

Předmluva	4
Štíhlý člověk žije déle	7
Místo činu: Tuková buňka	17
Znalosti o tukové vrstvě	18
Nesprávné návody	23
Utáhněte kohoutek	31
Štíhlé tělo potřebuje bílkoviny	40
Celozrnné potraviny? Ne pro diabetiky	49
Obsah sacharidů v různých potravinách v g	53
A co teď s tukem?	55
Enzymová revoluce v praxi	61
1. stupeň – uzavřete kohoutek	62
2. stupeň – žijte s geny	63
3. stupeň – začněte s luxusním životem	64
Luxusní sacharidy	64
Luxusní sacharidy	65
Luxusní sacharidy	66
Recepty pro 1. stupeň	67
Recepty pro 2. a 3. stupeň	71
Místo činu: Hlava	87
Síla myšlenek	88
Hlava a rozhodování o jídle	90
Proč způsobuje stres obezitu	96
Místo činu: Svaly	103
Nádrž je prázdná jako při maratonu	104
Spalování tuků se dá změřit	110
Hluboký pohled do svalů	115
Na tuky s vytrvalostí	121
Kterým pohybem spálíte nejvíce kalorií?	126
Svalová hmota pomáhá	130
Svaly – vaše životní pojištění	136
Připravit se ke startu, pozor, teď!	148
Cviky pro začátečníky	150
Cviky pro pokročilé	154
Nezapomeňte na protahování	158
Být ve formě pro zábavu – a mít více svalů?	160
Místo činu: Krev	163
Jak rychle účinkuje hořčik na vaše buňky	168
Shrnutí	178
Slovo na závěr	178
O autorovi	178
Rejstřík	179



Předmluva



Kde a jak se stane člověk štíhlým? Řeknu vám to – v tukové buňce. Zde a nikde jinde. Ale cesta sem, tedy cesta k cíli, vede přes svaly, přes krev a přes hlavu. A proč enzymy? To jsou malí pracovníci ve vašem metabolismu, kteří se starají o to, abyste spalovali tuky anebo cukry. Pokud trpíte nadváhou, máte mnoho enzymů, které bohužel nesprávně spalují cukry, a jenom málo enzymů, které se použijí do vašich tukových polštářků. A ještě méně enzymů, které vás udržují mladými. Vůbec se vám nedaří zhubnout. Je to neúprosný biochemický zákon. Chcete to změnit. A také se vám to podaří – s touto knihou, tedy s enzymovou revolucí. Ta vám úplně změní metabolismus, který pro vás pak bude pracovat a dříť. Tato metoda se jmenuje metabolic power, česky – síla metabolismu.

Enzymová revoluce

Slovo revoluce pochází z latinského slova *revolvere* a neznamena nic jiného než „obrátit“. Vy tedy změníte biochemii svého těla. Místo spalování cukrů budete spalovat tuky. Abych jmenoval dva z enzymů, najednou budete mít jen malé aktivní lipázy, které odbourávají tuky, a jen čilé aktivní sirtuiny, které chrání před stárnutím. Je k tomu potřeba něco udělat:

1. Vychování enzymů

Přepněte svůj přepínač metabolismu tím, že vychováte své mitochondrie, tedy malé buněčné elektrárny na výrobu energie ve svalech k tomu, aby si energii braly raději z tuků než z cukrů – konečně tím zaktivujete spící pracovníky metabolismu jménem enzymy. I během noci. A jak toho docílit? Tak, že všechno to, co brzdí enzymy spalující tuky, jíst nebudete. Sem patří rychle rozpustné sacharidy (nachází se v chlebu, v těstovinách, ve sladkém atd.). Ty zastavují lipolýzu, tj. odbourávání tuků. Dobrou zprávou ale je, že to můžete dělat i na pohovce před televizorem. Můžete zhubnout bez toho, že byste pohnuli byť jen jedním svalem. Mám to odzkoušené. V krátké době jsem se nafoukl na 75 kilo. A i přesto, že jsem měl berle, jsem se vrátil k svým 64 kilům. Více se o tom dočtete v kapitole „Místo činu: tuková buňka“ od strany 18.

2. Udržování enzymů v dobré náladě

Lépe se pracuje tomu, kdo je veselý a uvolněný. Nuže, to platí i pro vaše enzymy. Zapojte svou hlavu při cestě od obezity ke štíhlosti. Přes ni půjde všechno jednodušeji. A proč, to se dočtete od strany 88. Věřte mi, protože dnes už mohu skutečně vyprávět z vlastní sbírky zkušeností. Čtěte víc v kapitole „Místo činu: hlava“ od strany 88.

3. Rozmnožování enzymů

Když chcete víc, tzn. když chcete zhubnout rychleji a ještě k tomu na delší dobu a pak byste si chtěli znovu užívat, musíte se postarat o trochu vytrvalostního pohybu. Tím totiž urychlíte spalování tuků, protože vaše svaly spálí víc kalorií. A ne jako doposud kalorie z müsli, těstovin, cukru, ale konečně ze skladiště „třaslavé“ energie v bocích, tedy z tuků. Zároveň vytvoříte víc mitochondrií, takže víc buněčných elektráren na výrobu energie ve svalech, které spalují tuky ještě rychleji. Budete-li chtít ještě pořád víc, tedy ještě víc a rychleji zhubnout, pak dělejte něco mimořádného, např. svalový trénink pro větší a aktivnější svaly. Větší svaly způsobují, že na spalování tuků pracuje víc mitochondrií, tj. víc buněčných elektráren. Více k tomu se dočtete v kapitole „Místo činu: svaly“ od strany 104.

4. Podporování enzymů

Chtěli byste, aby bylo hubnutí úplně jednoduché? Přáli byste si plout životem s větší energií? A rádi byste se přitom dobře cítili? Zjistěte si u svého lékaře, které vitální látky ve vaší krvi schází. Jsou to látky, které pohání energetický metabolismus k dosažení štíhlosti. Chybí-li nějaká z těchto látek, doplňte ji a žijte snadněji. Dodáte tím svému tělu látky, které podporují enzymy při spalovací činnosti.

Můžete udělat následující:

- rozmnožit buněčné elektrárny pomocí hořčičku,
- spustit činnost štítné žlázy pomocí jodu, selenu a bílkovin,
- stimulovat oba rozhodující hormony podporující štíhlost pomocí bílkovin a zinku – víc se dočtete v kapitole „Místo činu: krev“ od strany 164.

Jak tedy správně své enzymy vychovat se dočtete v této knize. A najdete v ní také to, jak se pomocí enzymů stanete nejenom štíhlými, ale i mladými.

Přeji vám při tom mnoho zábavy!

Se srdečným pozdravem

U. Strunk