

Spis treści

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Podziękowania | 9 |
| Przedmowa | 11 |
| <i>dr n. med. Christine Darwin</i> | |
| Wstęp. Odzyskaj prawidłową przemianę materii | 13 |
| <i>Czyli dlaczego hormony odgrywają tak istotną rolę</i> | |
| Część I. Twoja przemiana materii zależy od hormonów | 21 |
| Rozdział 1. Pozwól, że zgadnę – czy dotyczy to także ciebie? | 23 |
| <i>Czyli o tym, jak zrozumiałam, że z moimi hormonami jest coś nie tak</i> | |
| Rozdział 2. Poznaj głównych graczy | 54 |
| <i>Czyli w jaki sposób hormony determinują przemianę materii</i> | |
| Rozdział 3. W jaki sposób doprowadziłeś się do tego | 97 |
| <i>Czyli dlaczego nadmiar szkodzi – i to pod wieloma względami</i> | |
| Rozdział 4. Jak działa dieta | 126 |
| <i>Czyli w jaki sposób plan oparty na zasadzie Usuń/Włącz/Zrównoważ usprawni twoją przemianę materii</i> | |
| Część II. Plan generalny | 133 |
| Rozdział 5. Krok 1 – Usuwaj | 135 |
| <i>Wyeliminuj antyodżywcze substancje, które aktywują hormony odpowiedzialne za magazynowanie tłuszczu</i> | |
| Rozdział 6. Krok 2 – Włączaj | 173 |
| <i>Odkryj substancje odżywcze, które pobudzą do działania hormony spalające tłuszcz</i> | |
| Rozdział 7. Krok 3 – Równoważ | 219 |
| <i>Ureguluj kwestie pór posiłków, ilości pokarmów i sposobu ich łączenia, aby pobudzić swój metabolizm</i> | |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Część III. Narzędzia | 235 |
| Rozdział 8. Styl życia – strategie | 237 |
| <i>Dom bez toksycznych substancji, dieta bogata w ważne składniki odżywcze oraz równowaga energetyczna jako antidotum na stres</i> | |
| Rozdział 9. Jadłospisy i przepisy | 272 |
| <i>Jadłospisy oraz ponad 15 szybkich i prostych przepisów, dzięki którym nie będziesz musiał całymi godzinami przesiadywać w kuchni</i> | |
| Rozdział 10. Środki lecznicze | 297 |
| <i>Programy leczenia 6 najbardziej powszechnych zaburzeń hormonalnych</i> | |
| Rozdział 11. Ciesz się lepszym tempem przemiany materii | 315 |
| <i>Usuwać/Włączaj/Równoważ – recepta na całe życie</i> | |
| Rozdział 12. Bazowe Składniki Odżywcze – lista zakupów | 317 |
| <i>Twój podręczny przewodnik po targu i sklepie spożywczym</i> | |

Przedmowa

dr n. med. Christine Darwin

Jako endokrynolog często spotykam ludzi, którzy poszukują wyjaśnienia przyczyn swojego przemęczenia lub przybierania na wadze w problemach związanych z gospodarką hormonalną i metabolizmem.

Jillian Michaels omawia kwestię hormonów w bardzo przystępny sposób oraz wspaniale opisuje swoje własne doświadczenia życiowe, dzieląc się z czytelnikami wiedzą, którą zdobyła, ucząc się na własnych błędach. Książka ta stanowi świadectwo pasji Jillian w propagowaniu zdrowego stylu życia, a także jej pragnienia, by pomagać innym ludziom przyswoić istotne informacje dotyczące hormonów, diety i zdrowia.

W tym przystępnym poradniku zawarte zostały odpowiedzi na liczne spośród najczęściej zadawanych pytań, zwłaszcza dotyczących hormonów i masy ciała. To książka dla każdego, ponieważ poruszono w niej kwestie dotyczące osób w każdym wieku, które chcą połączyć zdrowe odżywianie ze zrównoważonym stylem życia. *Opanuj swój metabolizm* może posłużyć także rodzicom, którzy martwią się zaburzeniami hormonalnymi swoich dzieci – zwłaszcza w dzisiejszym świecie, w którym problem otyłości wśród najmłodszych przeradza się w epidemię.

Poza pacjentami mającymi autentyczne problemy z gospodarką hormonalną spotykam także osoby zdrowe, które chciałyby zażywać pewne określone hormony, ponieważ błędnie wierzą, że w ten sposób pozbędą się swoich kłopotów z tuszą czy przemianą materii. Jako lekarz opiekujący się pacjentami o podobnych problemach odradzam faszerowanie się hormonami w takim celu. Tego typu metody nie pomogą, a jedynie stworzą ryzyko zakłócenia naturalnej produkcji hormonów. Przyjmowanie dodatkowych hormonów może mieć długotrwałe negatywne skutki dla organizmu, a także stworzyć konieczność kontynuowania terapii hormonalnej do końca życia.

Twoje ciało wymaga regularnych badań lekarskich. Musisz uważnie przyglądać się temu, co się w nim dzieje, tak jak przeglądasz codzienną pocztę albo czuwasz nad ładem w swoim pokoju czy mieszkaniu. Nie tolerujemy spamu ani innej poczty zaśmiecającej nasz komputer, ponieważ nie jest nam ona do niczego potrzebna. To samo dotyczy szkodliwych i toksycznych produktów, które przedostają się do naszego organizmu. Musimy je usuwać. Nie mamy z nich żadnego pożytku. Trzeba się ich pozbywać regularnie, ponieważ w przeciwnym razie zabiorą nam przestrzeń i czas, a w końcu także i zdrowie.

Niektóre produkty są pożyteczne, tak jak dokumenty, które zachowujemy i zapisujemy w pamięci komputera. Zdrowe składniki pokarmowe i zdrowe nawyki, jak na przykład regularna półgodzinna gimnastyka 3–4 razy w tygodniu, to coś, co chcemy zachować. Wysiłek fizyczny przysparza satysfakcji i pomaga czerpać ogromne korzyści nawet przy minimalnej redukcji masy ciała. Ćwiczenia regulują gospodarkę hormonalną, przywracając równowagę biochemiczną organizmu.

Książka Jillian ilustruje wyzwania środowiskowe, z którymi mierzymy się na co dzień we współczesnym świecie, a także sposób, w jaki stres wpływa zarówno na nasze ciało, jak i psychikę. Z książki dowiemy się, jak stawiać czoło tym wyzwaniom i radzić sobie ze stresem, aby odzyskać i zachować zdrowie. Autorka podkreśla także znaczenie, jakie dla długiego, zdrowego i satysfakcjonującego życia ma równowaga pomiędzy sferą psychiczną, gospodarką hormonalną, zwyczajami żywieniowymi i aktywnością fizyczną.

