

SUSAN PEIRCE THOMPSON



BRIGHT LINE EATING

JAK STAĆ SIĘ
SZCZUPŁYM, SZCZĘŚLIWYM
I WOLNYM CZŁOWIEKIEM

Tytuł oryginału: Bright Line Eating: The Science of Living Happy, Thin & Free

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-283-3933-0

Copyright © 2017 by Susan Peirce Thompson, Pd.D.

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/brliea>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11
Epidemia otyłości. To nie problem, ale tajemnica widoczna jak na dłoni ...	11
Wprowadzenie	15
Moja historia	15

CZĘŚĆ I

O TYM, JAK MÓZG BLOKUJE PROCES ODCHUDZANIA

Rozdział 1. Deficyt siły woli	33
Rozdział 2. Nienasycony głód	43
Rozdział 3. Przemienne zachcianki	57
Rozdział 4. Skala podatności	71
Rozdział 5. Sabotażysta	89

CZĘŚĆ II

ROZWIĄZANIE PROBLEMU WEDŁUG BRIGHT LINE EATING.

JAK POKRYĆ DEFICYT SIŁY WOLI?

Rozdział 6. Cztery podstawowe zasady programu Bright Line Eating	103
Rozdział 7. Automatyzm — Twój nowy, najlepszy przyjaciel	121

CZĘŚĆ III

MAPA TWOJEJ DROGI, CZYLI JAK ZACZAĆ

Rozdział 8. Odchudzający plan odżywiania	137
Rozdział 9. Dzień pierwszy: do dzieła!	159
Rozdział 10. Narzędzia, dzięki którym program jest skuteczny	173

BRIGHT LINE EATING

CZĘŚĆ IV

MAPA TWOJEJ DROGI, CZYLI JAK TRZYMAĆ KURS

Rozdział 11. Życie zgodne z Bright Line Eating	195
Rozdział 12. Wyjścia do restauracji, podróże i inne okazje specjalne	215
Rozdział 13. Konsekwencje złamania zasad Bright Lines	231

CZĘŚĆ V

DOCELOWA WAGA, JEJ UTRZYMYWANIE I CO DALEJ

Rozdział 14. Droga do osiągnięcia docelowej wagi	249
Rozdział 15. Zakończenie: życie jako szczęśliwy, szczęśliwy i wolny człowiek	263

DODATKI

MATERIAŁY DODATKOWE

Podziękowania	279
O autorce	287
Przypisy końcowe	289

ODCHUDZAJĄCY PLAN ODŻYWIANIA

Wyobrażam sobie, że bardzo chcesz czytać dalej, aby dowiedzieć się wreszcie, co będziesz jeść. Nie martw się, masz ogromny wybór. Tak, już słyszę, jak pytasz: „Ale czy będzie mi *smakowało?*”.

Tak.

Ostatecznie na pewno będzie Ci smakowało. Być może przypadnie Ci do gustu nawet od razu. Pokarmy, które możesz spożywać, są bardzo różnorodne, ponieważ Bright Line Eating stanowi całościowy model stylu życia. Nie chodzi o życie przez sześć tygodni wyłącznie na sałacie albo na grejpfrucie. Chodzi o jedzenie wartościowych pokarmów, które są dobre dla Twojego mózgu, w ilościach, które przekładają się na spadek masy ciała, a następnie na utrzymywanie nowej, obniżonej wagi.

