

- hřích čtvrtý -

# Malověrnost

Valná většina lidí se v životním posunu brzdí vlastní hloupostí. Očekávají příliš mnoho za příliš málo a ve stresu se uchylují k jednoduchým řešením. Máme zvýšenou schopnost věřit blbostem, zvláště když to jsou blbosti, které by nám měly usnadnit nevábnou práci. Hubnutí je toho vrcholným příkladem. Nemístně rozvinutý optimismus je příčinou vzniku mnoha prapodivných diet, jejichž hlavními ingrediencemi jsou blbost smíchaná s leností v poměru jedna ku jedné. A většinou za ně ještě zaplatíte horentní sumu, protože takový zázrak v podobě přesného návodu, pilulí nebo amarounů v prášku, to přece nemůže být levný špás!

Dietní program, který vaše tělo donutí ztratit deset kilogramů živé nadváhy za dva týdny jen proto, abyste na ostatní udělala dojem na abiturientském srazu, končí tím, že se ihned po večírku budete muset nechat odborně ošetřit. V tom lepším případě! I když vám selský rozum napovídá, že jen racionálně

vyvážený jídelníček a trocha toho pohybu srazí vaše tukové zásoby směrem k normálnímu stavu, stejně dál zkoušíte zaručeně účinné operační dietetické postupy – pijete tolik vody, jako byste zalévala akrovou zahradu, nejíte náhodným algoritmem vybrané potraviny a okolo cukřenky našlapujete opatrně jako kolem nálože s dynamitem.

Věřit dietám je přitom jako věřit smlouvě s ďáblem – nějakou dobu po upsání duše se vaše přání plní, ale nakonec se propadnete zpátky do pekla vlastního špekounství. Odmítáte-li pokusy na zvířatech, je otázkou, proč dopouštíte pokusy na svém těle. Většina těchto programů totiž jakž takž funguje jen napoprvé a s velkým jojo efektem. Nicméně lidé v představě, že bude stačit měsíc nebo dva jíst prapodivným způsobem a polykat pilule (a pak se dál celý život futrovat řízky), na ni dál sázejí jako na první výhru ve sportce. Opusťte brány malověrnosti, začněte při hubnutí používat nejen rotoped, ale také mozek, a zhubnete daleko účinněji a trvaleji.

## *Seznam zázraků, které zaručeně nefungují*

Je až s podivem, jaké všemožné diety dokázali lidé vymyslet, místo aby se zcela jednoduše přestali cpát vším, co jim přijde pod ruku. Snaží se dosáhnout štíhlosti tak prapodivnými postupy, až nad tím vedle jednoduché a vyvážené stravy zůstává rozum stát.

Diety pro masožravce jsou založené na takzvaném ketogenním jevu, v rámci něhož se celé dny cpete bílkovinami a tuky až k prasknutí, zatímco na zlotřilý sacharid se nesmíte ani podívat. Tělo během takových akcí odvodní a spálí něco málo tuků, ovšem po ukončení takovéto procedury jste tak vyhladovělá, že spadnete hlavou přímo do mísy croissantů a už se z ní při představě dalšího měsíce jen o mase a vajíčkách nikdy nevyhrabete. Problémem je v tomto případě nalezení správné míry konzumace sacharidů po ukončení kúry, protože si je nemůžete odvažovat na lékárnických váhách donekonečna. Podobnou věcí trpí takzvaná paleo dieta, která nás učí, že zdravý neandrtálec umírající šťastně v požehnaných třiceti letech se živil jen tepelně neupravenými bílkovinami a sem tam nějakým tím kořínkem. Pokud si chcete pořídit dnu snadno a rychle a díky nedostatku cukru v krvi vyřadit svůj mozek tak, že budete

několik měsíců bloumat po světě jako přioopilá zombie, rače si masožroutskou odtučňovací kúru zkusit!

Velkým hitem byla i zvířátkovo-kytičková variace na dietní téma, kteréžto pamlsky připravené z rostlinných či živočišných zdrojů se nesměly v žaludku potkat, aby se tam nepohádaly a z třesuté výměny názorů nevznikl další tukový polštář (vědci stále nedokážou smysluplně popsat jak!). Jediným rozumným principem této diety je to, že zaměstná váš mozek možnými úpravami a kombinatorikou potravin natolik, že už vám nezbyde čas na mlsání. Obdobný princip má též dieta podle krevních skupin – lovci skupiny O mají jíst maso, zemědělci typu A jsou geneticky odsouzeni k vegetariánství. Při podrobnějším přečtení příbalového letáku samozřejmě zjistíte, že žádné z krevních skupin nesvědčí alkohol, pamlsky a tučné polotovary v podobě levných salámů, které přece paleo lidé neměli... a vlastně denně běhali, takže vy koukejte taky – možná cestou potkáte i mamuta, mrk, mrk, to je ale převratný systém!

A diety v podobě jednodruhového mlsání (ananasová, banánová, limonádová či párková dieta nebo tukožroutská polévka) už vpravdě zavánějí dietetickým fašismem. Stejně jako by vás zavřeli do cukrárny – za dva dny ztratíte na dorty chuť a po dvou týdnech vás z ní pustí vyhublé na kost –, po třech dnech na ananasu odejde do věčných lovišť i vaše mlsná. Že ale