

TOM RATH



# JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE



Jak malá rozhodnutí  
vedou k velkým změnám

Bestseller na žebříčku *New York Times*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vy-máhání náhrady za způsobenou újmu.

Prohlášení: Materiál obsažený v této knize je určen pouze k informativním úče-lům. Každý člověk se nachází ve své jedinečné životní situaci a při významných změnách v oblasti stravování, cvičení nebo spánku by se měl řídit zdravým rozu-mem v kombinaci s doporučeními odborných pracovníků ve zdravotnictví. Autor i nakladatel výslovně odmítají odpovědnost za veškeré nežádoucí účinky použití nebo aplikace informací obsažených v této knize.

Původně vyšlo jako EAT, MOVE, SLEEP: How Small Choices Lead to Big Changes v nakladatelství Missionday, USA.

Copyright © Tom Rath, 2013

Ilustrace © iStock

Překlad © Ing. Martina Brunnerová, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-083-6

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| Nové vydání a aplikace Welbe   | 11        |
| Jezte, hýbejte se, spěte   | 13        |
| <b>1 Tři stavební kameny</b>   | <b>19</b> |
| Zapomeňte na módní diety... už napořád! • Dejte vale nečinnosti • Spěte déle, zvládnete toho více          |           |
| <b>2 Velké změny po malých krůčcích</b>  | <b>25</b> |
| Každé sousto znamená čistý zisk, nebo čistou ztrátu • Zvedněte se ze židle • Spánek dělá den               |           |
| <b>3 Dobrá rozhodnutí jedno po druhém</b>  | <b>30</b> |
| Co je důležitější než kalorie • Ukládejte doma věci na správné místo • Za chůze jde práce rychleji od ruky |           |
| <b>4 Vytváření lepších návyků</b>  | <b>34</b> |
| Cukr je jako nikotin • Náhražky fungují jako nikotinová náplast • Dvě minuty každých dvacet                |           |
| <b>5 Vzpruha pro imunitní systém</b>   | <b>39</b> |
| Posuzujte jídlo podle barvy slupky • Očkování proti obyčejné rýmě • Kvalita spánku nad jeho kvantitu       |           |
| <b>6 Důležité volby v otázce životosprávy</b>  | <b>43</b> |
| Poříd'te si pár nových genů • Měřením k většímu množství pohybu • Cílem je 10 000                          |           |
| <b>7 Zorganizujte si energičtější den</b>  | <b>47</b> |
| Nebud'te tak rafinovaní • Mísy na stole nás nutí tloustnout • Spalujte kalorie i <i>po</i> cvičení         |           |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>8</b>  | <b>Když záleží na načasování</b>  | 51 |
|           | Prázdný žaludek, špatná rozhodnutí • Pravidlo dvacetiminutového jídla • Časný ranní pohyb zlepší náladu na 12 hodin |    |
| <b>9</b>  | <b>Rychlá opatření</b>  | 55 |
|           | První objednávka strhne celý stůl • Pohybujte se symetricky • Braňte se nočnímu světlu                              |    |
| <b>10</b> | <b>Chytřejší rozhodování</b>  | 59 |
|           | Některé bílkoviny jsou lepší • Přestaňte přátelům kupovat podřadné jídlo • Najděte si motivaci k pohybu             |    |
| <b>11</b> | <b>Zdraví v práci</b>   | 63 |
|           | Nenechte se prací zabít • Nebezpečí jídla u pracovního stolu • Práce v intoxikovaném stavu                          |    |
| <b>12</b> | <b>Skočte do toho po hlavě</b>  | 67 |
|           | Potraviny na vyhození • Pomozte ukázněným vyhrát • Tlačítka opakovaného buzení škodí                                |    |
| <b>13</b> | <b>Boření mýtů</b>  | 71 |
|           | Máslo je zdravější než pečivo • Nejezte masíčko a brambůrky • Spěte v chladu  |    |
| <b>14</b> | <b>Zdraví začíná doma</b>   | 75 |
|           | Malé talíře, štíhlejší pas • Aktivita začíná doma • Spánek je důležitý pro celou rodinu                             |    |
| <b>15</b> | <b>Plánujte dopředu</b>   | 79 |
|           | Nenechte se nachytat • Sestavte si cvičení tak, aby vás bavilo • Noc pro lepší paměť                                |    |
| <b>16</b> | <b>Nenechat se otupit</b>   | 83 |
|           | Vyhňte se „kocovinė“ z tučného jídla • Vezměte mozek na procházku • Místo prášků na spaní zkuste cvičit             |    |