Czytając niniejszą książkę, zyskasz narzędzia niezbędne dla zrozumienia sposobu działania hormonów, tak abyś mógł zacząć rozpoznawać i likwidować wszelkie toksyczne czynniki, które mogą pojawić się w twoim życiu. Lektura i zdobyta wiedza zachęca cię także do odwiedzenia lekarza w celu wyeliminowania ewentualnych problemów hormonalnych.

Gratulacje! Właśnie wyruszasz w fantastyczną podróż, która zainspiruje cię do tego, by usunąć toksyny ze swojego organizmu i otoczenia oraz przywrócić równowagę w swoim życiu dzięki zdrowym nawykom i trosce o własne ciało.

Dr n. med. Christine Darwin, profesor nadzwyczajny w David Geffen School of Medicine przy Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles

Wstęp

Odzyskaj prawidłową przemianę materii

Czyli dlaczego hormony odgrywają tak istotną rolę

Mogłam zatytułować tę książkę *Ewolucja guru zdrowia i fitnessu*. Dlaczego? Ponieważ zawarłam w niej wszystko, czego nauczyłam się w ciągu 17 lat pracy w branży fitnessowej – 17 lat nauki pobieranej od najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny sportowej, żywienia, endokrynologii i przeciwdziałania procesom starzenia. W *Opanuj swój metabolizm* prezentuję kompletne ujęcie zagadnień związanych z optymalną masą ciała i zdrowiem.

Ta książka stanowi podsumowanie całej mojej podróży ku zdrowiu – począwszy od małego obżartucha po guru odchudzania. Problematyką tą zajmuję się od prawie dwóch dekad, lecz dopiero nauka zdobyta w ciągu ostatnich kilku lat całkowicie zmieniła moje ciało i życie.

Moja pierwsza książka *Winning by Losing* kładła nacisk na psychologiczne i behawioralne aspekty odchudzania. Koncentrowałam się w niej na psychicznych aspektach przygotowań do redukcji masy ciała.

Druga napisana przeze mnie książka, zatytułowana *Making the Cut*, to moja oda do fitnessu. Prezentuję w niej zestaw ćwiczeń fizycznych oraz zasady odżywiania, które pozwalają pozbyć się tych kilku ostatnich zbędnych kilogramów – co stanowi nie lada wyzwanie. Moja metoda jest bezlitosna, lecz bardzo skuteczna (*diabelski śmiech*). Dzięki niej wyrzeźbisz swoje ciało i wyszczuplisz krytyczne miejsca, likwidując na przykład „boczki” na brzuchu czy „schabiki” na udach. Książka pomoże ci przygotować się na specjalne okazje, kiedy chciałbyś prezentować się możliwie jak najlepiej. (Jeśli masz do zrzucenia zaledwie kilka kilo-

gramów i chcesz szybko zyskać formę, zawarty w niej 30-dniowy plan z pewnością pomoże ci dopiąć celu).

Niniejsza książka nie ma nic wspólnego z ćwiczeniami.

Zaskoczony?

Wiem, nie jest to coś, co spodziewałbyś się usłyszeć ode mnie. Dotychczas rozwodziłam się głównie na temat korzyści związanych z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych. Wszyscy doskonale wiemy, że są dla nas dobre. Dlatego też nie o tym będzie mowa.

Nie jest to również poradnik pomagający liczyć kalorie.

Wiem, co sobie myślisz: ten tyran z obsesją na punkcie ćwiczeń i liczenia kalorii nareszcie zmiękł, tak? Błąd!

Opanuj swój metabolizm jest przede wszystkim poświęcona diecie. To moja pierwsza książka na ten temat. Zaufaj mi – jeśli będziesz stosował się do zawartych w niej zaleceń, odmieni ona twoje życie i to nie tylko dlatego, że schudniesz. Mowa o poprawie jakości całego twojego życia i to na lata.

Wszyscy wiemy, że modne diety należą do przeszłości, a dietetyczne szaleństwa lat 80. i 90. wykluczające węglowodany lub tłuszcze stały się popkulturowymi dinozaurami i pośmiewiskiem dla naukowców. Witamy w przyszłości – w wieku mapowania genetycznego, badań nad komórkami macierzystymi i nutrigenomiki (badań nad wpływem spożywanych przez nas pokarmów na nasze geny). Tak, liczenie kalorii i ćwiczenia są bardzo ważne, lecz to tylko część całej układanki. Oprócz diety i ćwiczeń istotną rolę odgrywają pewni mali posłańcy, którzy przekazują informacje z ciała do mózgu i z powrotem. Oczywiście mowa o hormonach.

Co hormony mają z tym wspólnego? Pozwól, że wyjaśnię. Gdybym cię spytała, co to jest przemiana materii, co byś odpowiedział? Założę się, że twoja odpowiedź brzmiałaby następująco: „To sposób, w jaki mój organizm spala kalorie”.

Jeśli rzeczywiście tak sądzisz, jesteś w błędzie. To tylko jedna z istotnych funkcji metabolizmu. Istotne jest to, czy wiesz, czym jest przemiana materii?

Odpowiedź brzmi: to hormony! Metabolizm to całokształt zachodzących w żywych komórkach reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian energii.

Niektóre hormony mówią ci, że jesteś głodny, inne, że jesteś syty. Gdy jesz, informują twój organizm, co ma robić z pokarmem – czy magazynować go czy spalić. Gdy ćwiczysz, hormony mówią twojemu ciału, jak się poruszać i wykorzystywać zapasy energii, a także, jak stymulować lub dezaktywować poszczególne części organizmu. Hormony mają wpływ niemal na każdy aspekt zarówno tycia, jak i chudnięcia.

Być może myślisz sobie teraz: „Jestem facetem, nie muszę martwić się o hormony”. Albo: „Jeśli ta książka mówi o hormonach, to mnie nie dotyczy – mam jeszcze 20 lat do menopauzy”.

Jak też tak myślałam! Mam zaledwie 35 lat – co może mieć wspólnego to, ile ważę z moimi hormonami? I co się okazuje? Bez względu na to, czy jesteś dziewczynką czy chłopcem, czy jesteś stary czy młody, masa twojego ciała ściśle wiąże się z hormonami. I nieważne, czy chcesz zrzucić zbędne kilogramy przybrane w okresie licealnym, czy pragniesz pozbyć się pociążowego brzuszka albo „mięśnia piwnego” – to hormony decydują o twoim sukcesie bądź porażce. W tej chwili twoje hormony – a w konsekwencji także twój metabolizm – działają w taki sposób, że bardziej prawdopodobna jest ta druga opcja. Choć nie zdajesz sobie z tego sprawy, toksyczne, ubogie w składniki pokarmowe, stresopochodne związki chemiczne powodujące otyłość i choroby zaburzają ich prawidłowe funkcjonowanie. Związki te czają się w zaskakujących miejscach, powodując zaburzenie równowagi hormonalnej organizmu. Dotyczy to każdego z nas.

