

Mark HYMAN, MD

Autor bestsellerů **UltraMetabolism** a **The UltraMind Solution**



BESTSELLER Č. 1

PODLE DENÍKU
THE NEW YORK TIMES
„Doufám, že vás bude nová kniha
Dr. Hymana inspirovat stejně,
jako inspirovala mě.“

PREZIDENT
BILL CLINTON

ŘEŠENÍ HLADINY KREVNÍHO CUKRU

Ultra zdravý program pro hubnutí, prevenci chorob
a pro to, abyste se ihned cítili skvěle!

Tato kniha je určena jako doplněk k radám zkušeného odborníka na zdraví, nikoliv jako náhrada lékařských rad. Pokud víte nebo máte podezření, že máte nějaký zdravotní problém, měli byste se poradit s odborníkem. Autor a nakladatel výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost, riziko či újmu, ať už osobní, nebo jinou, která vznikne, ať už přímo, nebo nepřímo, uplatněním a aplikací kterékoliv části této knihy.

Všechna práva vyhrazena. 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 vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *The Blood Sugar Solution: The UltraHealthy Program for Losing Weight, Preventing Disease, and Feeling Great Now!*

© 2012 Hyman Enterprises, LLC

Publikováno na základě dohody s Little, Brown and Company, New York, USA.

Fotografie na obálce © dreamstime.com, shutterstock.com

Překlad © Petra Polsen, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-965-6

Pro historicky první generaci dětí, které budou během života nemocnější a zemřou dříve než jejich rodiče. Pracujme všichni společně v zájmu jejich i svém, abychom získali zpět své zdraví.

OBSAH

Jak s touto knihou pracovat	15
Přidejte se ke komunitě Řešení hladiny krevního cukru už dnes	19
Trpíte diabetitou?	21

ÚVOD

Diabezita: To, co neznáte, vás může zabít	23
---	----

ČÁST I

POCHOPENÍ SOUDOBÉHO MORU

1. Skrytá epidemie: Spojené státy diabetické	26
2. Skutečné příčiny diabetity	32
3. Sedm mýtů o obezitě a diabetu, kvůli kterým jsme stále nemocní	38
4. Závislost na jídle: Oprava chemie vašeho mozku	50
5. Jak nás Velký potravinář, Velký zemědělec a Velký lékárník zabíjejí	58
6. Funkční medicína: Nový přístup k odvrácení této epidemie	65

ČÁST II

SEDM KROKŮ K LÉČBĚ DIABEZITY

7. Pochopení sedmi kroků	70
8. Krok 1: Zlepšete své stravování	78
9. Krok 2: Reguluje své hormony	91
10. Krok 3: Eliminujte zánět	101
11. Krok 4: Zlepšete své trávení	113
12. Krok 5: „Maximalizujte detoxikaci“	119
13. Krok 6: Zrychlete svůj energetický metabolismus	126
14. Krok 7: Zklidněte svou mysl	133

ČÁST III

ŘEŠENÍ KREVNÍHO CUKRU: PŘÍPRAVA

15. Vydejte se na cestu	138
16. Vytěžte ze síly komunity	157
17. Přeměňte se	164

ČÁST IV**ŠESTITÝDENNÍ AKČNÍ PLÁN**

18. Přípravení. Nastavení. Začněte jednat!	178
19. 1. týden: Užívejte svůj lék – Základy výživy	181
20. 2. týden: Optimalizujte svůj metabolismus doplňky výživy	202
21. 3. týden: Zklidněte svou mysl, uzdravte své tělo	216
22. 4. týden: Zábavné a chytré cvičení	223
23. 5. týden: Žijte čistě a bio	229
24. 6. týden: Upravte si program na míru	236
25. Řešení hladiny krevního cukru: Týdenní přehled	254
26. Uzdravte se na celý život	265