|   |     |
|---|-----|
| <b>17 S nadějí vzhůru</b>   | 87  |
| Pojmenujte nešvar správným jménem • Bio neznamená nutně zdravé • Vyhlasejte svůj cíl veřejně                              |     |
| <b>18 Na dobrou noc</b>   | 91  |
| Hostina za východu slunce, půst při jeho západu • Televize zkracuje život • Nedejte si sáhnout na poslední večerní hodinu |     |
| <b>19 Jiný pohled na věc</b>  | 95  |
| Sušené a vylisované je bezcenné • Nenechte se oklamat obalem • Vytvořte si noční šum                                      |     |
| <b>20 Jemně vyladěná rutina</b>   | 99  |
| Vařit na nižší teplotu je lepší • Jízda za rozvodem • Dospívání ve skutečnosti není dobrý nápad                           |     |
| <b>21 Život v přítomnosti</b>   | 104 |
| Kupujte potraviny, které „nevydrží“ • Na způsobu pohybu záleží • Nenechte si spánek kazit stresem                         |     |
| <b>22 Opravdová řešení proti stárnutí</b>   | 108 |
| Bronzové opálení z rajčat • Co krok, to mladší vzhled • Spánkem pro lepší dojem   |     |
| <b>23 Šance pro zdravá rozhodnutí</b>   | 112 |
| Snězte nejprve ty nejzdravější věci • Správná cesta k euforii • Prospěte se do nového dne                                 |     |
| <b>24 Nezbavujte se odpovědnosti</b>  | 116 |
| Jedna hrst stačí • Pět minut venku • Kolegiální tlak se vyplatí   |     |
| <b>25 Preventivní opatření</b>  | 120 |
| Jídlem proti rakovině • Cvičení na lékařský předpis • Zapamatujte si dvě čísla  |     |

## JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE

|   |     |
|---|-----|
| <b>26 Jasná cesta</b>   | 124 |
| Síla vůle při nákupech • Vyčistěte si mozek i střeva • Vyspěte se na to                         |     |
| <b>27 Vytváření nových návyků</b>   | 128 |
| Dort jen o <i>vlastních</i> narozeninách • Větší požitek z menšího množství • Všechno se počítá |     |
| <b>28 Určování trendů</b>   | 133 |
| Brokolicová je nová černá • Držte se kávy, čaje a vody • Nenechte se sešněrovat                 |     |
| <b>29 Všechno souvisí se vším</b>   | 138 |
| Bojujte proti riziku jídlem • Delším spánkem k úbytku na váze • Osm stačí                       |     |
| <b>30 V kostce</b>  | 142 |
| Na každém jídle záleží • Nejdřív aktivita, potom cvičení • Spánek je investicí do budoucnosti   |     |
| Zamyšlení na závěr: Jak to všechno skloubit dohromady   | 147 |
| Jděte do toho: Aplikace Welbe   | 149 |
| Dodatek   | 151 |
| O autorovi  | 161 |
| Jezte, hýbejte se, spěte: 30denní výzva   | 163 |
| Poznámky  | 177 |
| Poděkování  | 211 |



# JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE

Na tom, co si vyberete, záleží. Právě dnes můžete učinit rozhodnutí, která vám zítra přinesou více energie. V průběhu času pak správné volby významně zvyšují šance na dlouhý a zdravý život.

Dnes jste možná zdraví, ale i tak můžete podnikat konkrétní kroky, které vám přinesou více energie a delší život. Nezáleží na věku, činit lepší rozhodnutí můžete v každém okamžiku. Na malých rozhodnutích – v každodenních otázkách jídla, pohybu a spánku – záleží více, než si myslíte. Moje osobní zkušenost mě naučila, že tato rozhodnutí formují život.

## Osobní pohled

Bylo mi 16 let, když jsem si při hraní basketbalu s kamarády všiml, že s mým zrakem není něco v pořádku. Uprostřed zorného pole jsem viděl černý kruh. Předpokládal jsem, že zmizí, ale namísto toho se postupně stále zvětšoval. Nakonec jsem o tom řekl matce, která mě okamžitě vzala k očnímu lékaři.

