

Úvod

FAKTOR ROCKY

POKUD NĚKDY PANOVALY pochybnosti o mém místě v popkultuře, rozplynuly se jedné noci roku 2003, kdy jsem se vrátil do Filadelfie, abych se zúčastnil otevření nového stadionu fotbalistů Eagles. Stál jsem na vrcholu věže u severní koncové zóny a sledoval, jak 70 tisíc lidí skanduje to jediné slovo, na které v ten okamžik mysleli: „Ro-cky! Ro-cky! Ro-cky!“

Vím, že až do smrti se na mě bude vzpomínat díky roli Rockyho Balboya, bezvýznamného boxera z jižní Filadelfie, který se chopí své mizivé šance a utká se v ringu se světovým šampionem v těžké váze. Je jedno, kolik dalších filmových rolí (včetně Ramba) nebo jiných projektů spojím se svým jménem, svět už mě bude vždycky vidět jako toho chlápka v ošklivém šedivém tílku, který křičí: „Adriano!“ a zdolává schody Filadelfského muzea umění. Když jsem byl mladší, chtěl jsem s tímhle faktem bojovat, dnes už jsem ho přijal.

Jsem za to dokonce vděčný, protože Rockyho životní filosofie je podobná tomu, o co se snažím já – mít v sobě vnitřní hlas, který říká: „Nikdy nezapomeň, čím se chceš stát.“ Spousta lidí prochází životem s nenaplněnými ambicemi, a ať už je ten krok, který by jim pomohl dosáhnout vnitřního klidu, jakýkoli, váhají ho udělat. Zmáhá je totiž tlak každodenního života. Teď je ale čas chytit život pod krkem a nepustit ho, dokud vám nedá to, co chcete.

V průběhu života jsem musel měnit své tělo kvůli různým rolím a neustále jsem se nutil do větších fyzických výzev. Díky tomu jsem si ověřil, které diety, cvičení a mentální naladění fungují a které naopak vůbec. Pro můj životní styl neexistoval žádný návod a všechny vědomosti jsem musel získat těžkou cestou pokus-omyl. Nikdo mi nikdy nedal knížku o tom, jak si vypracovat Rockyho břišní svaly, jak získat Rambova záda nebo Cliffhangerovy nohy. Nebo jak nabrat osmnáct kil a vzápětí se jich zase zbavit, jak jsem to udělal pro film *Země policajtů*. Šlo prostě o obrovský experiment a já v něm byl za pokusné morče.

Dlouho jsem chtěl tyto cenné lekce sepsat, abych je mohl sdílet s ostatními a usnadnit jim jejich snahu o osobní přeměnu. Kniha, kterou právě držíte v rukou, je výsledkem celoživotních pokusů a chyb, vzestupů a pádů ve snaze získat svaly, sílu, energii a odolnost. To všechno bez bolesti a složitostí, které jsou obvykle s tak dramatickou změnou člověka spojovány.

V první části knihy, která je retrospektivou toho, jak jsem trénoval pro různé role, zjistíte, že jsem vyzkoušel prakticky všechny známé komplikované diety a cvičební režimy. Díky nim jsem si uvědomil, že nejlepší způsob, jak být fit a cítit se skvěle, je také ten nejjednodušší. Proto jde můj jedinečný tréninkový plán až ke kořenům. Druhá a třetí část knihy pak zdůrazňují můj program tvarování těla a chytrého stravování. Jde o vychytaný režim, díky kterému nebudete ztrácet čas, a bezpochyby vám přinese výsledky. Ve čtvrté části se pak dozvíte, jak tyto jednoduché techniky zabudovat do vašeho běžného, každodenního života.

TĚLO VAŠEHO ŽIVOTA

Když jsme mladí, máme pocit, že budeme žít navždy. Občas svému tělu věnujeme pozornost, ale většinou vůbec ne. Jíme zdravě a cvičíme, anebo to vůbec neřešíme. Ať už to máme jakkoli, většina z nás přežije onu dobu, kdy se naše tělo dokáže postarat samo o sebe. Ale když dosáhnete věku kolem čtyřicítky, musíte se rozhodnout – buď to vzdáte, anebo se rozhodnete poprat s časem. Někteří lidé přistoupí na to, že si užijí ještě pár produktivních let a pak



SLY si užívá vřelé přijetí od fanoušků Philadelphia Eagles v roce 2003.

ustoupí stranou a přenechají místo nové generaci. Vy na to nepřistupujte. Čím starší člověk je, tím je moudřejší a tím moudřeji žije. Úžasných věcí můžete dosáhnout i ve svých padesáti, sedmdesáti nebo i více letech – stačí jen opravdu chtít. Tak jednoduché to je. Potřebujete jen dvě věci: touhu žít lépe a vášně, abyste se cítili opravdu živí.

Skutečně je to tak snadné, pokud se na to dopředu připravíte. Tím myslím vaše zdraví a kondici. To, jak jíte a jak cvičíte, spouští ve vašem těle ohromné množství reakcí – fyzikálních, mentálních a občas i duchovních. Neexistuje nic lepšího, co by vás dokázalo natolik přiblížit sama sobě a díky čemu byste se na sebe cítili tak hrdí, než když si vytvoříte zvyk pravidelně pečovat o zdraví svého těla. Ať už každý den seběhnete a vyběhnete čtyři patra schodů, odepřete si různé nezdravé svačinky nebo začnete se vzpíráním – opravdu není lepší cesta, jak začít mít sám sebe rád. Když pravidelně posilujete a správně se staráte o své tělo, když děláte věci, do kterých se vám občas nechce, porazíte nakonec negativní stránky své osobnosti a dojdete do bodu, odkud se můžete dostat kamkoli. Nebudete se bát žádné výzvy.

Pokud tohle čtete a je vám 25 nebo 30 let, možná si říkáte: „Co ten o tom ví?“ Chápu vás, protože jsem to kdysi vnímal stejně. Když jsem byl mladší, nestál jsem o žádné dobře míněné rady. Ale věřte mi, že na rozdíl od mnoha samozvaných radilů, kteří na vás číhají, já žiju podle toho, co kážu. Zdraví a kondice mě provedly mnoha těžkými časy a jen díky nim jsem měl vůli pouštět se do každé nové výzvy, kterou mi život přichystal. Smiřte se s tím, že ono staré klišé je pravdivé: nezáleží na tom, jak bohatý nebo slavný jste, bez pevného zdraví nejste nic.

JE V POŘÁDKU BÝT VELKÝ, JEN SE SNAŽTE ZŮSTAT SILNÝ

Asi vám nemusím vykládat, že obezita je velkým problémem naší společnosti, ale musíme být realističtí. Naše země, a vůbec celá naše planeta, v nejbližší době určitě nezhubne. Rozhlédněte se kolem sebe. Projděte se libovolným obchodákem nebo letištěm v Americe. Nadváha tady je

a bude i dál. Smutné je navíc to, že jídlo je zpracováno a naplněno chemikáliemi tak, *abyste chtěli jíst ještě víc*. Tváří v tvář odpadu, který se maskuje za jídlo, je úkol udržet si svou váhu pro většinu lidí neřešitelný. Ale mám pro vás povzbuzující zprávu: naše hmotnost není totéž co naše zdraví. Sám vážím o devět kilogramů víc, než jsem vážil při natáčení prvního *Rockyho*, a o 18 víc, než jsem měl, když jsem dělal *Rockyho III*. Přesto jsem nikdy své tělo nevnímal tak pozitivně jako teď.

Mnoho předních fyziologů a výživových specialistů postupně přichází na to, že cvičení a moudré stravování jsou z dlouhodobého hlediska pro zdraví člověka důležitější než hmotnost. Na dalších stránkách se s vámi podělím o několik úžasných výzkumů, které dokazují, že i obézní lidé mohou díky aspoň troše pohybu snížit riziko onemocnění vážnými chorobami, jako je třeba cukrovka nebo rakovina. Tři desetiminutové procházky denně mohou mít obrovský dopad na to, jak vypadáte a jak se cítíte. Jedna studie prokázala, že lidé s nadváhou, kteří však pravidelně cvičí, přežijí hubené lidi, kteří se nehýbou – a to v poměru 2 : 1.

Důležitou součástí rovnice je, abyste se zavázali k pravidelnému pohybu – to je všechno, co po vás chci. V této knize se s vámi podělím o svoje oblíbené cviky a posilovací strategie. Většina z nich je známá od samých začátků posilování, protože fungují výjimečně dobře bez ohledu na vaši aktuální formu. Ukážu vám klasické, pokročilé či dámské cvičení, ale i tvrdé posilovací série určené pro chvíle, kdy potřebujete extrémní výzvu. Dobrou zprávou je, že můj cvičební program vám nezabere víc než tři nebo čtyři hodiny týdně, a až si ho osvojíte, budete ho milovat. Zamilujete si totiž to, jak se díky němu cítíte. Nevadí, jestli máte nadváhu. Společně možná přijdeme na to, jak zařídit, abyste se cítili lépe než v minulosti.

Žiju velmi aktivním stylem. Chodím do posilovny, hraju si se svými dětmi, honím se po zahradě za svým šilným psem. Ale také jím všechno, co chci – s mírou. Když mám chuť na zmrzlinu, dám si. Pizza? Jasně, přineste mi ji. Záleží jen na tom, abyste našli zdravou rovnováhu, a já vám ukážu, jak na to. Pevně věřím, že se člověk může dostat do formy, aniž by se vzdal věcí, kvůli nimž je rád na světě. Já sám bych se jich nevzdal, tak to nemůžu chtít ani po vás.

DIETY NEFUNGUJÍ!

Grapefruitová dieta, zelná dieta, Atkinsonova dieta, dieta ze South Beach, vysokoproteinová, nízkoproteinová či vysokohorská vysokouhlíková dieta. Všechny jsem je vyzkoušel a zjistil jsem jediné: nakonec vás zklame každá dieta. Podle Federal Trade Commission (obdoba České obchodní inspekce, pozn. překl.) se 95 procent lidí, kteří začnou držet jakoukoli dietu, vrátí na svou předdietní hmotnost anebo přiberou ještě víc. To je 95procentní pravděpodobnost selhání! Na trvalé zhubnutí pomocí diety tak máte takřka stejnou šanci jako na to, že se stanete úspěšným hercem. Zkuste se rozhlédnout. Kdyby všechny ty skvěle prodávané knihy o hubnutí byly tak účinné, jak tvrdí, proč tedy většina z nás není schopna vyjmenovat aspoň pět lidí, kteří zhubli podstatnou část své váhy a udrželi si novou hmotnost déle než rok?

A přesto stále zkoušíme diety, protože většina z nás je krátkozraká. Když najedete na přísnou dietu, zhubnete rychle. To je na první pohled skvělé, jenže většinu vašeho úbytku tvoří voda a svaly a to je velmi špatné. Brzy vás dostihnou bolesti z hladu, složité přípravy jídla, nedostatek chuťových radostí a celkově špatný pocit. To vás zažene zpátky k vašim starým zvykům a starému obvodu pasu. Ale má to háček: pokud neposilujete, tak kila, která nabere zpátky, nejsou ty důležité svaly, které jste ztratili. Je to tuk. Vy si to uvědomujete, ale z frustrace začnete zoufale hledat novou „zázračnou“ knihu o hubnutí. Takovou, která vám slíbí „kouzelnou“ formulku, díky níž navždy změníte svůj život. Není tedy divu, že hubnoucí produkty vydělávají víc než miliardu dolarů ročně. A to navzdory tomu, že vás neustále dokola zklamávají.

CO BY UDĚLAL HERKULES?

Diety jsem vzdal před mnoha lety a od té doby mám svou váhu pod kontrolou jako nikdy předtím. Odkopnout dietní zvyky může být to nejmoudřejší, co v životě uděláte, a vaše tělo se bude cítit skvěle.

Kdyby se náhle objevil zákon, který by vám nařídil vybrat si jednu národní kuchyni a podle ní se stravovat do konce života, vsadím se, že většina z vás by zvolila italskou. A proč ne? Skvěle chutná a mimochodem – je nejzdravější.

Lidem prospívá čerstvé ovoce a sezonní zelenina, celozrnná strava a luštěniny, olivový olej jako primární zdroj tuku, ryby a střídání množství telecího, jehněčího a kuřecího masa. Takový jídelníček je bohatý na antioxidanty, naopak s malým množstvím tuku a cholesterolu. Z takové stravy si vaše tělo má co vzít. A ano, červené víno je dobrá věc.

Až vám představím svůj typický týdenní jídelníček, zjistíte, že už 40 let jím stejné základní potraviny. A i když jsem nikdy nebyl velký gourmet, objevil jsem způsob, jak si užít lahodné jídlo bez nutnosti něco obětovat pro své zdraví. Ale rozhodně mi pomáhá, že si v každém týdnu vyhradím jeden den, kdy můžu bez výčitek jíst všechno, co chci. A vás to naučím taky.

ŽIJTE JAKO BOJOVNÍK

Pokud se chcete cítit skvěle, musíte se umět ovládat. Musíte sami se sebou uzavřít rozumné dohody. Jen vy sami se musíte rozhodnout, že se chcete dostat do formy, začít jíst zdravěji a cvičit. V závěrečné části této knihy vám ukážu, jak se zbavit po léta zažitých zlovyků. Jak si stanovit dosažitelné cíle tak, abyste zdolali největšího protivníka na vaší cestě zůstat fit: sama sebe. Přístup, který si člověk během let vytvoří k jídlu a cvičení, se mění jen velmi těžko. Ale když aspoň trochu zlepšíte své chování k vlastnímu tělu, dramaticky se to projeví na vašem dlouhodobém zdravotním stavu.

Chcete změnit to, jak vypadáte a jak se cítíte? Chcete mít víc energie a lepší náladu? Skvěle! Nikdy nebyl lepší čas s tím začít než teď. Všechny ty hříšné odpolední svačinky, hodiny strávené poleháváním na gauči, všechna nenaplněná novoroční předsevzetí... na ničem z toho nezáleží. Dávám vám šanci začít s čistým štítem. Změnit své tělo tak, aby to nejlepším možným způsobem ovlivnilo i vaši psychiku. Ukážu vám to nejlepší, co můžete dělat, aniž byste otočili svůj svět vzhůru nohama.