ČÁST V**ZÍSKEJTE ZPĚT SVÉ ZDRAVÍ**

27. Uzdravme se společně: Vytvoření sociálního hnutí	274
--	-----

ZÁVĚR

Odvrácení epidemie diabezity	286
------------------------------	-----

ČÁST VI**JÍDELNÍ PLÁN A RECEPTY
PRO ŘEŠENÍ HLADINY KREVNÍHO CUKRU**

28. Váš šestitýdenní jídelní plán	288
29. Recepty a nákupní seznamy	292
Obecné tipy	337
Nákupní seznam pro 1. týden	340
Nákupní seznam pro 2. týden	342
Poděkování	344
Poznámky	346
O autorovi	366
Obecný rejstřík	369

Dostat se k jádru problému

Jane nepotřebovala inzulin, pouze správné informace a plán. Jako lékaři jsme školeni k tomu, abychom pro řešení diabetu (a nemocí obecně) nabídli medikaci nebo operaci, přičemž skutečná příčina je v nekvalitní stravě, nedostatku živin, alergenech, mikrobech, nerovnováze v zažívání, toxinech, problémech s buněčnou energií a stresu. Myslíme si, že pomůže vyřešení rizikových faktorů, tedy vysoké hladiny krevního cukru a cholesterolu a vysokého krevního tlaku, léky, ale už nevíme, jak určit a léčit *skutečné* příčiny nemoci.

Lékaři (a pacienti) si nikdy nepoloží důležitou otázku: proč máte tak vysokou hladinu krevního cukru a cholesterolu a tak vysoký krevní tlak a proč je vaše krev tak hustá a má sklon tvořit sraženiny?

Pravda je taková, že diabetes, zvýšená hladina krevního cukru a cholesterolu a vysoký krevní tlak jsou důsledkem problémů se stravou, životního stylu a toxinů z prostředí, které působí na naše jedinečné geneticky dané sklony.

Proč vás může snižování hladiny krevního cukru zabít

Nové šokující zjištění by v nás mělo vyvolat potřebu přehodnotit zastaralý přístup k léčbě diabetu pouhým snižováním hladiny krevního cukru léky nebo inzulinem. Studie ACCORD publikovaná v časopise *New England Journal of Medicine* v roce 2008 se zabývala 10 000 pacientů trpících diabetem, u kterých bylo rozhodnuto, zda jim bude poskytnuta intenzivní nebo běžná léčba na snížení hladiny krevního cukru.¹ Tito pacienti byli sledováni a bylo u nich vyhodnoceno riziko infarktu, mrtvice i úmrtí.

U těch pacientů, jejichž hladina krevního cukru byla snižována nejvíce, bylo překvapivě největší riziko úmrtí. Národní institut zdraví studii po třech a půl letech zastavil, protože bylo evidentní, že razantní snižování hladiny krevního cukru vedlo k většímu počtu úmrtí a infarktů.

Jak se to ale mohlo stát, když je podle nás zvýšená hladina krevního cukru příčinou všeho zla spojeného s diabetem? Proč by *snižování* hladiny krevního cukru vedlo k horším výsledkům?

Možná vás to překvapí, ale *mnohé* ze způsobů užívaných ke snížení hladiny krevního cukru, tedy například inzulin nebo perorální antidiabetika, ve skutečnosti problém ještě zhoršují tím, že zvyšují hladinu inzulinu. Oproti všeobecně rozšířenému názoru jsou diabetes typu 2 a diabetická onemocnění způsobená vysokou, ne nízkou hladinou inzulinu. Skutečným spouštěčem problémů s diabetem je tedy inzulin.

limonádu, je diskriminace. Ale diskriminace koho? Chudých lidí nebo průměrných potravin či průměrného zemědělství?

Dietní nápoje: Užitečné nebo škodlivé?

Pokud si myslíte, že řešením jsou dietní nealkoholické nápoje, tak přemýšlejte znovu. Od roku 1960 se spotřeba dietních nápojů zvýšila o 400 %. Možná vyvolávají nebo nevyvolávají rakovinu, ale přibývá důkazů, že spíše než k hubnutí vedou k přibírání. U lidí, kteří pravidelně konzumují dietní nápoje, je o 200 % vyšší riziko, že přiberou, o 36 % vyšší riziko, že budou mít prediabetes nebo metabolický syndrom, a o 67 % vyšší riziko diabetu. Ve studii s více než 400 lidmi se ukázalo, že lidé, kteří pili dvě dietní limonády denně, měli až pětinasobně větší obvod pasu než lidé, kteří limonády nepili.