Ukázalo se, že ta černá skvrna je velký nádor vzadu v mém levém oku. Lékař nám sdělil, že by ten nádor mohl vést až k oslepnutí. Jako by to nestačilo, podstoupil jsem kvůli vyloučení dalších zdravotních problémů krevní testy. Po několika týdnech jsme se s matkou vrátili do ordinace pro výsledky.

Lékař nám řekl, že mám vzácnou genetickou poruchu, takzvaný Von Hippel-Lindauův syndrom (VHL). VHL se sice v typickém případě předává v rodinách, moje onemocnění však bylo způsobeno novou mutací, která postihuje pouze jednoho ze 4 400 000 lidí. Takhle mutace v podstatě vypíná účinný gen, který jinak potlačuje nádory,

## JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE

vytvoříte několik nových vzorců chování, povede to k lepšímu rozhodování i v nadcházejících letech.

### Rovnice jídla, pohybu a spánku

Když svůj den zahájíte zdravou snídaní, zvýší to vaši aktivitu v následujících hodinách. Pomůže vám to jíst zdravě po celý den. Konzumace těch správných potravin a zvýšená aktivita vám zajistí mnohem lepší noční spánek a zdravý noční spánek vám ještě více usnadní příští den správně jíst a více se hýbat.

Naopak když se v noci špatně vyspíte, okamžitě to ohrozí i zbývajících 2 oblastí. Kvůli špatné noci budete mít chuť na méně zdravou snídani a sníží se vaše šance na aktivní pohyb. V nejhorsím případě začnou všechny 3 složky působit proti vám a vytvoří sestupnou spirálu, v níž bude každý den postupně horší a horší. Proto je tato kniha uspořádána do struktury, která vám usnadní pracovat *na všech 3 složkách najednou*, a není rozdělena do 3 samostatných částí věnovaných jídlu, pohybu a spánku.

Nové výzkumné práce ukazují, že zapojení více složek *zároveň* přináší vyšší šance na úspěch než izolované zahájení nové diety nebo cvičebního programu. Dobře jíst, hýbat se a spát je dokonce ještě *snadnější*, pokud pracujete na všech 3 oblastech současně. Uvedené 3 složky jako základ dobrého dne stavějí jedna na druhé. Když jsou všechny v harmonii, vytvářejí vzestupnou spirálu a vaše dny jsou čím dál lepší.

Když dnes budete dobře jíst, hýbat se i spát, přinese vám to zítra více energie. Budete se lépe chovat k přátelům i rodině. Dosáhnete lepších výsledků v práci a více prospějete společnosti.

A toto všechno se začne dít, když se budete rozhodovat tak, jako by na tom závisel váš *zítřek*.





# 2

## VELKÉ ZMĚNY PO MALÝCH KRŮČCÍCH

**Každé sousto znamená čistý zisk,  
nebo čistou ztrátu**

Každé sousto, které sníte, představuje malou, ale důležitou volbu. Další takovou rychlou volbou je každý doušek. Učiníte-li rozhodnutí, jež vám *víc prospěje, než uškodí*, například si dáte místo limonády vodu, je to čistý zisk. Když si jako přílohu nedáte zeleninu, ale hranolky, je to čistá ztráta. Dokonce i zdánlivě pozitivní volby se mohou obrátit v čistou ztrátu, pokud si nedáte pozor na všechno, co se vám dostane na talíř.

Totéž platí i pro nápoje. Káva sama o sobě je pro vás dobrá. Každý doušek je čistý zisk pro vaše zdraví. Jestliže do ní ale přidáte smetanu a několik sáčků cukru, stává se každý doušek čistou ztrátou. Podívejte se třeba na všechny ty balené „zelené čaje“ v supermarketech. Ve většině případů z nich přidaná sladidla a konzervační látky činí mnohem méně zdravé nápoje, než jakým opravdovým zeleným čajem je.