Dlatego właśnie postanowiłam napisać *Opanuj swój metabolizm*: aby zidentyfikować te katalizatory otyłości i chorób, wyrwać je z korzeniami, a następnie doprowadzić organizm do stanu optymalnego zdrowia, w którym to ciało i umysł będą funkcjonować możliwie jak najwydajniej. Wspólnie namierzemy i wyeliminujemy czynniki zakłócające pracę twoich hormonów i zastąpimy je czynnikami mającymi zdecydowanie korzystny wpływ. W ten sposób sprawimy, że będziesz zdrowy, szczęśliwy i szczupły bez względu na wiek.

W *Opanuj swój metabolizm*, syntetyzując wiedzę, którą endokrynologia może dostarczyć na temat twojego metabolizmu, nawyków żywieniowych i masy ciała, przedstawiam przejrzysty plan, który pozwoli ci korzystać z najnowszych osiągnięć naukowych w dziedzinie biochemii.

To pomysł na styl życia, który nie tylko pomoże ci schudnąć, lecz także raz na zawsze zyskać optymalną wagę.

Sekret trwałej redukcji masy ciała: równowaga hormonalna

Układ hormonalny (dokrewny) bywa porównywany do orkiestry. Każdy hormon jest niczym instrument. Gdy wszystkie instrumenty współbrzmiały, efekt jest wspaniały. Co się jednak dzieje, gdy nagle, w trakcie koncertu skrzypce zaczynają fałszywie pobrzękiwać? Gdy klarinet zaczyna piszczeć, a pianista nie potrafi utrzymać równego tempa?

Wtedy orkiestra brzmi okropnie, prawda?

Dokładnie tak samo dzieje się w przypadku twojego metabolizmu. Gdy którykolwiek z hormonów nie stroi, twój organizm nie jest w stanie funkcjonować tak jak powinien. Gdy któryś traci rytm, wszystkie inne podążają jego śladem. Dlatego właśnie, gdy twoje hormony nie współbrzmiały, nie możesz koncentrować się wyłącznie na jednym z nich – musisz postarać się zestroić wszystkie, aby ponownie zaczęły grać w jednej tonacji.

Prawdopodobnie słowa „kortyzol”, „hormon wzrostu”, „insulina” czy „leptyna” obył ci się kiedyś o uszy – być może o pierwszej w nocy, podczas emisji jednej z licznych reklam produktów mających wspomagać odchudzanie. Cóż, są to nazwy hormonów, które mają ogromny wpływ na masę twojego ciała i zdrowie.

A zatem zawierające je produkty wspomagające odchudzanie muszą być naprawdę skuteczne, czyż nie tak? Niekoniecznie. Problem w tym, że te nonsensowne „medykamenty” regulują poziom tylko jednego hormonu na raz (jeśli w ogóle działają), a to stanowi grube nieporozumienie.

W przeciwieństwie do wspomnianych reklam niniejsza książka zamiast traktować każdy hormon w oderwaniu od całości – co jest absolutnym nonsensem – mówi o tym, jak w naturalny sposób możesz wyregulować wszystkie swoje hormony. Dowiesz się z niej, jak możesz to uczynić, bez konieczności sięgania po niebezpieczne lub drogie leki.

Na nasze hormony – wszystkie – wpływają miliony czynników związanych ze sposobem, w jaki się odżywiamy, oraz środowiskiem, w którym żyjemy, począwszy od produktów przetworzonych i pestycydów po niedostatek snu czy nadmierny stres. Dane zakłócenie może spowodować, że jeden hormon zostanie przesterowany na niewłaściwy tor, podczas gdy inny znajdzie się w stanie uśpienia. Brak równowagi w funkcjonowaniu jednego hormonu pociąga za sobą kolejne zakłócenia obejmujące całą gospodarkę hormonalną. Jakże często chroniczny brak równowagi w tej sferze powoduje nadmierne tycie – nawet wtedy, gdy bezwzględnie i drobiazgowo przestrzega się zasad dotyczących liczenia kalorii i ich spalania.

Chciałabym uświadomić ci, że możesz wyregulować hormony, zmieniając swoje nawyki zarówno w sklepie spożywczym, jak i przy stole. Najpierw **usunemy** całe to toksyczne świństwo, które niszczy twój układ hormonalny, aktywizuje hormony odpowiadające za magazynowanie tłuszczu i sprawia, że tyjesz. Następnie **włączymy** do twojej codziennej diety składniki odżywcze, które – działając bezpośrednio na hormony regulujące spalanie tkanki tłuszczowej – skłonią je do powrotu do najbardziej pożądanego poziomu. Na koniec **zrównoważymy** poziom energii pobieranej i wydatkowanej przez organizm, tak aby twój metabolizm działał na twoją korzyść, niczym maszyna spalająca tkankę tłuszczową – a nie przeciwko tobie – magazynując tłuszcz i kradnąc energię.

Gdy poziom hormonów jest optymalny, ciało funkcjonuje najefektywniej:

- Masz świetną przemianę materii;
- Wyglądasz znacznie lepiej;
- Nie musisz specjalnie się wysilać, aby utrzymać stałą masę ciała;
- Twój brzuch robi się bardziej płaski;
- Twoja skóra jest czysta i promienna; twoje włosy i paznokcie są mocne i lśniące;
- Twoje oczy błyszczą;
- Twoje zmysły są wyostrzone;
- Nie dokucza ci nadmierny głód i nie dopadają cię szalone zachcianki żywieniowe;

- Masz zgrabną i szczupłą sylwetkę;
- Masz dużo energii;
- Żyjesz dłużej i zdrowiej.

Jeśli widziałeś mnie w telewizji albo słyszałeś w radio, wiesz, że jestem uparta jak osioł – nie poddaję się. Udoskonałam ten plan tak, aby był skuteczny dla wszystkich. Zrobiłam to w taki sposób, w jaki pomagałam wszystkim swoim klientom oraz uczestnikom programu *Biggest Loser*¹ – poprzez zwracanie uwagi na najdrobniejsze szczegóły i nieugiętą wytrwałość. Analizowałam najnowsze wyniki badań i osobiście je testowałam, aby zyskać pewność, że oferuję możliwie najzdrowszy i najbardziej efektywny program obejmujący dietę i styl życia.