Zdá se, že matku přírodu nepřelstíme. Šízení mozku, aby si myslel, že si dáváte něco sladkého, je podraz na metabolismus. Umělá sladidla narušují normální hormonální a neurologické signály, které řídí pocity hladu a sytosti. Ve studii s krysami, kterým bylo podáváno krmivo s umělým sladidlem, bylo zjištěno, že se jim zpomalil metabolismus a ony začaly konzumovat více kalorií a přibíraly více než krysy, které dostávaly krmivo slazené cukrem.¹⁹

V jiné alarmující studii, kdy byl krysám nabídnut kokain a umělé sladidlo, krysy vždy sáhly po umělém sladidle, i když se před tím staly závislé na kokainu. Autor této studie řekl: „Absolutní preference sladkosti chuti může vést k přeuspořádání hierarchie potenciálně návykových stimulů... přičemž slazená strava dostane před kokainem nebo jinými drogami přednost.“²⁰

Užívání umělých sladidel stejně jako „potravinářské porno“, tedy sexy zážitek ze sladkosti, tuku a soli v ústech, mění vaše preference potravin. Vaše patro, které si dříve vychutnalo ovoce, zeleninu a celé potraviny, přejde na to, že má rádo jen tohle sexy zboží.²¹

Moje rada zní: přestat se stévií, aspartamem, sukralózou, cukrovými alkoholy, jako je xylitol nebo maltitol a se všemi dalšími často používanými a propagovanými sladidly, pokud si nechcete zpomalit metabolismus, přibrat na váze a stát se závislými.

„Daň za limonády“

Thomas Frieden, ředitel Centers for Disease Control and Prevention, a Kelly Brownell z Yaleovy univerzity napsali článek do časopisu *New*

stupem času spíše žena, protože inzulin a nadměrný tělesný tuk vedou k vysoké hladině estrogenu, což má za následek jemnou kůži, zvětšení prsou, ztrátu ochlupení na nohou, rukou a hrudi, ztrátu svalové hmoty, malou chuť na sex a potíže s erekcí.

Jsou vaše pohlavní hormony v nerovnováze? Pokud ano, zjistíte to, když vyplníte níže uvedený dotazník. Nezapomeňte si ho udělat před tím, než začnete s programem, a potom po šesti týdnech, abyste mohli porovnat změnu zdravotního stavu „předtím“ a „potom.“ Na základě výsledků možná budete potřebovat individuální podporu, což vysvětlují v šestém týdnu plánu.

Dotazník týkající se nerovnováhy pohlavních hormonů

Spousta obtíží, kterými lidé trpí, pramení také z nerovnováhy pohlavních hormonů. Muži i ženy na tuto nerovnováhu reagují různě. Níže uvedený dotazník vám pomůže zjistit, zda se cítíte mizerně právě kvůli nerovnováze pohlavních hormonů. Pokud jste za poslední měsíc zpozorovali jakýkoliv příznak, zaškrtněte pole ve sloupci „předtím.“ Poté využijte níže uvedený klíč k bodování a zjistěte, jak je váš problém vážný. Po šesti týdnech programu si dotazník udělejte znovu a tentokrát zaškrtněte pole „potom“, abyste zjistili, jak moc jste se zlepšili.

Pro ženy	Předtím	Potom
Mám nepravidelný cyklus, krvácím silně nebo naopak slabě.		
Před menstruací obvykle trpím bolestmi hlavy a/nebo migrénou.		
Mám citlivá a zvětšená prsa.		
Často trpím PMS.		
Zažívám perimenopauzální nebo menopauzální příznaky.		
Mám návaly horka.		
Nemám zájem o sex.		
Mám suchou kůži, vlasy a/nebo vaginu.		
V průběhu měsíce mi kolísá váha.		
Přibrala jsem v pase.		
Velice často se cítím nafouklá.		
Trpím otoky, jsem opuchlá, nafouknutá a zdržuji vodu.		
Před menstruací mám nutkavé chutě (hlavně na sladké a slané potraviny).		
Často se mi mění nálada.		