W związku z radością płynącą z jedzenia mam trzy dobre wiadomości. Po pierwsze, jeżeli problemem w Twoim przypadku była down-regulacja, to w miarę zdrowienia receptorów dopaminy będziesz stopniowo odczuwać coraz intensywniej smak jedzenia w taki sposób, w jaki nie było Ci to dane być może od lat. Po drugie, każda komórka w kubkach smakowych obumiera i jest zastępowana przez nową *co dwa tygodnie*¹, dlatego wraz z procesem oczyszczania Twoje kubki smakowe będą przechodziły własną ewolucję i wkrótce okaże się, że jedzenie ma smak wprost FANTASTYCZNY. Mówię Ci to jako osoba, która kiedyś jadła ogromne ilości surowego ciasta, a teraz jada bardzo dużo warzyw. Uwielbiam warzywa — smakują niesamowicie oraz zapewniają mi uczucia sytości i satysfakcji. Niemniej jednak nie zaczęłam doceniać warzyw z dnia na dzień. Po trzecie, odkryjesz, że spożywane przez Ciebie pokarmy smakują lepiej, ponieważ będziesz siadać do każdego posiłku z żołądkiem

żadnym jedzenia oraz ciałem, które naprawdę chce i potrzebuje „paliwa”². Okazuje się, że taki stan ma ogromny wpływ na smak jedzenia. Nie wiem jak Ty, ale ja w przeszłości zawsze „lałam do pełna”, jeszcze zanim w ogóle zapaliła się „kontrolka paliwa”. A ponieważ moje ciało tak naprawdę wcale tego nie potrzebowało, musiałam poszukiwać hipersmacznych bomb, aby ukoić swoje wyczerpane kubki smakowe. Było, minęło. Gdy czuje się prawdziwy, fizjologiczny głód, wówczas duża porcja kolorowego i zdrowego jedzenia smakuje fenomenalnie. Wydaje się, że ciało mówi: „MNIAM! Dziękuję!”.

Słowo ostrzeżenia: kiedy będziesz czytać plan odżywiania po raz pierwszy, być może silniej zareagujesz na coś, co wydaje się skomplikowanym, sztywnym i przytłaczającym systemem. Zdarza się to często. Obiecuję, że wszystko bardzo, bardzo szybko stanie się proste i zaczniesz wydawać łatwe. Komponowanie posiłków początkowo jest skomplikowane, bo istnieje mnóstwo wspaniałych możliwości. Wchłonięcie tych wszystkich informacji naraz może przypominać próbę picia wody z hydrantu. Radzę Ci więc przeczytać je wszystkie, następnie zrobić kilka głębszych oddechów, uspokoić się i po prostu dać sobie trochę czasu na poprobowanie i sprawdzenie, co z tego wyniknie. Żadnych zobowiązań, tylko eksperyment. Udało się tysiącom ludzi, którzy przecież niczym się od Ciebie nie różnią. Plan wspaniale się sprawdza, kiedy się go realizuje.

Jest jeszcze coś, na co muszę Cię przygotować. Być może zaskoczy Cię, że to mówię. Plan odżywiania *nie* jest opracowany z myślą o optymalnym odżywianiu. Jest opracowany tak, aby był obszernym, łagodnym planem, którego realizacja sprawi, że staniesz się szczęśliwym, szczupłym i wolnym człowiekiem. Chciałabym, abyś po przemianie albo w jej trakcie poczuł inspirację do coraz większej liczby coraz zdrowszych wyborów... które naturalnie rozbudzą Twoją ciekawość co do składników odżywczych i sprawią, że zechcesz zamieniać sałatę lodową na rukolę albo jarmuż. Ponieważ jednak proponuję Ci całkowite wyeliminowanie cukru i mąki, rezygnację z przekąsek oraz ważenie i odmierzanie jedzenia, nie skłaniam się ku nakładaniu „na wejściu” większej liczby ograniczeń, jeżeli nie są rzeczywiście konieczne do początkowego odchudzania. Nie brakuje specjalistów, których jedynym celem jest pomaganie ludziom w osiągnięciu stanu jak najlepszego zdrowia poprzez optymalne odżywianie — my jednak nie potrzebujemy takich osób. Te role zostały już dobrze obsadzone. Ja postrzegam swoją pracę odmiennie. Jestem po to, aby Cię doprowadzić do ciała o właściwych rozmiarach oraz przekazać Ci pełną kontrolę w zakresie jedzenia, które bierzesz do ust. Dzięki temu dokonywanie

jeszcze zdrowszych wyborów żywieniowych będzie czymś, co możesz robić, jeśli tylko chcesz. Oczywiście jeżeli pragniesz celować w „optymalne odżywianie” już od pierwszego dnia, to również doskonale. Wszystkie najpożywniejsze pokarmy zostały przewidziane w planie, więc nic nie stoi na przeszkodzie Twoim sukcesom.

