazujú ženy s PCOS typicky mužské znaky: rastú im chlpy, kde by nemali (napríklad na brade), plešatejú, takisto majú nepravidelnú menštruáciu či akné. Mnohé ženy s PCOS majú problém schudnúť. S vysokými dávkami inzulínu telo nedokáže prejsť do režimu spaľovania tukov. Mám pre vás však dobrú správu. V mnohých prípadoch stačí, aby sa znížila hladina inzulínu a následne sa upraví aj hladina testosterónu a symptómy PCOS vymiznú.

Menopauza

„Symptómy prechodu (problémy so spánkom, nesústredenosť, návaly tepla) zmizli. Takisto som schudla 2 kilá, ktoré som sa snažila zhodiť už tak dlho. Okrem týchto trikov som pre to nemusela urobiť nič navyše.“

Zmeny spôsobené dramatickým poklesom hladín hormónov počas menopauzy môžu vyviešť ženu z miery. Sú to prejavy ako znížené libido, nočné potenie, nespavosť či návaly tepla. Vysoká alebo nestabilná hladina glukózy a veľké množstvo inzulínu môžu prejavy prechodu ešte zhoršiť. Výskumy ukázali, že bežné symptómy menopauzy, ako návaly tepla a nočné potenie, častejšie postihujú ženy s vysokou hladinou glukózy a inzulínu. Štúdia z Kolumbijskej univerzity z roku 2020 potvrdila, že sploštenie glukózovej krivky zmiernuje tieto príznaky.

Tehotenská cukrovka

„V 29. týždni tehotenstva mi diagnostikovali tehotenskú cukrovku. Odvtedy sa veľa zmenilo: cítim sa lepšie, než kedykoľvek predtým. Nemám opuchy, glukózu si držím v rovnováhe, moja doktorka je so mnou spokojná a čo je najdôležitejšie, už sa nebojím.“

Počas tehotenstva sa zvýši hladina inzulínu v tele. Tento hormón podporuje rast plodu aj tkaniva v prsníkoch matky, ktoré sa pripravujú na dojčenie. Niekedy však môže nadmerné množstvo inzulínu viesť k takzvanej tehotenskej cukrovke. Sploštením glukózovej krivky môžu budúce matky znížiť pravdepodobnosť užívania liekov, zabrániť nadbytočnému príberaniu bábätka v maternici (čím sa uľahčí samotný pôrod aj zlepši zdravie bábätko), lepšie kontrolovať nárast hmotnosti počas tehotenstva či znížiť pravdepodobnosť pôrodu cisárskym rezom.

Ak čakáte dieťa, poraďte sa s vaším doktorom, či je pre vás táto metóda bezpečná. Od druhého týždňa tohto štvrtýždňového programu (ocot) sa uistíte, že používate pasterizovaný ocot: väčšina octov je pasterizovaných, ale jablčný zvyčajne nie je.

Niekedy tehotenská cukrovka poukáže na skutočnosť, že matka mala pravdepodobne zvýšenú hladinu glukózy už pred graviditou. To je dôvod, prečo majú niektoré matky naďalej vysoké hladiny glukózy aj po pôrode. Práve vtedy je ešte dôležitejšie osvojiť si glukózové triky a vyriešiť prvotný problém.

Cukrovka 1. typu

„Mám cukrovku 1. typu a moje posledné výsledky sú skvelé! Dakujem vám!“

Cukrovka 1. typu je autoimunitné ochorenie, pri ktorom telo stratí schopnosť tvoriť inzulín. Nefungujú bunky v pankrease, ktoré zabezpečujú tento proces. Vždy keď niekomu s cukrovkou 1. typu vyskočí hladina glukózy, telo nedokáže uskladniť nadmernú glukózu do zvyčajných skladísk, pretože mu v tom nepomáha inzulín. Diabetici si preto niekoľkokrát denne musia pichať inzulín, aby tento nedostatok kompenzovali. Glukózové skoky a pády sú každodennou a stresujúcou výzvou. Keď sploštia glukózovú krivku, ich nekonečný boj je trochu jednoduchší. Ak trpíte cukrovkou 1. typu, konzultujte túto metódu s vaším doktorom a uistite sa, že v prípade potreby vám upraví dávku inzulínu.