13

KROK 6: ZRYCHLETE SVŮJ ENERGETICKÝ METABOLISMUS

Mezi nejpozoruhodnější a nejdůležitější aktuální vědecké objevy patří zjištění, jak rozdíly v našem metabolismu ovlivňují riziko diabetu. Náš metabolismus mění kalorie a kyslík na energii, která pohání každou buňku našeho těla. Tato energie se vyrábí v malých továrnách v našich buňkách, kterým se říká *mitochondrie*.

Co jsou to tedy mitochondrie a co mají společného s tím, že můžeme mít více energie, zhubnout, odvrátit diabetu a žít bez nemocí do 120 let?

Všechno.

V každé buňce jsou stovky až tisíce těchto malých továren na energii, existují ve větším množství v aktivních orgánech a tkáních jako jsou svaly, srdce a mozek. Úlohou vašeho metabolismu je vzít kyslík, který dýcháte, a jídlo, které jíte, a zpracovat je na energii, tedy palivo života.

Když mitochondrie řádně nefungují, trpíte všemi příznaky úbytku energie: únavou, pomalým metabolismem, přibíráním, ztrátou paměti, bolestí, rychlým stárnutím atd. Spousta věcí může být špatně a mohou vám zasahovat do metabolismu, který potom funguje méně efektivně nebo se zcela zastaví.

V těle máme více než 100 000 bilionů těchto elektráren a každá obsahuje 17 000 malých montážních linek na výrobu ATP, našeho hlavního pohonu. Využívají 90 % kyslíku, který dýcháme, zabírají až 40 % prostoru uvnitř srdečních buněk. Naneštěstí pro nás jsou citlivé na poškození, když jíme příliš mnoho cukru a zpracovaných potravin, toxinů z prostředí a čokoliv, co vyvolává zánět.

Lidé s diabetem nevytváří v mitochondriích energii tak, jako zdraví lidé,¹ a překvapivé je, že štíhlí a jinak zdraví rodiče, potomci a sourozenci diabetiků mají mitochondrie, které jsou o 50 % méně aktivní, než lidé, kteří v rodině diabetes nemají, a tak je u nich vyšší pravděpodobnost vzniku diabetu v určitém životním období.² Příčinou poškození našich mitochondrií je často něco, čemu říkáme oxidativní stres. Ten proces dobře známe – vypadá jako rez na autě, vrásky na obličeji nebo jablko, které působením vzduchu zhnědne. Také se vám však mohou dělat vrásky uvnitř. Dobrou zprávou je, že existují způsoby, jak funkci mitochondrií posílit a optimalizovat, zvýšit tvorbu energie a snížit oxidativní stres. Ještě lepší zprávou je, že pokud tyto věci budete dělat, můžete odvrátit diabetu a inzulínovou rezistenci.

Začněte jednat! Shromážděte a zapište si své tělesné míry

Se čtyřmi jednoduchými a snadno proveditelnými měřeními můžete rychle shromáždit a sledovat podstatné informace o svém zdraví, které vypovídají o vašem zdravotním stavu a metabolismu. Předkládám vám návod, co měřit a jak to měřit (zvláštní nástroje na kontrolu zdravotního stavu a online verze těchto nástrojů najdete na www.bloodsugarsolution.com).

1. Vaše váha

- Ze všeho nejdřív se ráno zvažte bez oblečení poté, co jste byli na toaletě. Jednou týdně si váhu zapište do deníku.

2. Vaše výška

- Změřte si ji v centimetrech a zapište do deníku.

3. Obvod vašeho pasu

- Změřte si obvod pasu okolo pupíku. Jednou týdně si jej zapište do deníku.