V mnoha případech můžete své rozhodnutí pozměnit a proměnit je tak v čistý zisk. Já si třeba v místní restauraci rád dávám lososa grilovaného na hikorovém dřevě. Vypadá to sice zdravě, ale posléze jsem



# 3

## DOBŘÁ ROZHODNUTÍ JEDNO PO DRUHÉM

### Co je důležitější než kalorie




Budete-li číst nutriční složení na etiketách a soustředit se přitom pouze na samotné kalorie, svede vás to špatným směrem. Zatímco informace o nutričním složení uvedené na obale čte pravidelně 9 % lidí, *více než jen údaj o počtu kalorií si jich přečte pouhé 1 %.*

Není potřeba zaměřovat se na celkový počet kalorií – místo toho můžete všechny pokrmy, ze kterých si během dne vybíráte, jednoduše filtrovat podle poměru sacharidů a bílkovin. Stanovte si jako cíl, že budete jíst ty potraviny, které poměrně obsahují *jeden gram sacharidů na každý gram bílkovin*. Začal jsem to praktikovat před několika lety a dá se tak skvěle zjednodušit třídění položek při nákupu nebo jídel v restauraci. Téměř každá etiketa s informacemi o nutričním složení, kterou jsem viděl, uvádí jak celkové sacharidy, tak celkové bílkoviny. Například směs oříšků, kterou pravidelně chroupám, avokádový salát, který si objednávám k obědu, a mé oblíbené indické jídlo (palak paneer, špenát s čerstvým sýrem) mají pokaždé tento poměr přesně nebo skoro 1 ku 1.

s přítelem, který na jedné z takových pracovních stanic prošel celým ročním online školením pracovních předpisů.

Pokud váš zaměstnavatel stoly pro práci za chůze nebo ve stoje neposkytuje (nic za to nedáte, když se zeptáte), umístěte si notebook nebo monitor na polici, u které můžete při práci občas stát. Můžete si také pořídit stojan na noty, nástěnnou konzoli nebo něco, co vám usnadní čtení a práci vestoje. Přinejmenším zkuste při čtení šlapat na rotopedu nebo se při poslechu audioknihy nebo konferenčního hovoru jít projít.



-  **Vyberte si dnes si k jídlu jednu potravinu s vyváženým poměrem (1 ku 1) sacharidů a bílkovin. Vyhýbejte se potravinám, které mají tento poměr vyšší než 5 ku 1.**
-  **Doma si dejte na polici v úrovni očí nebo do mísy na pracovním stole ty nejzdravější potraviny.**
-  **Hned teď si najděte jeden způsob, jak pracovat *jinak než vsedě*, a zítra ho vyzkoušejte.**

## JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE

že mi pomůže uspokojit chuť, slouží také jako rezerva v situacích, kdy se účastním schůzek nebo akcí s omezenou nabídkou jídla.

Když jste mimo domov, noste si s sebou malé balíčky oříšků, ovoce nebo zeleniny pro případ, že dostanete hlad. Tyto zdravé svačinky mějte stále po ruce; budete tak moci uspokojovat své odpolední chuť. Jestliže si naplánujete zdravější možnosti předem, snadno se pak vyhnete špatným rozhodnutím na poslední chvíli.



### Pravidlo dvacetiminutového jídla

Jíte-li příliš rychle, vaše trávicí soustava nemá dostatek času na to vyslat mozkou signál, že jste „plní“. Máte tudíž tendenci pokračovat v jídle – a nakonec toho sníst příliš mnoho. Při přejídání vám konzumace nadbytečného jídla přináší méně potěšení než počáteční chutná sousta. Pokud tedy s jídlem spěcháte, sníte toho více, než potřebujete, a jídlo si méně užijete.

Rychlé jedení nevede jenom k nadměrné konzumaci, ale také téměř zdvojnásobuje riziko obezity a dvaapůlkrát zvyšuje pravděpodobnost vzniku diabetu 2. typu. Naopak jíte-li pomalu a necháte si čas na vychutnání každého sousta, zkonsumujete toho významně méně a těmto nezdravým účinkům se vyhnete.

Rychlé jedení může také vést k nepříjemným pocitům po jídle. Pokud jíte příliš rychle, do trávicího traktu se vám dostává zbytečný vzduch. To přetěžuje žaludek, který pak produkuje více kyseliny. Výsledkem je pálení žáhy nebo stav, kterému se odborně říká gastroezofageální reflux (GERD). Při jedné studii bylo zjištěno, že když lidé snědí jídlo za 5 minut místo 30, zvyšuje to pravděpodobnost pálení žáhy o 50 %.