Inzulínová rezistencia, prediabetický rizikový syndróm a cukrovka 2. typu

„Počas týchto štyroch týždňov mi hladina HbA1C klesla zo 6,3 (prediabetický rizikový syndróm) na 5,7 (takmer normálna hladina). Konečne mám pocit, že mám telo pod kontrolou.“

Cukrovka 2. typu je najrozšírenejšia forma cukrovky. Spôsobuje ju inzulínová rezistencia (príveľa inzulínu koluje v tele príliš dlho). Každý glukózový skok pomaly, ale isto rokmi zhoršuje inzulínovú rezistenciu a zvyšuje východiskovú hladinu glukózy v tele. Ak neustále rastie, nakoniec vedie k diagnóze prediabetického rizikového syndrómu a potom k cukrovke 2. typu.

Preto dáva zmysel zamerať sa na diétu, ktorá zníži príjem glukózy, a tým aj produkciu inzulínu, čím zvráti cukrovku 2. typu. V roku 2021 vedci preskúmali 23 klinických štúdií, ktoré dokázali, že najúčinnjší spôsob, ako zvrátiť toto ochorenie, je sploštiť glukózové krivky. Je to omnoho efektívnejšie ako nízkokalorická či nízkoúčinná diéta (aj keď tie takisto pomáhajú). Po presvedčivých dôkazoch o zlepšení stavu začala Americká asociácia diabetikov v roku 2019 podporovať diétu zameranú na sploštenie glukózovej krivky. Ak trpíte cukrovkou 2. typu a záleží vám na vašom zdraví, táto metóda vám pomôže znížiť hladinu inzulínu bez toho, aby ste sa museli vzdať jedál, ktoré zbožňujete. Skôr než sa do toho pustíte, pozhovárajte sa o tom s vaším doktorom.

Rakovina

„Som silnejšia vo svojom boji s rakovinou prsníka. Zdá sa mi, že tento nový spôsob stravovania mi pomáha.“

Nezdravá strava a fajčenie zapríčiňujú až 50 % všetkých rakovín. Výskumy potvrdzujú, že rakovinu môže spôsobiť DNA mutácia, ktorú vyvolajú voľné radikály, ktoré zas produkujú vystresované mitochondrie a glykácia. Zápal navyše podporuje šírenie rakoviny a nadbytok inzulínu tento proces ešte urýchli. Sploštením glukózovej krivky spomalíme spomínané procesy. Vedecké dáta podporujú prepojenie medzi rakovinou a nadmerným inzulínom. Ľudia, ktorí netrpia cukrovkou, majú o polovicu menšiu pravdepodobnosť, že zomrú na rakovinu, v porovnaní s populáciou s prediabetickým rizikovým syndrómom. Ak práve bojujete s rakovinou a chcete vyskúšať tieto triky, konzultujte to s vaším onkológom.

Alzheimer a demencia

„Mám jasnejšiu myseľ, lepšie sa sústredím.“

Mozog spotrebuje najviac energie zo všetkých orgánov nášho tela. Je domovom mnohých mitochondrií. Ak máme v tele priveľa glukózy, náš mozog je náchylnejší na následky daného stavu. Neuróny v mozgu vnímajú zápal, glykáciu a inzulínovú rezistenciu, ktoré spôsobujú pravidelné glukózové skoky. Časom sa mozgové krvné cievy poškodia.

Alzheimer a hladina glukózy sú natoľko prepojené, že toto ochorenie niekedy nazývajú „cukrovkou 3. typu“ alebo „diabetes mozgu“. Napríklad ľudia s cukrovkou 2. typu sú štvornásobne náchylnejší na alzheimera ako zdraví jedinci. Signály si možno všimnúť pomerne skoro: osoby s cukrovkou 2. typu, ktoré si nedávajú pozor na glukózové skoky, majú problémy s pamäťou a učením. Nové výskumy dokazujú, že inzulínová rezistencia v stredných rokoch (dokonca už v 35. roku života) predpovedá kognitívny úpadok v budúcnosti. Sploštenie glukózovej krivky v mladosti teda znižuje riziko vzniku alzheimera.

Kognitívny úpadok možno zvrátiť rovnako ako iné symptómy a choroby. Mnohé štúdie potvrdzujú krátkodobé aj dlhodobé zlepšenie pamäte a kognitívnych funkcií u pacientov s diétou na sploštenie glukózovej krivky.

ŠTYRI TRIKY *tejto* METÓDY

Vo svojej prvej knihe *Glukózová revolúcia* som sa podelila o 10 trikov podložených vedeckými poznatkami, ktoré nám pomáhajú zmierniť glukózové skoky (viď tabuľka **nižšie**). V terajšom štvrtýždňovom pláne som sa zamerala na štyri triky, ktoré sú na začiatok najdôležitejšie. Prečo sú také kľúčové? Pretože najviac ovplyvnia vaše hladiny glukózy a zdravie. O zvyšných vám porozprávam v nasledujúcich kapitolách, no

pre začiatok sa zameriame na štyri základné triky. Okamžite sploštia vašu glukózovú krivku, dokonca bez toho, aby ste drasticky zmenili stravovanie, museli počítať kalórie alebo sa vzdali nejakej dobroty. Vďaka nim budete sršať zdravím takmer bez námahy.

10 trikov Glukózovej bohyne z mojej prvej knihy *Glukózová revolúcia*

Zvýraznila som tie, na ktoré sa zameriame v tejto metóde.

- Konzumujte jedlo v správnom poradí (vlákna, potom bielkoviny a tuky, nakoniec škrob a cukor)
- **Pridajte zelené predjedlo**
- Prestaňte rátať kalórie
- **Sploštite raňajkovú krivku**
- Jedzte akýkoľvek cukor – všetky sú rovnaké
- Namiesto sladkej desiaty či olovrantu si dajte zákusok
- **Denne vypite lyžicu octu pred jedlom, ktoré by spôsobilo najvyšší glukózový skok**
- **Po jedle sa hýbte**
- Ak túžite po desiate či olovrante, dajte si niečo slané
- Zaobaľte sacharidy (vyhýbajte sa čisto škrobovým alebo sladkým jedlám – „zaobaľte“ ich do bielkovín, tuku alebo vlákniny, aby ste spomalili vstrebávanie glukózy. Napríklad si dajte na chlieb šunku alebo si polejte koláčik gréckym jogurtom)

ŠTVORTÝŽDŇOVÝ PROGRAM

Prvý týždeň začnete so slanými raňajkami. Druhý týždeň sa zoznámite aj s octom. Tretí týždeň budete dodržiavať prvé dva triky a pridáte k nim zeleninové predjedlo. Na záver štvrtý týždeň sa budete po jedle hýbať.

Triky som rozvrhla do tohto poradia z určitého dôvodu – je to najefektívnejší postup na sploštenie vašej glukózovej krivky a účinok trikov pocítite nesmierne rýchlo.

Každý týždeň vám predstavím jednotlivý trik a ponúknem tucet inšpirujúcich receptov,

ktoré vám pomôžu zapracovať trik do vášho života. **Popritom môžete jesť všetko**, čo len chcete. Opakujem: ak sa budete riadiť týmito trikmi, môžete jesť a robiť, čo chcete. Môžete si vychutnať obľúbené jedlá, konzumovať cukor či alkohol.

Na konci mesiaca sa rozhodnite, či v tejto metóde budete pokračovať. Stavím sa, že triky budú pre vás také jednoduché a silné, že si ich navždy osvojíte. Patrične si ich predstavme.

TÝŽDEŇ	1. DEŇ	2. DEŇ	3. DEŇ	4. DEŇ	5. DEŇ	6. DEŇ	7. DEŇ
1	SLANÉ RAŇAJKY						
TÝŽDEŇ	8. DEŇ	9. DEŇ	10. DEŇ	11. DEŇ	12. DEŇ	13. DEŇ	14. DEŇ
2	SLANÉ RAŇAJKY						
	OCOT raz denne						
TÝŽDEŇ	15. DEŇ	16. DEŇ	17. DEŇ	18. DEŇ	19. DEŇ	20. DEŇ	21. DEŇ
3	SLANÉ RAŇAJKY						
	OCOT raz denne						
	ZELENINOVÉ PREDJEDLO raz denne						
TÝŽDEŇ	22. DEŇ	23. DEŇ	24. DEŇ	25. DEŇ	26. DEŇ	27. DEŇ	28. DEŇ
4	SLANÉ RAŇAJKY						
	OCOT raz denne						
	ZELENINOVÉ PREDJEDLO raz denne						
	POHYB po jedle						

PRVÝ TÝŽDEŇ. SLANÉ RAŇAJKY

Mnoho ľudí predpokladá, že sladké raňajky nám dodajú energiu. Opak je však pravdou. Hoci ranný cukor nám ulahodí, nie je to najlepší zdroj energie. Glukózový skok zo sladkých raňajok ničí naše mitochondrie (cítíme únavu) a vyplavený inzulín sa ponáhľa glukózu uskladniť. Sladké raňajky vlastne dodajú telu *menej* energie ako slané raňajky s rovnakým množstvom kalórií.

Žiaľ, typické stravovanie západných krajín sa prikláňa k vysoko glukózovým jedlám, ako cereálie, opečený chlieb s lekvárom, croissant, granola, pečivo, vložky, keksíky, ovocné džúsy alebo smoothie, Pop-Tarts (*opekané pečivo so sladkou náplňou, poznámka prekladateľky*) či acai miska (*hustá kaša z bobúľ acai, posypaná granolou, ovocím a inými ingredienciami, poznámka prekladateľky*). Všetky spomínané pokrmy pozostávajú zväčša zo škrobu a cukru, spôsobia obrovské glukózové skoky a ovplyvnia zvyšok dňa.

Prvý týždeň aplikovania metódy Glukózovej bohyně sa rozlúčite s rannými glukózovými skokmi. Vďaka tomu sa po zvyšok dňa budete cítiť úplne inak: nebudete maškrtiť a nestratíte energiu. Ako to docielite? V prvom týždni si dáte **každý deň slané raňajky**.

Odpovede na vaše otázky, recepty a rady, ako si vytvoriť vlastné slané raňajky, nájdete od strany 36.

DRUHÝ TÝŽDEŇ. OCOT

Druhý týždeň budete naďalej jesť slané raňajky a pridáte ďalší trik. Nemusíte zmeniť nič vo svojom stravovaní, iba si zvyknete raz denne vypiť lyžicu octu.

Ocot sa už niekoľko desaťročí využíva ako zdravá ingrediencia – najmä v krajinách ako Irán, kde si ho bežne pripravujú doma a pijú každý deň. V 18. storočí ho dokonca predpisovali ako čaj pre diabetikov.

Odvtedy vedci prišli na to, prečo je pre nás taký prospešný. Je to skutočne bomba.

Štúdie preukázali, že jedna lyžica octu dokáže znížiť glukózový skok jedla až o 30 % a nárast inzulínu až o 20 %. Vďaka tomu človek toľko nemaškrť, skrotí hlad a spáli viac tuku. Navyše je to nesmierne lacný trik: klasická fľaša octu stojí pár eur a vystačí vám na 60 porcií. Nemáte za čo.

V druhom týždni bude **vaším cieľom vypiť/zjesť lyžicu octu denne**. V tejto knihe nájdete mnoho inšpirujúcich receptov, od najjednoduchších ako ocot rozpustený vo vode (pite so slamkou, aby ste si chránili zuby) až po moje obľúbené teplé čaje a nealkoholické miešané nápoje.

Od strany 94 nájdete mnoho informácií a odpovedí na otázky, napríklad či je vhodné piť ocot počas tehotenstva.

TRETÍ TÝŽDEŇ. ZELENINOVÉ PREDJEDLO

V treťom týždni budete pokračovať v slaných raňajkách a occe a doplníte do jedálnička úchvatné zeleninové predjedlo. Inými slovami, **pred obedom či večerou skonzumujete jedlo pozostávajúce zo zeleniny.**

Prečo? Pretože zelenina obsahuje silnú zložku menom *vláknina*. Ak ju skonzumujeme na začiatku, dokáže výrazne zmierniť glukózový skok nasledujúceho jedla. Mechanizmus tohto procesu je vskutku úžasný: keď vláknina dorazí do tenkého čreva, nalepí sa na jeho steny. Vytvorí tak ochranné pletivo, ktoré spomaľuje a znižuje vstrebávanie glukózy do krvného obehu.

Po zeleninovom predjedle môžete skonzumovať čokoľvek, čo zvyčajne jete, s vedomím, že vlákninové pletivo zmierni glukózový skok daného jedla.

Zeleninové predjedlo môže pozostávať zo surovej zeleniny z chladničky (recept zo strany 150) alebo pomaly vareného póru (strana 186). **Zeleninové predjedlo by malo tvoriť približne 30 % nasledujúceho jedla.** V treťom týždni vám ponúknem viac ako 30 zeleninových predjedál, všetky jednoduché a chutné. Takisto som pre vás pripravila recepty zeleninových predjedál **s octom**: ak si ich zvolíte alebo pridáte k zeleninovému predjedlu vlastnú octovú omáčku, odbavíte si dva triky jedným ťahom.

ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ. POHYB

Štvrtý týždeň tejto metódy, azda nie posledný, naverbujeme najsilnejšieho spojenca na našej ceste k stabilnej hladine glukózy: naše svaly! Nadišiel čas prebudiť ich, aby prevzali novonájdenú rolu.

Čím viac a silnejšie sa svaly sťahujú, tým viac energie potrebujú. Čím viac energie potrebujú, tým viac glukózy spália.

Rýchlosť spaľovania glukózy do značnej miery závisí od toho, ako veľmi sa hýbeme. Inými slovami, koľko energie naše svaly potrebujú. V porovnaní s oddychom (sedíme na gauči a pozeráme televízor) a intenzívnym cvičením (šprintujeme za psom v parku) môže rýchlosť narásť tisícnásobne. Každé stiahnutie svalu spáli molekuly glukózy. Táto jednoduchá rovnica nám pomôže pri sploštení glukózovej krivky.

Štvrtý týždeň budete jedávať slané raňajky, ocot aj zeleninové predjedlo a navyše si desať minút zacvičíte po jednom jedle, najneskôr 90 minút po konzumácii. Odpovede na vaše otázky nájdete od strany 216.

MOŽNO sa ČUDUJETE...

Môžem sa pridať do skupiny?

Samozrejme, nepochybne vám to pomôže. Počas pilotného experimentu s 2700 dobrovoľníkmi mi mnoho ľudí písalo, ako veľmi sa im páčilo riadiť sa touto metódou spolu s ďalšími. Vďaka skupine cítili väčšiu zodpovednosť, mohli sa podeliť o ťažkosti s ostatnými a vzájomne sa podporovať. Preto som vytvorila online skupinu pre všetkých, ktorí spoločne skúšajú metódu Glukózovej bohyně. Pridajte sa k nej na mojej webovej stránke www.glucosegoddess.com/method-group alebo oskenujte QR kód nižšie (*dostupné iba v angličtine, poznámka prekladaťelky*). Je to zábavná skúsenosť. Spojíte sa s komunitou ľudí z celého sveta, ktorí vám dodajú motiváciu, podporu a povzbudenie. Získate prístup k videám, v ktorých vás prevediem rôznymi krokmi štvortýždňového plánu.



Musím mať prístroj na kontinuálne monitorovanie glukózy?

Nie, nemusíte. Vedecké poznatky podkladám dátami zo svojho prístroja (grafy v tejto knihe ako aj na Instagrame @glucosegoddess). Nepotrebuje vlastný prístroj. Ak ho však máte, pokojne ho noste. Okamžite uvidíte, ako sa vaša hladina glukózy stabilizuje počas praktizovania tejto metódy.

Musím sa držať uvedených receptov?

Nie. Recepty sú iba pomocné a inšpirujúce nápady. Budem rada, ak si z nich niečo vezmete a vytvoríte vlastné. Na začiatku každého týždňa vám poskytnem základné princípy.

Ponúkate vegetariánske, vegánske alebo bezlepkové tipy?

Áno! Pri každom recepte som uviedla, či je vegetariánsky, vegánsky a/alebo bezlepkový.

Môžem sa stravovať mimo domu?

Samozrejme. Na začiatku každého týždňa vám poradím, ako uplatniť tieto triky, ak nejedávate doma.

Čo v prípade, ak niekedy nemôžem dodržať plán metódy? Musím sa riadiť trikmi každý deň?

Ideálne áno. Čím častejšie ich budete dodržiavať, tým výraznejší výsledok pocítite. Metóda zaúčinkuje, aj keď sa ňou budete riadiť 80 % času. Ak sa vám to občas nepodarí, nezáfajte. Vytvárate si celoživotné návyky a niekedy ich jednoducho nebudete môcť dodržať.

Je niečo zakázané?

Nie, môžete jesť čokoľvek. Dodržujte triky a zvyšok času konzumujte, čo len chcete. To znamená aj pizzu či dezert. Raňajky sú jediným jedlom bez cukru okrem ovocia na chuť, ale sladké si môžete dať inokedy počas dňa.

Môžem piť alkohol?

Áno, môžete jesť a piť všetko, čo doteraz. Často sa ma na to pýtajú, preto doplním, že pálenky so sódou a víno (akejkoľvek farby) nevyvolávajú také glukózové skoky ako napríklad koktaily či pivo. Zastávam názor, že ak pijete alkohol, nerobíte to pre zdravie (alkohol zdraviu nijak neprospieva), ale pre radosť. Preto si zvolte alkohol, ktorý máte radi.

Ak som na niečo alergický/-á, smiem to vynechať alebo nahradiť?

Samozrejme.

Môžem upraviť recepty?

Áno, len do nich nepridávajte cukor.

Mám prestať užívať lieky?

Nie. Vždy sa najprv poraďte so svojím doktorom. Ak užívate akékoľvek lieky, mali by ste informovať svojho doktora o tejto metóde skôr, než sa do nej pustíte.

Čo ak sa už riadim týmito trikmi?

Super! Nezúfajte. Pokračujte alebo začnite znova od začiatku – slané raňajky prvý týždeň, druhý týždeň pridáte ocot atď. Je to na vás.

Musím rátať kalórie alebo niečo vyradiť z jedálnička?

Nie! Iba zakomponujte tieto triky do vášho života. Zvyšok dňa žite slobodne.

Môžem postupovať rýchlejšie?

Pokojne, ale nie je to nutné.

Kedy môžem začať?

Kedykoľvek. Čo tak zajtra?



POZNÁMKY K RECEPDOM

a bonusový materiál

Každý týždeň je plný zábavných a jednoduchých receptov. Zvoľte si ľubovoľný a splňte trik daného dňa. Snažila som sa zachovať jednoduchosť: iba zopár ingrediencií a niekoľko minút prípravy. Recepty sú navyše nesmierne chutné. Prečítajte si nasledujúce nápomocné informácie.

Čo by ste mali mať doma

Soľ, korenie, olivový olej, prístup k vode z vodovodu.

Nákupný zoznam

Nespísala som týždenný nákupný zoznam, pretože máte voľnú ruku pri voľbe receptov. **Ak si naplánujete menu dopredu a spíšete si vlastný zoznam, máte väčšiu šancu uspieť.** Prvý týždeň potrebujete prísady na slané raňajky. Vyberte si recepty, ktoré chcete vyskúšať, alebo si vymyslite vlastné slané raňajky a nakúpte dané ingrediencie.

Vytvorila som ukážkový nákupný zoznam na niektoré zo svojich obľúbených receptov. Verím, že niektorým z vás pomôže. Nájdete ho na stránke www.glucosegoddess.com/method-grocery alebo naskenujte QR kód nižšie (*dostupné iba v angličtine, poznámka prekladateľky*).