4. Váš krevní tlak

- Kupte si domácí tlakoměr, zajděte si do lékárny, kde měření provádí zdarma, nebo si tlak nechte změřit u lékaře.
- Jednou týdně si hodnotu zapište do deníku.
- Změřte si tlak ráno, ještě než začnete s každodenními aktivitami. Ideální je hodnota menší než 115/75. Hodnota přes 140/90 znamená výrazně zvýšený tlak.

Vřele vám doporučuji pořídit si Wi-Fi váhu a monitor krevního tlaku. Vaši váhu, BMI, skladbu těla a krevní tlak pošlou pouze do vašeho chytrého telefonu a do našich online nástrojů a pomůcek ke sledování. V průběhu toho, co budete procházet programem *Řešení blátiny krevního cukru*, vám můžeme poskytnout podporu a zpětnou vazbu. Výzkum ukazuje, že sledování pokroků a hodnot zdvojnásobuje naše výsledky. Svě pokroky můžete sdílet s přáteli a na sociální síti, čímž se vaše výsledky také zdvojnásobí. Více se dozvíte na www.bloodsugarsolution.com/withings.

Jakmile budete mít tato podstatná měření za sebou, můžete stanovit další klíčová čísla.

1. Váš Body Mass Index (BMI)

BMI je poměr vaší váhy v kilogramech dělené vaší výškou v metrech na druhou. Pro snadný výpočet využijte online kalkulačku, kterou naleznete na www.bloodsugarsolution.com/health-tracker.

Jak a kdy bych měl/a jíst?

Existují dvě významná témata týkající se výživy, kterých se chci dotknout: jak jíst a kdy jíst. Důležité není jen množství kalorií, které sníte, ale také zaměření se na to, kdy jíte, a na složení jídla, což vám může pomoci přeprogramovat metabolismus.

Sestavte si dokonalý talíř

Sestavit si dokonalý pokrm (nebo svačinu) je základní životní dovedností a nová verze potravinové pyramidy od vlády zvaná „můj talíř“ vás nenavede správně (i když připouštím, že je zlepšením oproti původní potravinové pyramidě).

Nejdůležitější je vyhnout se konzumaci samotných rychle se vstřebávajících sacharidů, protože vám zvedají hladinu cukru i inzulínu. Jakékoliv větší jídlo vám zvedá hladinu krevního cukru, takže raději konzumujte menší jídla, která vám pomohou udržet rovnoměrnou hladinu krevního cukru.

Když si dáváte jídlo na talíř, mělo by vypadat takto:

- Na polovinu talíře dejte zeleninu s nízkým obsahem škrobu (tento podíl můžete zvětšovat, jak je libo, pokud chcete, snězte klidně půl kila nebo kilo chřestu nebo brokolice).
- Na jednu čtvrtinu talíře si dejte nějaké bílkoviny (ryby, kuře, vejce, krevety, maso, ořechy a fazole).
- Na další čtvrtinu talíře si dejte půl šálku celých zrn (ideálně hnědá nebo černá rýže či quinoa) nebo půl šálku škrobové zeleniny, jako jsou sladké brambory nebo dýně.

Trpíte-li pokročilou diabetidou, měli byste se vyhnout všem obilovinám, škrobové zelenině a ovoci, dokud se vám znovu nenastaví metabolismus a nebudete citlivější na inzulín, což může trvat 6 týdnů až 12 měsíců. Zkrátka si dejte zeleninu na tři čtvrtiny talíře a bílkoviny na čtvrtinu.

Jezte včas

Často se zaměřujeme na to, co nejíst, než na to, co jíst. Nejlepším způsobem, jak přibrat a podporovat diabetidu, je vynechat snídani a jíst velká jídla před spaním – říkám tomu strava zápasníka sumo. Jiné studie ukazují, že lidé, kteří přes den často jedí malá jídla (3 jídla a 2–3 svačiny), oproti lidem, kteří jedí jedno velké jídlo, hubnou, i když přijmou přesně stejné množství kalorií. Takže jezte brzy a často. Udržujte oheň svého metabolismu zažehnutý po celý den, spíše než abyste ho zpomalovali

Denní kontrolní seznam pro 1. týden

Vzbuďte se hodinu před snídaní. Pusťte se do nějaké fyzické aktivity, která vás baví, například chůze nebo jógy.

Snídaně. Zkuste bílkovinový koktejl, vejce nebo využijte recepty na snídaně z jídelního plánu.

Zápis do deníku. Zaznamenejte si, co jste jedli a jak jste se cítili.

Dopolední svačina. Skvělou svačinou je hrst oříšků nebo kousek ovoce.

Zápis do deníku. Zaznamenejte si, co jste jedli a jak jste se cítili.

Oběd. Zkuste jedno z rychlých jídel, jejichž přípravu popisují na str. 151–153 nebo v jídelním plánu.

Zápis do deníku. Zaznamenejte si, co jste jedli a jak jste se cítili.

Odpolední svačina. Experimentujte s něčím novým. Co třeba půl avokáda s citronovou šťávou, solí a pepřem nebo hummus a zelenina? V jídelním plánu najdete skvělé svačiny.

Zápis do deníku. Zaznamenejte si, co jste jedli a jak jste se cítili.

Večeře. Zase můžete zkusit jedno z rychlých jídel popsaných na str. 151–153 nebo v jídelním plánu.

Zápis do deníku. Zaznamenejte si, co jste jedli a jak jste se cítili. Přemýšlejte o tom, jak zkušenost s jídlem ovlivnila váš den. Jaká zlepšení vidíte v souvislosti s energií a vaší schopností soustředit se? Cítí se vaše tělo jinak? Jak se po těchto změnách cítíte?

2. týden: Optimalizujte svůj metabolismus doplňky výživy

Doplňky výživy jsou nezbytnou a účinnou součástí léčby diabetu a u většiny z nás jsou nutné z toho důvodu, abychom do konce života

KAPUSTA A KVĚTÁK S ČESNEKEM

4 porce Doba přípravy: 3 minuty Doba vaření: 10 minut

Program: základní i pokročilý plán

- 1 lžice extra panenského olivového oleje
- 1 lžice utřeného česneku
- 2 šálky květáku, malé růžičky
- 6 šálků toskánské kapusty (listová kapusta, angl. lacinato kale)
- ½ šálku vody

V pánvi na středně rozpálené plotně rozehejeme olej, pak orestujeme česnek a květák, dokud nezačne měknout. Přidáme kapustu a vodu. Zakryjeme a vaříme asi 3–4 minuty, až je kapusta měkká a voda se vypaří.

Nutriční hodnota jedné porce: Kalorie 96, sacharidy 13,4 g, vláknina 3,3 g, bílkoviny 4,4 g, tuk 4,1 g, cholesterol 0 mg, sodík 59 mg, vápník 165 mg.

PEKANOVÉ KOLÁČKY S LOSOSEM

8 středně velkých koláčků Doba přípravy: 5 minut Doba vaření: 30 minut

Program: základní i pokročilý plán

- 1 konzerva (asi 220 g) divoce žijícího lososa
- 1¾ šálku pekanových ořechů
- 2 vejce
- 3 malé nasekané jarní cibulky
- 1 malý nasekaný stonek celeru
- 1 lžice extra panenského olivového oleje
- 1 lžice limetové šťávy
- ½ lžice mořské soli
- špetka papriky

Troubu předehřejeme na 175 °C. Z lososa slijeme šťávu. V kuchyňském robotu nejmenno nasekáme pekanové ořechy. Přidáme zbylé ingredience a robota krátce zapneme, aby se promíchaly. Rozdělíme na 8 středně velkých bochánků, dáme je na naolejovaný pečicí plech a pečeme do zlatova asi 25–30 minut. Navrch položíme broskvové čatní (viz str. 325) a podáváme s restovaným mangoldem s drcenými mandlemi (viz str. 325).