Możesz wierzyć lub nie, ale udoskonałam swój plan do tego stopnia, że mogę spożywać dwa tysiące kalorii dziennie, spędzać na siłowni od 2 do 3 godzin tygodniowo (nawet polubiłam te wyczerpujące treningi!) i wciąż zachowywać zgrabną sylwetkę.

Brzmi niewiarygodnie? Wkrótce się przekonasz, że jest to możliwe także w twoim przypadku.

Najlepsze jednak jest to, że wykonałam pracę, z której efektów ty teraz możesz korzystać!

Wiem, że żyjesz szybko i intensywnie. Wiem, że nie znosisz planów, które zmuszają do liczenia, prowadzenia zapisków i obsesyjnego dbania o najdrobniejsze szczegóły. Zapomnij o tym. Być może jestem wymagająca na siłowni, lecz realizację planu dietetycznego zamierzam ułatwić ci tak, jak to tylko możliwe. Po prostu zajmij miejsce przy stole i delektuj się.

Z tej książki dowiesz się:

- jak uregulować poziom hormonów niezbędnych w procesie odchudzania,
- jak przywrócić właściwe tempo przemiany materii w twoim organizmie,

¹ Telewizyjny program rozrywkowy emitowany w wielu krajach (w tym także w Polsce). Walczący z nadwagą uczestnicy rywalizują o nagrodę pieniężną. Zwycięza ten, komu uda się pozbyć największej liczby kilogramów. W programie tym Jillian Michaels występuje w charakterze trenera motywującego uczestników jednej z dwóch rywalizujących ze sobą drużyn – *przyp. tłum.*

- które pokarmy i nawyki żywieniowe aktywizują działanie hormonów sprzyjających utracie masy ciała,
- jak komponować i przyrządzać posiłki, by miały jak najlepszy wpływ na układ hormonalny,
- jak za pomocą sprzętów, którymi dotychczas postugiwałeś się w kuchni, przyrządzać szybkie posiłki regulujące gospodarkę hormonalną twojego organizmu,
- jak dobrze zjeść za niewielkie pieniądze,
- jak przeciwdziałać zachwianiom równowagi biochemicznej w twoim organizmie dzięki zastosowaniu technik relaksacyjnych,
- jak usunąć toksyny ze swojego otoczenia, aby wyregulować hormony i schudnąć,
- które świeże pokarmy zapobiegają nowotworom, chorobom serca, depresji, cukrzycy i innym chorobom wynikającym ze stosowania niewłaściwej diety oraz niezdrowego trybu życia,
- znacząco zwiększyć poziom energii i przedłużyć sobie życie.

Możesz realizować przedstawiony przeze mnie program, bądź to traktując go jako ogólne wskazówki, bądź jako zalecony plan odchudzania. W książce tej znajdziesz mnóstwo szczegółowych porad i informacji – możesz wykorzystać wszystkie albo wyciągnąć ogólne wnioski i postępować zgodnie z własnymi przekonaniem. Decyzja należy do ciebie.

Chciałabym, abyś zaczął orientować się, co szkodzi twojemu zdrowiu, i zaczął dokonywać wyborów zgodnych z głównymi założeniami proponowanego przeze mnie planu. Postępuj zgodnie z moimi wskazówkami, a przywrócisz równowagę hormonalną swojego organizmu, regulując przemianę materii w taki sposób, iż będzie szybsza niż kiedykolwiek dotąd. *Podsumowując – książka ta nie mówi, jak schudnąć, aby być zdrowym, lecz jak zyskać zdrowie, aby schudnąć.*

Gotowy? A zatem do dzieła.

Część I

*Twoja przemiana materii
zależy od hormonów*

Rozdział 1

*Pozwól, że zgadnę –
czy dotyczy to także ciebie?**Czyli o tym, jak zrozumiałam,
że z moimi hormonami jest coś nie tak*

Na wszelkie możliwe sposoby usiłowałam poskładać wszystkie elementy układanki, lecz za każdym razem moje wysiłki kończyły się niepowodzeniem.

Kolejni lekarze, kolejne konsultacje, kolejne badania uświadomiły mi pewien przerażający fakt: podczas wieloletnich dążeń do tego, by być „chudą”, źle traktowałam swoje ciało. Zamiast stać się szczuplejszą, udało mi się tylko postarzeć, całkowicie rozregulować gospodarkę hormonalną organizmu i nauczyć swoje ciało, jak stawać się *g r u b s z y m*.

Zanim powiesz: „Jillian, daj spokój – spójrz na swoje ciało”, poczekaj chwilę. Jeśli widziałeś mnie w telewizji, wiesz, że nie jestem typem leniucha. (Rozumiem, że nie zyskuje się miana „najbardziej wymagającego trenera w telewizji” za bycie pobłażliwym). To prawda, spędziłam wiele godzin w siłowni. Dosłownie wyciskałam z siebie siódme poty, aby mieć takie ciało, jakie mam.

Chodzi o to, że pomimo całego wkładanego przeze mnie wysiłku, moje ciało wciąż nie reagowało tak jak powinno. To sprawiło, że zdałam sobie sprawę, iż w całej tej układance brakuje pewnego elementu. Dzisiaj dobija mnie świadomość, że mogłam uzyskać takie same efekty przy połowę mniejszym nakładzie pracy, gdybym tylko wiedziała to, co obecnie wiem.

Teraz sądzę, że receptą na zdrowe i szczęśliwe życie jest równowaga hormonalna – nie drakońska dieta czy wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, które odbierają połowę radości życia. Gdy nauczyłam się odżywiać i żyć

w sposób, który pozwala równoważyć i optymalizować poziom najważniejszych hormonów, odniosłam niemal całkowite zwycięstwo w batalii o szczupłą sylwetkę, zanim zdążyłam przekroczyć próg siłowni.

Dokonanie tego odkrycia zabrało mi jednak naprawdę wiele, wiele czasu. Nie chciałabym, aby tak się stało i w twoim przypadku.