Budete-li náležitě žvýkat, jídlo by vám podle jednoho odborníka mělo *trvat alespoň 20 minut*. Zpomalením můžete také poskytnout svému mozku i žaludku čas na získání pocitu sytosti. Dokonce i když



# 11

## ZDRAVÍ V PRÁCI

### Nenechte se prací zabíjet

V dnešní době vyžaduje *skutečnou fyzickou aktivitu jen 20 % povolání* a tento posun se odráží ve výskytu diabetu a obezity. Spoustu úkolů dnes můžete vykonat kliknutím myši nebo několika klávesovými úhozy. Zvyšuje se tak sice efektivita, nicméně na úkor vašeho fyzického zdraví.

Tato epidemie nečinnosti se nyní rozšiřuje po celé planetě. Od Spojených států až po Indii a Čínu snižují technologie (od počítačů až po pračky) na minimum potřebu manuální práce a v důsledku toho nám způsobují zdravotní újmu. Postupy při vaření, uklízení, práci i výrobě již nevyžadují namáhavou činnost.

Kvůli tomuto dramatickému pokusu aktivity musíme nyní hledat možnosti, jak si do svého dne zařazovat pohyb úmyslně. Jestliže pracujete v klasické kanceláři, je v nejlepším zájmu vašeho zaměstnavatele zajistit vám během pracovního dne nějakou aktivitu.




Nové výzkumné práce naznačují, že společnosti poskytující svým zaměstnancům čas na cvičení, dokonce i během pracovní doby, na tom nijak netratí. Tento výzkum vlastně ukazuje, jak můžete být *produktivnější*, pokud vám vaše organizace *během pracovního dne* poskytne čas na cvičení. Dokonce i když v týdnu odpracujete méně hodin, výsledek

## JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE

příznivé účinky má dobrý spánek v průběhu celého roku učení – takový, díky němuž se vám budou informace do paměti ukládat každou noc. Když si všechny poznatky náležitě uložíte v době jejich získávání, budete je pak mít k dispozici, až je budete nejvíc potřebovat.

Nejedná se pouze o zajímavou teorii, bylo to vyzkoušeno i při několika experimentech. Tyto studie ukazují, jak doba trvání a kvalita spánku posilují schopnost vyvolat si konkrétní fakta naučená během *uplynulého* dne. Dobrý spánek v podstatě brání mentálnímu pevnému disku v poruchách.



-  **Vybírejte si restaurace podle toho, jak snadno se v nich dá objednat nějaké zdravé jídlo.**
-  **Když jste v pokušení vynechat cvičení, prostě se do toho jen na několik minut pusťte. Začátek často bývá nejtěžší ze všeho.**
-  **Až budete příště pracovat na něčem, co vyžaduje hodně učení a shrnování poznatků, neponocujte a jděte raději brzy spát.**



# 17

## S NADĚJÍ VZHŮRU

### Pojmenujte nešvar správným jménem

Podle toho, kolik je vám let, si možná vzpomínáte na doby, kdy bylo přípustné si v letadle, v učebně nebo u pracovního stolu zapálit cigaretu. Během času se ale kouření v místnostech a budovách stalo společensky nepřijatelným. Stejná věc se udála v případě odhazování odpadků, které bylo kdysi běžné, nicméně dnes k němu dochází vzácně a proti předpisům. Poslední dobou lze sledovat, jak podobné změny ve společenském očekávání ovlivňují recyklaci odpadů.

Přiznávám, že s domácím tříděním odpadu jsem nezačal, dokud jsem si neuvědomil, že to dělají moji sousedé a nepocítil jsem společenský tlak. V práci jsem každý den posbíral papírové kelímky od kávy a bez zvláštního přemýšlení je vyhodil. Když jsem si posléze všiml, že kolegové používají omyvatelné šálky a moje vyhazování papírových kelímků sledují s určitým despektem, přešel jsem na opakovaně použitelný šálek také. Sociální prostředí mě odradilo od špatných návyků a přivedlo k pozitivní změně.