OBECNÉ TIPY

- Před nákupem na celý týden:
 1. Vyhoďte z lednice jakékoliv staré potraviny, které se mohou zkažit, a zjistěte, jestli něco, co máte v nákupním seznamu, můžete nahradit něčím, co už máte doma.
 2. Rozhodněte se, kterých jídel si chcete udělat dvojnásobnou dávku, abyste si je mohli zamrazit pro budoucí použití. Na zamrazení jsou skvělé polévky a dušené směsi, burgery, karbanátky, rýžová jídla a omáčky.
 3. Pokud máte zbytky, které nemůžete zamrazit, dopředu si naplánujte, kdy je v týdnu využijete.
- Dbejte na to, abyste měli dostatek nádob na skladování. Na uchování chuti je nejlepší pyrex a sklo.
- Nabídněte kamarádovi nebo kamarádce výměnu jídel – každý z vás udělá dvojnásobnou dávku určitého jídla a o půlku se podělí. Tímto způsobem ten, kdo uvaří v pondělí, nebude muset vařit v úterý. Navíc tím s kamarády nebo sousedy vytváříte úžasné propojení!
- Když si budete dělat pořádek v potravinách, věnujte tomu několik minut navíc a poskládejte si je ve spíži nebo lednici v pořadí, v jakém je použijete. Pro všechny věci v lednici, které tvoří součást určitého jídla, je užitečné mít označené nádoby, ve kterých jsou společně skladovány.
- Připněte svůj týdenní jídelníček na lednici a mějte na paměti jakékoliv přípravné práce, které musíte na následující dny udělat.
- Podívejte se na týdenní menu a zjistěte, co si můžete udělat předem. Příkladem je pražení ořechů a semínek, výroba omáčky, čatní nebo pesta nebo opražení obilovin.
- Naplánujte si, která jídla si můžete uvařit předchozí večer nebo udělat v pomalém hrnci, jako například polévky, dušené směsi nebo obiloviny.

Udělejte si vlastní salátový bar!

Mnoho jídel v této knize bych doplnil chutným velkým zeleninovým salátem. Pro snadnější přípravu začněte týden tím, že si připravíte věci pro vlastní salátový bar.

- Zeleninu omyjte a nakrájejte na kousky vhodné do salátu a skladujte je v nádobách z pyrexu, všechny v jedné části lednice. Nakrájejte si dost na dva až tři dny a podle potřeby to v průběhu týdne zopakujte.

Máte nadváhu?

Řekl vám lékař, že máte o něco vyšší hladinu krevního cukru?

Míváte nutkavé chutě na cukr a sacharidy?

Máte vysoký krevní tlak?

Máte v rodině diabetes, srdeční onemocnění nebo obezitu?

Pokud jste na kteroukoliv z těchto otázek odpověděli ANO, potom potřebujete tuto knihu.

„Nárůst obezity a diabetu za posledních deset let se projevil jako krize, která ohrožuje naše rodiny, celosvětovou ekonomiku a úspěch naší další generace. Od roku 2014, kdy se u mě projevily problémy se srdcem, jsem zásadně změnil jídelníček a pohybový režim a doufám, že nová kniha Dr. Hymana vás bude inspirovat tak, jako inspirovala mě.“

PREZIDENT BILL CLINTON

„Dr. Mark Hyman mluví o tom, co skutečně stojí za přejídáním, obezitou, diabetem, nemocemi srdce, rakovinou a jinými chorobami – o inzulinu – a to soucitně i vážně. Díky jeho na míru ušitému řešení najdete novou cestu k pohodě a zdraví.“

DEEPAK CHOPRA, MD

„Revoluční práce Dr. Hymana má tu moc radikálně transformovat a povznést váš život. Až budete pracovat na tom, aby bylo vaše tělo šťastné a zdravé, nechte je Mark vaším průvodcem a učitelem.“

KRIS CARR

autorka knihy *Bláznivá sexy dieta*

„V knize *Řešení hladiny krevního cukru* Mark Hyman mapuje cestu ke zdraví, která prospěje každému. Přečtěte si ji vy sami nebo ji dejte přečíst své rodině, přátelům nebo ji darujte lidem, které milujete.“

DANIEL GOLEMAN

autor knihy *Emotional Intelligence*



9 788072 639656

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY