

Predhovor	4
Štíhly človek žije dlhšie	7
Miesto činu: tuková bunka	17
Znalosti o tukovej vrstve	18
Nesprávne návody	23
Uzavrite kohútik	31
Štíhle telo potrebuje bielkoviny	40
Celozrnné potraviny? Nie pre diabetikov	49
Obsah sacharidov v rôznych potravinách v gramoch	53
A čo teraz s tukom?	55
Enzýmová revolúcia v praxi	61
1. stupeň – uzavrite kohútik	62
2. stupeň – žíte s génmi	63
3. stupeň – začnite s luxusným životom	64
Luxusné sacharidy	64
Recepty pre 1. stupeň	67
Recepty pre 2. a 3. stupeň	71
Miesto činu: hlava	87
Sila myšlienok	88
Hlava a rozhodovanie o jedle	90
Prečo stres spôsobuje obezitu?	96
Miesto činu: svaly	103
Nádrž je prázdna ako pri maratónke	104
Spalovanie tukov sa dá zmerať	110
Hlboký pohľad do svalov	115
S vytrvalosťou na tuky	121
Pri akom pohybe spálite najviac kalórií?	126
Svalová hmota pomáha	130
Svaly – vaša životná poistka	136
Pripraviť sa na štart, pozor, teraz!	148
Cviky pre začiatočníkov	150
Cviky pre pokročilých	154
Nezabudnite na naťahovanie	158
Byť vo forme pre zábavu – a mať viac svalov?	160
Miesto činu: krv	163
Ako rýchlo účinkuje horčík na vaše bunky	168
Zhrnutie	178
Slovo na záver	178
O autorovi	178
Register	179

Predhovor



Ako sa stane človek štíhlym? Poviem vám to – pomocou tukových buniek. Tak a nijak inak. Ale cesta k tomu, teda cesta k cieľu, vedie cez svaly, krv, hlavu a hlavne cez enzýmy. A prečo cez enzýmy? Pretože práve to sú takí malí pracovníci vo vašom metabolizme, ktorí sa starajú o to, aby ste spaľovali tuky alebo cukry. Ak trpíte nadváhou, máte mnoho enzýmov spaľujúcich cukry a iba málo enzýmov, ktoré sa pustia do vašich tukových vankúšov. A ešte menej enzýmov, ktoré vás udržia mladými. Je to neúprosný biochemický zákon. A okrem toho sa vám vôbec nedarí schudnúť. Chce to zmenu. A s touto knihou – o enzýmovej revolúcii – pomocou ktorej si úplne zmeníte metabolizmus a ten bude potom pre vás pracovať a driať, sa vám to aj podarí. Táto metóda sa volá metabolic power, slovensky – sila metabolizmu.

Enzýmová revolúcia

Slovo revolúcia pochádza z latinského slova revolvere a neznamena nič iné ako „obrátiť“. Vy vlastne zmeníte, obrátite biochémiu svojho tela. Namiesto spaľovania cukrov budete spaľovať tuky. Vaše telo bude z enzýmov odrazu obsahovať hlavne malé aktívne lipázy, ktoré odbúravajú tuky, a k tomu čulé aktívne sirtuíny, ktoré chránia pred starnutím. Treba však pre to niečo urobiť:

1. Výchova enzýmov

Zmeňte svoj metabolizmus tým, že svoje mitochondrie – malé bunkové elektrárne na výrobu energie vo svaloch – si vychováte tak, aby si energiu brali radšej z tukov ako z cukrov – čím konečne zaktivujete dovtedy spiacich pracovníkov vášho metabolizmu nazývaných enzýmy. A to aj počas noci. Ako to docieľiť? Tak, že potravou nebudete prijímať nič, čo brzdí enzýmy spaľujúce tuky. Sem patria rýchlorozpustné sacharidy (nachádzajúce sa v chlebe, cestovinách, sladkostiach atď.), ktoré zastavujú lipolýzu, t. j. odbúravanie tukov. Dobrou správou však je, že to môžete robiť aj na pohovke pred televízorom. Môžete schudnúť bez toho, aby ste pohli čo len jediným svalom. Mám to odskúšané.

V krátkom čase som sa totiž nafúkol na 75 kíľ. A aj napriek tomu, že som mal barley, som sa vrátil k svojim 64 kíľám. (Viac sa o tom dočítate v kapitole „Miesto činu: tuková bunka“ od strany 18.)

2. Udržiavanie enzýmov v dobrej nálade

Lepšie sa pracuje tomu, kto je veselý a uvoľnený, a to isté platí aj pre vaše enzýmy. Preto na ceste od obezity k štíhlosti zapojte aj svoju hlavu. Pomocou nej pôjde všetko jednoduchšie. A prečo, to sa dočítate od strany 88. Verte mi, môžem to potvrdiť z vlastných skúseností. Viac vám prezradí kapitola „Miesto činu: hlava“ od strany 88.

3. Rozmnožovanie enzýmov

Keď chcete dosiahnuť viac, tzn. ak chcete schudnúť rýchlejšie a udržať si váhu a zároveň si chcete aj užívať, musíte si zabezpečiť trochu vytrvalostného pohybu. Ním totiž urýchlite spaľovanie tukov, pretože vaše svaly spália viacej kalórií. Takže nie ako doposiaľ kalórie z mäsi, cestovín a cukru, ale konečne zo skladiska „roztrasenej“ energie na bokoch – z tukov. Zároveň tým podporíte vznik mitochondrií, bunkových elektrární na výrobu energie vo svaloch, ktoré spaľujú tuky ešte rýchlejšie. A ak budete chcieť schudnúť ešte viac a ešte rýchlejšie, pridajte k tomu niečo mimoriadne, napr. svalový tréning pre väčšie a aktívnejšie svaly. Väčšie svaly totiž spôsobujú, že na spaľovaní tukov pracuje viac mitochondrií. Viac sa o tom dočítate v kapitole „Miesto činu: svaly“ od strany 104.

4. Podpora enzýmov

Chceli by ste, aby chudnutie bolo pre vás jednoduché? Želali by ste si plávať životom s väčšou energiou? A radi by ste sa pritom dobre cítili? Tak si zistite u svojho lekára, ktoré vitálne látky chýbajú vo vašej krvi.

Sú to látky, ktoré poháňajú energetický metabolizmus, čím pomáhajú dosiahnuť štíhlosť vášho tela. Ak niektorá z týchto látok chýba, jednoducho ju doplňte, čím dodáte svojmu telu látky, ktoré podporujú enzýmy pri ich spaľovacej činnosti.

Môžete urobiť nasledovné:

- rozmnožiť svoje bunkové elektrárne dodaním horčíka,
- spustiť činnosť štítnej žľazy dodaním jódu, selénu a bielkovín,
- stimulovať oba rozhodujúce hormóny podporujúce štíhlosť pomocou bielkovín a zinku.

Viac sa dočítate v kapitole „Miesto činu: krv“ od strany 164.

Ako svoje enzýmy správne vychovať vám prezradí táto kniha. A nájdete v nej aj to, ako sa pomocou enzýmov stanete nielen štíhlymi, ale i mladými.

Želám vám pri tom veľa zábavy!

So srdečným pozdravom

U. Stroma