Stejně společenské tlaky nyní směřují proti nezdravým potravinám. Zostouzet obézní osoby by samozřejmě byla chyba, ale správněji popisovat potraviny, které působí obezitu, diabetes a nádorová onemocnění, chybou není. Jestliže pravidelně jíte něco, o čem víte,



# 23

## ŠANCE PRO ZDRAVÁ ROZHODNUTÍ

### Snězte nejprve ty nejzdravější věci

Jak vědci během posledního desetiletí odhalili, pokrm, kterým začínáte, rozhodne o tom, kolik toho nakonec celkem sníte. Experimenty ukazují, že lidé zkonsumují téměř o 50 % více toho druhu jídla, do kterého se pustili jako do prvního. Když zahájíte večeři pečivem, sníte více škrobů, méně bílkovin a méně zeleniny. Započnete-li jídlo škrobem, také toho pravděpodobně zkonsumujete celkově více.

Snězte nejprve tu nejzdravější věc, kterou máte na talíři. Obvykle to znamená začít zeleninou nebo salátem. Jestliže se chystáte sníst něco nezdravého, alespoň si to nechejte na konec. Poskytnete tak svému tělu příležitost zaplnit se nejprve lepšími věcmi a teprve potom přejít ke škrobům, sacharidům nebo sladkým dezertům. Určitě tak také přijmete větší množství toho, co je pro vás nejlepší.




Pokud očekáváte, že budete vystaveni nevhodnému pokusu, zkuste se *před jídlem* zaplnit zdravými alternativami. Najděte si něco vhodného, čím si trochu naplníte žaludek a snížíte chuť k jídlu. Při jedné studii bylo odhaleno, že pouhé vypití velké sklenice vody před jídlem vede časem k významnému úbytku na váze.



bou, se dostala z pouhé hodiny a půl cvičení týdně na začátku studie na téměř 3 hodiny týdně v době ukončení.

Pouhá kontrola jinou osobou během jednoho roku téměř zdvojnásobila aktivitu každého účastníka. Jak vysvětlil jeden z výzkumníků ze Stanfordu, změna chování často vyžaduje více než jen individuální sílu vůle; „ať se jedná o kouření, konzumaci alkoholu, nebo fyzickou nečinnost, společenská podpora pomáhá zabránit opětovnému zhoršení ... lehké postrčení může mít trvalý účinek“. Tato studie spolu s mnoha dalšími naznačuje, že k zodpovědnému přístupu vám může pomoci téměř kdokoliv, dokonce i někdo, koho ani dobře neznáte.



-  **Když si chcete něco rychle zakousnout, naberte si hrst a nechejte sáček nebo krabici uložené někde jinde.**
-  **Každý den jděte alespoň na 5 minut ven.**
-  **Domluvte si jednu osobu, která vás bude pravidelně kontrolovat a donutí vás přistupovat k aktivitě zodpovědně. Může to být přítel, kouč nebo osobní trenér.**



# 29

## VŠECHNO SOUVISÍ SE VŠÍM

### Bojujte proti riziku jídlem

Každý člověk je vystaven jiným zdravotním rizikům. Proto se vás lékař vyptává na rodinnou anamnézu a shromažďuje co nejvíc vašich údajů, od výšky přes hmotnost až po krevní tlak. Váš lékař se pokouší dělat to, co je pro vás nejlepší, na základě vašich individuálních rizikových faktorů. Přesto žádný doktor nikdy nedokáže nazírat váš zdravotní stav tak jasně a obsáhle, jako můžete vy sami.

Vaše geny, prostředí a vaše rozhodnutí, to vše ke zdravotnímu stavu jedinečným způsobem přispívá. Některé faktory pracují proti vám, zatímco jiné vám pomáhají. V tomto nepřetržitém přetahování jsou vaším nejlepším spojencem znalosti.

Zjistěte si, čím je dnes vaše zdraví nejvíc ohroženo, ať je to nádorové onemocnění, srdeční choroba, diabetes nebo něco specifitějšího. Zamyslete se také nad přáteli a milovanými osobami, kteří se svým zdravotním stavem bojují. Sledujte novinové zprávy a všimněte si všech titulků, které s danými riziky souvisejí.

Když zaznamenáte nějaký faktor, který by mohl potenciálně zvýšit vaše šance, prozkoumejte jej. Neměňte stravu na základě nespolehlivých informací. Všimnete-li si něčeho pochybného, jděte ke zdroji a zjistěte, zda lze závěry aplikovat na váš zdravotní stav.



## O AUTOROVI

Tom Rath je odborník na roli lidského chování v podnikání, zdraví a ekonomice. Čelnými představiteli obchodního světa a v médiích je popisován jako jeden z největších myslitelů a spisovatelů literatury faktu své generace.

Tom napsal za uplynulé desetiletí 5 mezinárodních bestsellerů, počínaje knihou *How Full Is Your Bucket?*, která je na žebříčku bestsellerů *New York Times* na prvním místě. V roce 2013 byla jeho kniha *StrengthsFinder 2.0* celosvětově nejlépe prodávaným titulem na serveru *Amazon.com*. Tomovy nejnovější bestsellery podle žebříčku *New York Times* jsou knihy *Strengths Based Leadership*, *Wellbeing* a *Jezte, hýbejte se, spěte*. Celkem se prodalo více než 5 milionů výtisků jeho knih, které se objevily více než 300krát na seznamu bestsellerů *Wall Street Journal*.

Kromě práce výzkumníka, spisovatele a řečníka je Tom také vedoucím vědeckým pracovníkem a poradcem společnosti Gallup, v níž předtím strávil 13 let v čele práce v oblasti angažovanosti, odolnosti, vedení a spokojenosti zaměstnanců. Tom působí také jako místopředseda organizace VHL, zabývající se výzkumem nádorových onemocnění. Má tituly z University of Michigan a University of Pennsylvania, kde nyní působí jako hostující přednášející. Tom žije se svou ženou Ashley a jejich 2 dětmi v Arlingtonu ve Virginii.

### **Další informace:**

Internetové stránky: [www.tomrath.org](http://www.tomrath.org)

Twitter: [@TomCRath](https://twitter.com/TomCRath)

LinkedIn: [www.linkedin.com/in/trath](http://www.linkedin.com/in/trath)

Facebook: [www.facebook.com/authortomrath](http://www.facebook.com/authortomrath)

**12. DEN:** Skočte do toho po hlavě

- Kdykoliv dostanete nějaké nezdravé jídlo, vyhodte ho do nejbližšího odpadkového koše. To vám zabrání ho sníst nebo darovat někomu dalšímu.
- Když vidíte přítele činit dobré rozhodnutí ohledně jídla, vyjádřete mu uznání a povzbuzení.
- Příští týden si na svém budíku zakažte tlačítko opakovaného buzení. Pak zjistěte, jestli ho můžete vyřadit nadobro.

**13. DEN:** Boření mýtů

- Když vám k jídlu nabídnou zdarma chléb nebo pečivo, požádejte o zdravou alternativu nebo si ho prostě neberte.
- Ze své stravy nadobro eliminujte 1 druh červeného masa nebo masných výrobků (třeba slaninu nebo párky).
- Udržujte si v ložnici přes noc teplotu o 2 až 4 stupně nižší. Uvidíte, zda vám to pomůže usnout a neprobouzet se.

**14. DEN:** Zdraví začíná doma

- Používejte menší šálky a talíře, abyste jedli menší porce.
- Najděte si 1 snadný způsob, jak se doma nebo v okolí více pohybovat: chůzi, běh, cyklistiku, cvičební stroje, videonahrávky s cvičením, jógu nebo pilates.
- Zamyslete se, jak by úprava rozvrhu, osvětlení a termostatu a snížení hluku mohly pomoci všem, kdo žijí pod vaší střechou, k lepšímu spánku.



## POZNÁMKY

Jak jsem zmínil v úvodu ke knize, dnes máme jako pomůcku k dosažení delšího a zdravějšího života k dispozici mimořádné množství kvalitních výzkumných prací. Téměř celý obsah této knihy se opírá o práci lékařů, klinických výzkumných pracovníků a jiných spisovatelů, kteří se o své objevy podělili s celým světem.

Velmi vám doporučuji využívat interaktivního průzkumníka literatury (*Reference Explorer*) na stránkách [www.eatmovesleep.org](http://www.eatmovesleep.org), který vám umožní hlubší ponor do oblastí, jež vás v této knize nejvíce zaujaly. Tyto části budou na internetu pravidelně aktualizovány, protože stále přicházejí nějaké nové objevy. Příímý odkaz na kterýkoliv z níže uvedených článků najdete na zmíněných internetových stránkách podle příslušného pořadového čísla (1 až 408) uvedeného u článku.

### Úvod

1. Jones, D. S., S. H. Podolsky a J. A. Greene (2012). The burden of disease and the changing task of medicine. *New England Journal of Medicine*, 366(25), 2333–2338. DOI: 10.1056/NEJMp1113569
2. VHL.org. (2. března 2013). Basic facts about VHL. Získáno na adrese: <http://www.vhl.org/patients-caregivers/basic-facts-about-vhl/>
3. Simple lifestyle changes can add a decade or more healthy years to the average lifespan, Canadian study shows. (22. října 2011). *ScienceDaily*. Získáno na adrese: <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/10/111021074730.htm>
4. Lifestyle affects life expectancy more than genetics, Swedish study finds. (8. února 2011). *ScienceDaily*. Získáno na adrese: <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110207112539.htm>
5. Wilhelmsen, L., K. Svärdsudd, H. Eriksson, A. Rosengren, P.-O. Hansson, C. Welin, A. Odén a L. Welin (2011). Factors associated with reaching 90 years of age: A study of men born in 1913 in Gothenburg, Sweden. *Journal of Internal Medicine*, 269(4), 441–451. DOI: 10.1111/j.1365-2796.2010.02331.x
6. King A. C., C. M. Castro, M. P. Buman, E. B. Hekler, G. G. Urizar a D. K. Ahn (2013). Behavioral impacts of sequentially versus simultaneously delivered dietary plus physical activity interventions: The CALM Trial. *Annals of Behavioral Medicine*. DOI: 10.1007/s12160-013-9501-y

„Kniha *Jezte, hýbejte se, spěte* vám změní život. Možná vám ho i zachrání.“

Sir Ken Robinson, Ph.D.,  
autor knihy *Ve svém životě*

## JEDNOU ZA ČAS SE OBJEVÍ KNIHA, KTERÁ ZMĚNÍ ZPŮSOB VAŠEHO KAŽDODENNÍHO MYŠLENÍ, CÍTĚNÍ I KONÁNÍ.

V publikaci *Jezte, hýbejte se, spěte* přináší Tom Rath, autor bestsellerů podle magazínu *New York Times*, tipy, které vám v nadcházejících letech zlepší zdraví. Tomovy bestsellery o síle a tělesné i duševní pohodě během posledního desetiletí inspirovaly již více než pět milionů lidí, avšak kniha *Jezte, hýbejte se, spěte* odhaluje jeho zapálení i odborné znalosti.

Tom, který se už více než dvacet let v tichosti potýká s vážnou nemocí, shromáždil spoustu informací o důsledcích jídla, pohybu a spánku. Příručka *Jezte, hýbejte se, spěte*, napsaná Tomovým klasickým hovorovým stylem, nabízí ty nejosvědčenější a nejpraktičtější myšlenky z jeho výzkumu. Je pozoruhodně čtivá a přináší zevrubné a přesto jednoduché rady, často velmi překvapivé, ale vždy spolehlivé.

Tato kniha vám pomůže automaticky se správně rozhodovat ve všech třech těchto navzájem propojených oblastech. S každým soustem se budou vaše volby zlepšovat. Budete se hýbat mnohem víc než dnes, přitom budete spát lépe než kdykoliv předtím.

*Jezte, hýbejte se, spěte* není jen rádcem, ale přinese nový způsob života.

[www.eatmovesleep.org](http://www.eatmovesleep.org)



TOM RATH se specializuje na roli lidského chování v podnikání, zdraví a ekonomice. Předními představiteli obchodního světa a v médiích je prezentován jako jeden z největších myslitelů a spisovatelů literatury faktu své generace. Tom napsal za uplynulé desetiletí pět mezinárodních bestsellerů, celkem se prodalo více než pět milionů výtisků jeho knih, které se objevily více než třikrát na seznamu bestsellerů *Wall Street Journal*. Tom žije se svou ženou Ashley a jejich dvěma dětmi v Arlingtonu ve Virginii.

[www.tomrath.org](http://www.tomrath.org)



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY