

Plujte životem lehčeji	4
Jíst znamená žít	7
Opravdu to funguje	8
Cesta k lehkosti...	12
Proč potřebujete bílkoviny	17
Bílkoviny – v čem se nacházejí?	21
Tři stupně a oddechový den	25
1. stupeň: Nejdříve prudce zabrzděte	29
Odstartujte „metabolic-power“	30
Polévky „metabolic power“	32
Nápoje „metabolic power“	35
Saláty „metabolic power“	36
2. stupeň: Drze změňte směr	45
S geny se dá žít	46
Nápoje „metabolic power“	48
Nápady pro dobrý začátek dne	53
Lehká jídla	58
Hlavní jídla	68
Malé sladkosti	81
3. stupeň: Přidejte plyn s požitkem	
z konzumace	89
Čas na vychutnávání	90
Nápoje „metabolic power“	92
Nápady pro dobrý začátek dne	97
Lehká jídla	102
Hlavní jídla	110
Malé dobroty	118
Malé, chytré zásoby	125
Kuchyňský plán „metabolic power“	133
Shrnutí	137
Příroda zná ty nejlepší léky na štíhlost	138
Mé nejdůležitější zásady „metabolic power“	141
Enzymová revoluce v hrnci	142
Seznam receptů	143

Plujte životem lehčeji



Jíst znamená žít. Když se ale vepřová pečeně s knedlíkem, klobásy, hranolky, hamburgery, chleba se salámem, pracovní obědy a večírky (na kterých můžete jíst, co chcete) ve vás společně usadí jako tuhá, líná masa, pak to už žádný život není. Všechno se stane namáhavější. Pak to bolí, začnete užívat léky, ty však vůbec nepomáhají. Pak si přečtete mou knihu s názvem *„Spalte tuky správným jídlem! Zhubněte bez hladovění pomocí síly metabolismu“*, a až poté utáhnete svůj sacharidový kohoutek... Jednoduše se zřeknete chleba, těstovin, sladkostí, a teprve pak zhubnete, a konečně začnete znovu žít. Pak ovšem potřebujete více receptů – jelikož jíst znamená žít. Musíte však jíst zdravě, jíst jídlo, které vám dodává nádherný pocit lehkosti, radosti, spokojenosti – a to hned

poté, co vstanete od stolu. Moment, co to tady vlastně říkám? Vy nevstanete, vy vyskočíte! A každý den skočíte o trochu šikovněji, neboť každý den zmizí z vašich boků a břicha kousek usazené lenosti – každý den ubudou tuky. Každý den budete mladší, veselí jako děti. I vy jste kdysi měli čtyři roky, kdy jste měli motivaci, dobrou náladu, výdrž. Čímž chci říci, že tento stav je stavem normálním, s tím totiž přicházíme na svět, ale již záhy, zhruba od šesti let ho systematicky a efektivně ničíme.

Vychutnejte si cestu zpět do ráje

Vězte, že když mluvím o cestě „zpět do ráje“, pak to není pouze hloupá průpovídka, protože to stále funguje – a mnozí z vás, milí čtenáři, už tak žijí. Dovolíte-li, budu citovat z jednoho z dnešních dopisů, které od vás dostávám: „Momentálně se přísně držím vašich pokynů – a pomáhá to! Nejím téměř žádné sacharidy. Mé tuky se teď rozpouštějí málem děsivou rychlostí a má chuť do života stoupá. Cvičím relativně často, ale pouze to, na co mám chuť, a s intenzitou, která mě baví (trochu jako hravé dítě...).“

Vraťte se tedy do ráje také, a to pomocí následujících tří věcí: jezte (tedy žijte), hýbejte se pro radost, myslte originálně (tj. myslte pozitivně). A protože tato kniha je o jídle, vraťte se do tohoto ráje pomocí následujících stupňů:

- 1 týden: žádné sacharidy,
- 3 týdny: stravování jako v době kamenné (tzv. geneticky správné stravování),
- 2 měsíce a pak až do konce života: luxusní sacharidy.

Pozitivní myšlenky

... nebo negativní myšlenkové pochody? Každý den si můžete sami vybrat. My lidé jsme totiž mimořádně šťastně konstruováni – nedokážeme si najednou myslet více než jednu myšlenku. Jenže víte, co my lidé děláme? Denně upadáme do negativního myšlení, zcela automaticky, a pak se jen díváme našim vráskám na čele, žaludečním vředům a nevlídně reagujícímu životnímu partnerovi. Proč vám to říkám? Z naprosto jednoduchého důvodu. Pokud myslíte negativně, žádnou dietu držet nemusíte. Prokazují to nejnovější výsledky zkoumání mozku, stejně jako studie o našem sobeckém mozku (Selfish Brain) od prof. Achima Peterse z německého Lübecku. Negativní myšlenky tělo vystavují stresu. Jakmile jsou stresové hormony aktivní, nemůžete zhubnout – proto myslíte pozitivně! Těšte se ze zlepšené kvality svého života, ze svého každým dnem štíhlejšího těla. Pozitivní, světlé, přátelské myšlení je čistě věcí cviku, které se můžete naučit.

Takže si vychutnejte naše recepty – a myslíte pozitivně. V tomto smyslu vám přeji dobrou chuť!

Váš
Ulrich Strunz