Bezlepkové, vegetariánske a vegánske recepty

Mnoho receptov nájdete s označením bezlepkové, vegetariánske a vegánske. Dané recepty nie sú lepšie ako iné. Iba som vám chcela zjednodušiť život v prípade, že sa riadite niektorými z týchto diét. Akýkoľvek syr som považovala za vegetariánsky, aj keď niektoré vyrábajú pomocou zvieracích enzýmov, a preto nie sú striktné vegetariánske. Opakujem, stavila som na jednoduchosť.

Avokáda

Ak si recept žiada polovicu avokáda, nechajte kôstku v nepoužitej polovici a zabaľte ju do fólie. Vďaka tomu ostane čerstvá. Uchovajte ju v chladničke maximálne 24 hodín a nasledujúci deň ju pokojne použite do iného receptu.

Bonusový materiál na konci knihy

Na konci knihy nájdete bonusové recepty, ktoré môžete kedykoľvek vyskúšať: ako **hlavný chod** **či zákusok** (áno, môžete si vychutnať zákusok!). Nespôsobia výrazné glukózové skoky. Uvedené recepty majú jednu vec spoločnú: cukor či škrob nie je samostatne – vždy som ich „zaobalila“. To znamená, že ak recept obsahuje cukor a škrob, pridáte tuky, bielkoviny alebo vlákninu (alebo všetky tri), vďaka čomu ostane hladina glukózy v rovnováhe.

Nakoniec som pre vás pripravila ťahák, ktorý využijete, ak budete mať chuť maškrtiť. Na záver nájdete zoznam vedeckých štúdií, na ktorých sa metóda Glukózovej bohyně zakladá.

PRACOVNÝ ZOŠIT

objavíte na nasledujúcej strane

Štyri týždne si budete osvojovať nové glukózové triky, čo môže viesť k mnohým zmenám. Ak si chcete všetko zapísať (ja nepochybne), pripravila som pre vás pracovný zošit (pozri nasledujúca strana).

Pomôže vám sledovať fyzické či mentálne zmeny, aby ste následne dokázali prepojiť sploštenie glukózovej krivky so symptómami a zlepšením vášho stavu. Začnite ho vyplňať ktorýkoľvek deň v týždni, pretože nerozlišuje pracovný deň od víkendu. Odporúčam vám zbežne si ho prejsť, aby ste vedeli, čo vás čaká.

Keď sa rozhodnete, že sa pustíte do tejto metódy, napíšte dátum na uvedené miesto. Každý deň si zapíšete pokrok do tohto pracovného zošita. Pokojne píšete perom priamo do knihy alebo si pracovný zošit vytlačte (či si stiahnite ďalšie kópie pre niekoho, s kým sa vydáte na túto cestu) zo stránky www.glucosegoddess.com/method-workbook, (*dostupné iba v angličtine, poznámka prekladateľky*) alebo oskenujte tento QR kód:



PRVÝ TÝŽDEŇ: SLANÉ RAŇAJKY

DEŇ | DÁTUM:

1

SLANÉ RAŇAJKY

Ako ste sa dnes cítili? 😊 😊 😐 😐 😞

Ako veľmi ste chceli maškrtiť?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Koľko ste mali energie?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Vaše poznámky:
.....
.....
.....
.....
.....

DEŇ | DÁTUM:

2

SLANÉ RAŇAJKY

Ako ste sa dnes cítili? 😊 😊 😐 😐 😞

Ako veľmi ste chceli maškrtiť?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Koľko ste mali energie?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Vaše poznámky:
.....
.....
.....
.....
.....

DEŇ | DÁTUM:

3

SLANÉ RAŇAJKY

Ako ste sa dnes cítili? 😊 😊 😐 😐 😞

Ako veľmi ste chceli maškrtiť?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Koľko ste mali energie?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Vaše poznámky:
.....
.....
.....
.....
.....

DEŇ | DÁTUM:

4

SLANÉ RAŇAJKY

Ako ste sa dnes cítili? 😊 😊 😐 😐 😞

Ako veľmi ste chceli maškrtiť?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Koľko ste mali energie?
(NA STUPNICI 1 – 5)

Vaše poznámky:
.....
.....
.....
.....
.....