Hormonalne piekło

Pozwól, że zgadnę:

- twoja waga stanęła w miejscu – bez względu na to jak mało jesz i jak dużo ćwiczysz?
- poziom twojej energii zdaje się stale słabnąć?
- twoja skóra przybiera niezdrowy wygląd albo pojawia się na niej coraz więcej zmarszczek, mimo że jeszcze nawet nie dobiłeś do czterdziestki?
- na twojej twarzy stale pojawiają się pryszcze, mimo że okres dojrzewania masz już dawno za sobą?
- całkiem bez powodu miewasz skrajnie zmienne nastroje?
- cykl miesięczny doprowadza cię (i wszystkie osoby z twojego otoczenia) do szału?
- często bywasz przemęczony bez względu na to, ile śpisz?
- czujesz się wypalony, rozbity i nie potrafisz pozbyć się tego uczucia?
- w kółko zyskujesz i tracisz te same dwa, pięć czy dziesięć kilogramów?
- albo, co bardziej prawdopodobne, chudniesz, a potem jeszcze bardziej tyjesz, tracąc wszelką nadzieję na powodzenie?

Ja też tego doświadczyłam. Tego wszystkiego i jeszcze więcej. Wiedziałam, że coś jest nie tak, lecz nie mogłam wpaść na to, co. Myślałam, że oszaleję. Wtedy właśnie zaczęłam interesować się endokrynologią – dziedziną nauki, która zajmuje się hormonami – i powoli, lecz z w sposób niebudzący wątpliwości, zaczęłam zdawać sobie sprawę (nie bez uczucia grozy), że większość z tych kłopotów sama na siebie ściągnęłam.

Naród dotknięty plagą zaburzeń hormonalnych

Gdy rozglądam się wokół siebie, wiem, że nie jestem sama. Spotykam mnóstwo osób, które mają problemy z hormonami. Statystyki mówią same za siebie:

- 24 miliony Amerykanów cierpi z powodu cukrzycy (1 na 4 nawet jeszcze o tym nie wie),
- 57 milionów Amerykanów ma stan przedcukrzycowy,
- u 1 na 4 osoby występuje zespół metaboliczny,
- 1 na 10 osób cierpi na niedoczynność tarczycy,
- 1 na 10 kobiet ma zespół policystycznych jajników,
- 1 na 13 kobiet cierpi z powodu zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Że nie wspomnę o 33 milionach kobiet zbliżających się do menopauzy. Osoby urodzone w okresie powojennego wyżu demograficznego to jedno, lecz w tej chwili mam na myśli także kobiety urodzone tuż po nich, należące do tzw. pokolenia (lub generacji) X. Dodajmy do tego 33 miliony mężczyzn zbliżających się do andropauzy, czyli męskiej menopauzy (która naprawdę istnieje!).

Wszystkie powyższe problemy zdrowotne są spowodowane brakiem równowagi hormonalnej. Niektóre z nich stanowią przewidywalną konsekwencję procesów starzenia się; inne wynikają z predyspozycji genetycznych. A jaki jest najbardziej powszechny objaw zaburzeń w obrębie układu hormonalnego?

Oczywiście nadmiar tkanki tłuszczowej.

Otyłość – nie mówiąc o objawach przedwczesnego starzenia się i innych dolegliwościach – stanowi następstwo zaburzenia równowagi hormonalnej, która stopniowo rujnuje układ hormonalny, powodując nadmierne przybieranie na wadze. Gdy twój organizm otrzymuje błędne sygnały nakazujące mu gromadzić zapasy tłuszczu, robi wszystko, aby sprostać tym wymaganiom.

Dlatego właśnie dwóch na trzech Amerykanów ma nadwagę, a jeden na trzech boryka się z problemem otyłości.

To właśnie zmotywowało mnie do napisania tej książki.

Dzięki niej zdobędziesz wiedzę potrzebną, by przeprogramować swoją przemianę materii tak, aby twój organizm stał się pełną naturalnej energii, usprawnioną maszyną spalającą tłuszcz.

Wielkie hormonalne oszustwo

Wszystkie funkcje twojego organizmu są kontrolowane przez hormony. Twój organizm nieustannie usiłuje zachować równowagę biochemiczną. Hormony, poza tym, że pomagają wszystkim systemom twojego organizmu – nerkom, jelitom, wątrobie, tkance tłuszczowej, układowi nerwowemu, organom rozrodczym – wzajemnie się ze sobą komunikować, mają do wykonania jeszcze inną ogromną pracę. Za każdym razem, gdy twój organizm podlega działaniu któregoś z licznych zmiennych czynników zewnętrznych, takich jak na przykład skład posiłku, pora dnia czy intensywność treningu, układ hormonalny reaguje, uwalniając hormony, które pomagają zrównoważyć poziom cukru we krwi, zasnąć, spalić tkankę tłuszczową czy rozbudować mięśnie.

Problem w tym, że czasami czynniki te są tak niekorzystne, iż całkowicie dezorientują hormony, które starają się pomóc organizmowi odzyskać równowagę. To właśnie niezdrowe jedzenie, toksyny i nadmierny stres sprawiają, że zaczynają one reagować nadmiarowo. I tu zaczynają się problemy.

Nawał pracy i napięty terminarz wyzwalają kortyzol odpowiedzialny za odkładanie się tłuszczu w okolicach brzucha. Syntetyczne estrogeny występujące w środowisku bombardują organizm z każdej strony i oszukują twój testosteron. Niedostatek snu znacząco obniża poziom wspomagających spalanie tłuszczu hormonów wzrostu. Notoryczne niejedzenie obiadów sprawia, że poziom greliny – hormonu głodu – wzrasta. Uzależnienie od słodkich napojów gazowanych osłabia działanie hormonów sytości, takich jak leptyna.

Tak dramatyczne zmiany hormonalne nie stanowiły elementu pierwotnego planu działania twojego organizmu. Nieprzewidywalne wahania zaczynają osłabiać jego naturalne mechanizmy regulacyjne. Twój układ hormonalny nie wie już, jak powinna wyglądać równowaga hormonalna. W rezultacie przestaje reagować tak jak powinien. Narządy twojego ciała są przeciążone; gruczoły nadmiernie eksploatowane. Grozi ci niedoczynność tarczycy, odporność na leptynę i insulinooporność.

A wtedy zaczynasz tyć.

Dlatego właśnie musimy przywrócić równowagę w twoim organizmie. Taki jest cel tej książki. Dostarczę ci wszelkich narzędzi potrzebnych do odzyskania kontroli nad biochemią twojego organizmu. Wspólnie zrestartujemy twój metabolizm i ponownie przeszkolimy hormony, dzięki czemu zamiast przybierać na wadze, schudniesz – i to znacząco.

Czym ryzykujesz

Dowodów na ogólnonarodowy kryzys hormonalny w Stanach Zjednoczonych nie brakuje. Aż 72 miliony Amerykanów ma nadwagę. To więcej niż kiedykolwiek dotąd. Otyłość to druga najczęstsza przyczyna śmierci, której można było zapobiec. Jedynie notoryczne podpalanie i wdychanie do płuc rakotwórczych substancji – powszechnie zwane paleniem – wyprzedza ją w tej konkurencji.

Osoby otyłe są od 50 do 100 procent bardziej narażone na przedwczesną śmierć niż osoby o prawidłowej masie ciała. Wyższa jest także wśród nich zapadalność na liczne osłabiające organizm bądź śmiertelne choroby i zaburzenia, takie jak na przykład:

- artretyzm,
- arterioskleroza (zwana także miażdżycą lub „stwardnieniem tętnic”),
- bezdech senny,
- choroba pęcherzyka żółciowego,
- choroba wieńcowa,
- cukrzyca typu 2,
- depresja,
- grubsze ściany serca,
- nadciśnienie,
- niewydolność zastoinowa serca,
- poważne problemy psychologiczne stanowiące reakcję na piętno społeczne,
- rak (zwłaszcza rak trzustki, wątroby, nerek, endometrium, piersi, macicy czy jelit, a także białaczka i chłoniak),

- schorzenia układu oddechowego,
- skaza moczanowa,
- udar,
- wysoki poziom cholesterolu,
- wysoki poziom trójglicerydów,
- zawał.

Żałuję, że to nie ja wymyśliłam powyższą listę tylko po to, aby cię nastraszyć, ale niestety tak nie jest. Wszyscy doskonale orientujemy się w sytuacji. Wiemy o istnieniu licznych powodów takiego stanu rzeczy: 20 tysięcy kanałów telewizji kablowej, gigantycznych rozmiarów cheesburgery, żywność przetworzona, wielokilometrowe dojazdy do pracy, 70-godzinne tygodnie pracy.

Istnieją jednak także inne przyczyny, o których tak mało się mówi. A co z substancjami chemicznymi w powietrzu, wodzie, kosmetykach, ubraniach? Co ze środkami chwastobójczymi stosowanymi do pielęgnacji trawników? Co z wszechobecnym plastikiem?

Od wielu lat demonizowaliśmy nasze fastfoodowe nawyki. Istnieje jednak wiele innych czynników środowiskowych, dietetycznych i społecznych, które dopiero od mniej więcej 30 lat mają istotny wpływ na nasze życie. Wiele z nich zaburza funkcjonowanie gospodarki hormonalnej naszych organizmów i radykalnie spowalnia przemianę materii.

Ileż bliskich mi osób zmarło przedwcześnie z powodu chorób wywołanych zaburzeniami hormonalnymi. Znasz tego gościa – może nawet to ty nim jesteś – z przyczepioną do talii beczką zawałowego tłuszczu. Albo tę kobietę, która w wieku 28 lat wykrywa w swojej piersi guzka. Albo dziecko, u którego zdiagnozowano „dorosłą” cukrzycę typu 2, zanim zdążyło osiągnąć wiek pozwalający na obejrzenie filmu dla młodzieży.

Ostatni przykład obrazuje szczególnie w moim odczuciu niepokojące zjawisko. W ciągu ostatnich dziesięciu lat wskaźnik zdiagnozowanych przypadków cukrzycy w Stanach Zjednoczonych wzrósł o 40 procent. Do licha! Co się tutaj dzieje? Dlaczego nasze hormony tak bardzo wymykają się spod kontroli i w jaki sposób mamy je powstrzymać?

Oczywiście jest tylko jeden sposób. Musimy się ocknąć i uświadomić sobie, że każdy kęs i każda decyzja dotycząca stylu naszego życia

mają znaczenie. Nie tylko ze względu na kalorie, tłuszcz czy węglowodany, lecz dlatego, że wszystkie tego typu postanowienia decydują o sposobie, w jaki zareaguje nasz organizm. Kęs po kęsie, łyk po łyku, oddech po oddechu – gdy wybieramy niewłaściwe pokarmy lub otaczamy się toksycznymi substancjami chemicznymi, każda chwila poświęcona konsumpcji nakazuje naszym hormonom robić rzeczy, do których świadomie nigdy byśmy ich nie zmuszali.

Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, w jaki sposób współczesne pożywienie i toksyczne otoczenie wpływają na nasze hormony. Musimy dobrze rozumieć mechanizmy powodujące tycie i choroby. To jedyny sposób, aby przywrócić równowagę hormonalną. O tym właśnie mówi *Opanuj swój metabolizm*.

Wyznania pewnego byłego grubego dziecka

Jak bardzo oddaliliśmy się od ścieżki naturalnej równowagi hormonalnej?

W rzeczywistości zboczyliśmy z niej całkiem wyraźnie. Wiem o tym, ponieważ przez wiele lat sama znajdowałam się z dala od niej.

Opowiem ci o tym, co się ze mną działo i w jaki sposób poziom moich hormonów został całkowicie rozchwiany, i to nie z powodu niecodziennego charakteru mojej historii, lecz dlatego, że prawdopodobnie wiele podobnych rzeczy dzieje się także z tobą oraz wieloma osobami z twojego otoczenia. Skoro nawet w przypadku guru fitnessu połowa ciężkiej pracy nad ciałem może iść na marne z powodu zaniedbań w sferze hormonalnej, to jakie szanse mają nauczyciel, sprzedawca czy matka zajmująca się domem?

Wszystko zaczęło się, gdy byłam małym tłuszczykiem.

Może dzisiaj mam niezłą sylwetkę, jednak w dzieciństwie przez wiele lat walczyłam z nadwagą.

Częściowo sytuacja ta wynikała z tego, że mieszkałam pod jednym dachem z tatą, który był nałogowcem. Jedzenie było jednym z jego nałogów. Najprawdopodobniej też cierpiał na niedoczynność tarczycy, choć nikt z nas wówczas o tym nie wiedział. Bez wątpienia uzależ-

nienie od jedzenia oraz genetyczne predyspozycje do tycia przejęłam właśnie po nim.

Frytki są jednym z trzech warzyw najczęściej spożywanych przez niemowlęta w wieku od 9 do 11 miesiąca życia.

W czasie, gdy moja mama, która pragnęła zostać psychologiem, uczęszczała na studia wieczorowe, ja spędzałam czas z tatą. Jedzenie stanowiło jedyny sposób, w jaki potrafił on okazać

mi uczucie lub nawiązać ze mną kontakt. Przygotowywał wielkie ilości prażonej kukurydzy, którą wspólnie chrupaliśmy, oglądając *Bucka Rogersa*. Bywało też, że wspólnie robiliśmy pizzę. Tata potrafił zrobić nawet domowe lody.

Gdy wychodziliśmy z domu, zwykliśmy chodzić na nasze ulubione kebaby lub burritos. Jedzenie stało się jedynym ogniwem, które łączyło mnie z ojcem.

Moje problemy z jedzeniem nie są związane wyłącznie z relacjami z tatą. Mama, która zawsze była bardzo szczupła, czasami wykorzystywała jedzenie jako nagrodę. Byłam jedynaczką, więc gdy rodzice wychodzili z domu, zwykli zostawiać mnie z opiekunką. Nie znosiłam tego. Dlatego też przed przybyciem opiekunki zabierali mnie do ciastkarni i mówili: „Wybierz sobie, co chcesz”. Czasem też tata po prostu kupował mi napoleonkę, ponieważ było to jego ulubione ciastko. W drodze do domu mogłam zjeść rumową kulkę – wyrób cukierniczy, który miał stanowić ekstrarekompensatę. Słodczyce te wciąż mają dla mnie dziwnie emocjonalne znaczenie. To dość przerażające.

Mama wiedziała, że tęsknię za nią, gdy jest w pracy, dlatego też przed wyjściem pytała mnie, na jakie słodczyce mam ochotę. Gdy wracała do domu, przynosiła mi Twiksa. Miałam wówczas wypracowany cały rytuał jedzenia tego batonika: najpierw ostrożnie zjadałam całą warstwę karmelu z ciasteczka, które następnie maczałam w szklance mleka. Te związane z jedzeniem rytuały były dla mnie pocieszeniem. Były stałe, konsekwentne, niezawodne, lecz także – co zrozumiałam dopiero później – destrukcyjne.

Tak zawsze, odkąd tylko pamiętam, było w mojej rodzinie. Pewnego razu, gdy miałam trzy lata, rodzice dyskutowali na temat

ewentualnej separacji. Dali mi wielką paczkę chipsów i zostawili w kuchni, podczas gdy sami klócili się w pokoju obok. Pamiętam, jak samotnie siedziałam przy kuchennym stole naprzeciw ogromnej paczki Cheetos, zastanawiając się: „Co oznacza dla mnie rozstanie rodziców?”. W tamtym czasie nie miałam żadnych braci ani siostr. Żadnego realnego wsparcia, tylko chipsy. Jedzenie dotrzymywało mi towarzystwa. Dzięki niemu miałam coś stałego i niezawodnego, na co mogłam czekać.

Smutne, prawda.

Ostatecznie rodzice rozwiedli się, gdy miałam 12 lat. Nieprzypadkowo był to czas, kiedy osiągnęłam szczytową masę ciała w moim życiu. Cały mój świat legł w gruzach. Opuszczałam szkolne zajęcia, zbierałam najgorsze oceny, eksperymentowałam z zawartością barku rodziców – robiłam wszelkiego rodzaju złe i niebezpieczne rzeczy.

Skąd się bierze tkanka tłuszczowa, część I: (prawie) wszystko zaczyna się w rodzinie

Zwróć uwagę na następujące elementy środowiska rodzinnego, które zwiększają ryzyko otyłości:

- Masa ciała matki: w przypadku dzieci w wieku do lat 6 urodzonych przez matki z nadwagą istnieje 15-krotnie większe ryzyko wystąpienia otyłości niż w przypadku dzieci matek o prawidłowej masie ciała;
- Karmienie piersią: liczne badania wskazują na związek pomiędzy karmieniem piersią a zmniejszonym ryzykiem otyłości dziecięcej. Niektórzy specjaliści szacują, że w przypadku dzieci karmionych butelką występuje piętnaście- do dwudziestokrotnie większe ryzyko otyłości niż w przypadku dzieci karmionych piersią;
- Telewizja: każda godzina spędzona przez nastolatka przed ekranem telewizora zwiększa ryzyko wystąpienia u niego otyłości o 2 procent. Ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem do godziny tygodniowo mogłoby zmniejszyć liczbę otyłych nastolatków o niemal jedną trzecią;
- Wspólne rodzinne posiłki: wyniki ankiety przeprowadzonej wśród 8000 dzieci wykazały, że te z nich, które najczęściej spożywały posiłki samotnie, przed telewizorem, znacznie częściej borykały się z problemem nadwagi przed ukończeniem trzeciej klasy szkoły podstawowej;

- Brak zabaw na świeżym powietrzu: jeśli dzieci te dodatkowo mieszkały w niebezpiecznej okolicy, w której nie mogły bawić się na podwórku, problem nadwagi pojawiał się u nich już w wieku przedszkolnym;
- Kontrola rodzicielska: dzieci rodziców, którzy nadmiernie kontrolują zwyczajnie żywieniowe swoich pociech, nigdy nie rozwiną w sobie umiejętności samodzielnego regulowania ilości spożywanych przez siebie pokarmów i prawdopodobnie będą miały nadwagę;
- Zbyt wczesne stosowanie diet odchudzających: chłopcy i dziewczynki zachęceni do przestrzegania diet odchudzających po upływie pięciu lat będą trzykrotnie bardziej zagrożeni problemem nadwagi spowodowanym niekontrolowanymi napadami obżarstwa, rezygnowaniem ze śniadań lub innymi niezdrowymi praktykami mającymi pomóc im schudnąć;
- Bieda: niższe dochody połączone z którymkolwiek z powyższych czynników dramatycznie zwiększają ryzyko wystąpienia otyłości. Sądzę, że problem toksyn obecnych w naszym środowisku najbardziej dotyczy najbiedszych członków społeczeństwa: dzieci ubogich rodziców, którzy mogą pozwolić sobie jedynie na najbardziej powszechne w Stanach Zjednoczonych genetycznie modyfikowane, nafaszerowane pestycydami produkty na bazie kukurydzy i soi.

Po lekcjach zaczęłam wykradać mamie auto – pamiętaj, że miałam wtedy 12 lat. Wraciałam do domu, gdy była jeszcze w pracy i sięgałam po zapasowe kluczyki. Brałam jeepa cherokee i jeździłam po okolicy niczym wariat. Miałam wiele szczęścia, że nie zabiłam kogoś, w tym także i siebie.

Podczas moich eskapad odwiedzałam stałe miejsca. Zaczynałam od Taco Bell: jedno burrito z fasolą i podwójnym serem, bez cebuli oraz taco. Potem były dwa burritos z serem i fasolą bez cebuli oraz taco. Wkrótce trzy burritos z serem i fasolą bez cebuli oraz dużym taco – no i oczywiście cyrkonowe paluszki i cola.

Bywało, że po szkole zamawiałam pizzę, którą w całości zjadałam, siedząc na dachu naszego domu. Potrafiłam też pochłonąć ogromną paczkę chipsów podczas oglądania ulubionych programów telewizyjnych – po prostu siedziałam na kanapie z żalną miną i tyłam.

Mniej więcej w tym czasie zaczęłam miewać sny, w których byłam jeńcem wojennym. Dostałam obsesji na punkcie filmów o wojnie

w Wietnamie i autentycznie zaczęłam wierzyć, że jestem kolejnym wcieleniem jeńca wojennego z tamtego okresu. W dniu rozwodu rodziców poziom mojej frustracji sięgnął szczytu.

Miałam 12 lat, 152 cm wzrostu i 80 kg (innymi słowy byłam o 5 cm niższa i 25 kg cięższa niż obecnie).

Mama przyjrzała mi się uważnie i zdała sobie sprawę, że musi zacząć działać – i to szybko. Zabrała mnie do terapeuty, lecz na szczęście doszła również do wniosku, że potrzebny jest mi także wysiłek fizyczny, abym mogła dać upust mojej frustracji i złości.

Wtedy to sztuki walki uratowały mi życie.

Włącz ćwiczenia – i moc

W tamtym czasie mama umawiała się z gościem, którego siostrzeńcy uczyli się sztuk walki od nauczyciela stosującego, cóż, dość niekonwencjonalne metody. Zaintrygowało mnie to. Z jednej strony mama wyczuwała, że byłoby to coś w sam raz dla mnie, jednak z drugiej, zapisanie córki na zajęcie do tego właśnie instruktora było niczym wysłanie jej do szkoły wojskowej. Facet nie patyczkował się ze swoimi podopiecznymi.

Nazywał się Robert David Margolin. Swoje zajęcia prowadził w dojo¹ urządzonym w garażu w Calabasas Hills. Robert stworzył styl stanowiący połączenie aikido z Muay Thai, zwany Akarui-Do. W istocie był jednym z pionierów mieszanych sztuk walki. Stał się dla mnie swego rodzaju figurą ojcowską – choć niewątpliwie był renegatem.

Jego metody były ekstremalne, co bardzo mi odpowiadało. Wydawały mi się bardziej życiowe niż łagodniejsze, bardziej konwencjonalne podejście. Sądzę, że ekstrema mnie pociągają. (Prawdopodobnie domyśliłeś się tego już wcześniej).

Mężczyźni w małym dojo byli dla mnie niczym bracia. Wszyscy troszczyli się o swoje zdrowie, byli silnie zmotywowani, uduchowieni i skupieni. Ponieważ tak bar-

Ryzyko nadwagi u dzieci uprawiających sport jest o 80% niższe niż w przypadku dzieci, które nigdy sportu nie uprawiały.

¹ Z jap. miejsce treningów lub medytacji – *przyp. tłum.*

dzo ich podziwiałam, zaczęłam uświadamiać sobie, że wszystko inne co robiłam – picie, opuszczanie zajęć szkolnych i generalnie niszczenie sobie życia – nie było takie super. To było dla mnie super. Chciałam być taka sama jak oni. Chciałam im imponować.

Co takiego powiedział mi zatem Robert, że ostatecznie zabrałam się do roboty? Oto moja historia. Sądzę, że każdy, kto choć raz poważnie myślał o zmianie swojego życia, doświadczył jednego z tych momentów, kiedy to człowiek sięga dna. To chwila objawienia, która popycha ku zmianom – bez względu na wszystko.

Pewnego dnia stałam pod drzwiami sali, czekając na trening i opróżniałam paczkę chipsów. Robert wyszedł, aby zaprosić mnie do środka, spojrział na paczkę w moich rękach i wyrzucił mnie ze studia. „Marnujesz mój czas – powiedział. – I dopóki nie będziesz gotowa, aby zrozumieć, czego tutaj nauczam, będziesz marnować także swój czas. Ja mój czas cenię. Dlatego wyjdź”. I zatrzęsnął mi drzwi przed nosem.

Przesłanie Roberta, które od tamtej chwili stało się dla mnie myślą przewodnią, brzmiało: w dążeniu do zdrowia chodzi o moc. Definicja mocy w tym kontekście brzmi następująco: jest to nauka przekształcania własnego marzenia w rzeczywistość.

Pozwól, że zdradzę ci pewien mały sekret: nie lubię ćwiczyć. To znaczy czasami lubię, ale rzadko. Nie obchodzi mnie, czy ktoś ma sześciopak na brzuchu albo pośladki ze stali. Nie zrozum mnie źle – jeśli twoje ciało jest pięknie wyrzeźbione, tym lepiej dla ciebie. Fitness ma dla mnie jednak o wiele większe znaczenie.

Wykorzystuję fitness, aby dodawać ludziom poczucia mocy. Ćwiczenia sprawiają, że czujemy się silni, pewni siebie i pełni energii, a siła ta promieniuje na inne dziedziny naszego życia.

Dotyczy to także diety i innych aspektów życia. Gdy tylko podejmiesz decyzję o przejęciu kontroli nad tym, co dzieje się w twoim ciele, będziesz w stanie spożytkować tę moc. Dostrzegając siły zewnętrzne, które zakłócają twoją wewnętrzną równowagę biochemiczną, i podejmując działania mające na celu zoptymalizowanie poziomu hormonów w twoim organizmie, zaczynasz korzystać z tej samej mocy, czyniąc ją swoim sprzymierzeńcem.

W dniu, w którym Robert wyrzucił mnie ze swojego studia, miałam 14 lat. Uczęszczałam na treningi od roku. Nagle uświadomiłam sobie, jak daleko zaszłam. Z grubego dziecka, które nie potrafiło oderwać oczu od podłogi – tego, które codziennie jadło lunch w gabinecie pani Cronstad, ponieważ tak bardzo bało się pokazać na szkolnym podwórku – w dziecko, które potrafiło przejść korytarzem, patrząc ludziom w oczy i myśląc: „Nie możesz mówić do mnie w ten sposób – właśnie przepołowiłam dwie tabliczki prawą stopą. Weź to pod uwagę”.

Nie mogłam ryzykować ponownej utraty tej mocy.

Praca z Robertem wzmocniła moją psychikę, dała mi pewność siebie i pokazała sposób życia, który ceniłam i który miał pomóc mi zrealizować marzenia. Robert pomógł mi zrozumieć, że im bardziej będę sprawna fizycznie, tym silniejsza będzie moja psychika.

Wciąż jednak nie rozumiałam jednej kluczowej sprawy. Robert nie dbał o to, czy będę szczupła czy nie. Ja tak. Jemu jednak w ogóle na tym nie zależało. Chciał, abym zdrowo się odżywiała w trosce o własne ciało. Ten element jego przesłania miałam zrozumieć dopiero wiele lat później.