Niewykluczone, że podczas lektury *odchudzającego planu odżywiania* nasunie Ci się pytanie, jak to możliwe, że jeden plan jest odpowiedni dla wszystkich. Często je słyszę. Odpowiedź brzmi następująco: różnice w rozmiarach ludzi oraz ich metabolizmach uwidaczniają się po prostu w tym, jak *szybko* zrzucają oni zbędne kilogramy; gdy zaś osiągną docelową wagę, wówczas przechodzą do różnych rozwiązań w zakresie jej utrzymywania, bazujących na ich potrzebach metabolicznych. Zauważ, że *odchudzający plan odżywiania* nie przewiduje takich samych ilości jedzenia dla każdej osoby każdego dnia. Na początek na wszystkie trzy posiłki mężczyźni dostają więcej białka niż kobiety. Jednocześnie i Ty możesz dość łatwo zmieniać ilość spożywanego jedzenia. Na przykład możesz jako źródło białka wybrać chudy twaróg albo orzechy nerkowca, ale w przypadku tych drugich spożyjesz prawie *cztery razy więcej* kalorii. Dlatego też możemy mówić o „lekkich” albo „ciężkich” wyborach w ramach planu odżywiania, bazujących na Twoich potrzebach albo tym, czy na przykład danego dnia planujesz długą wycieczkę pieszą.

I jeszcze jedna uwaga: jeżeli jesteś obecnie związany z określoną filozofią odżywiania, taką jak dieta paleo, nutritarianizm, weganizm czy dieta bezglutenowa, obiecuję, że z łatwością dostosujesz omawiany tu plan do swoich potrzeb bez łamania przestrzeganych dotąd zasad. Od 2012 roku jadam głównie produkty roślinne, a dzięki Bright Line Eating zawsze pozostawałam pięknie szczupła — przez wszystkie lata, kiedy włączałam mięso i nabiał, jak również przez wszystkie późniejsze lata. Dopóki dana filozofia nie zakłada jedzenia ciastek każdego wieczoru, dopóty można ją połączyć z programem Bright Line Eating.

Wreszcie, kiedy zaczynasz czytać niniejsze słowa, zachęcam Cię do spójności, a jednocześnie po prostu do zachowywania otwartego umysłu. Osoby, które odnoszą największe sukcesy w realizacji programu Bright Line Eating, to te, które po prostu postanawiają zaufać planowi w takiej postaci, w jakiej został opracowany. Wszak nic, czego kiedykolwiek próbowałeś wcześniej, nie doprowadziło Cię tam, gdzie chciałeś się znaleźć, prawda? Tysiące przypadków świadczą o tym, że mapa Bright Line Eating jest wiarygodna. Zaufaj jej więc.

Odchudzający plan odżywiania

Jeśli masz do zrzucenia przynajmniej 5 kilogramów, oto Twój punkt wyjścia. Trzymaj się poniższego planu, aż osiągniesz docelową wagę. Jeżeli już ją uzyskałeś albo masz mniej do zrzucenia, przeczytaj na dobry początek ten rozdział, a następnie fragment rozdziału 14. o *podtrzymującym planie odżywiania*.

Odchudzający plan odżywiania	
Śniadanie	1 źródło białka
	1 źródło śniadaniowych produktów zbożowych
	1 owoc
Lunch (obiad)	1 źródło białka
	170 g warzyw
	1 owoc
	1 źródło tłuszczu
Kolacja	1 źródło białka
	170 g warzyw
	225 g sałatki
	1 źródło tłuszczu

Ile czasu zajmie Ci osiągnięcie docelowej wagi, zależy oczywiście od tego, ile kilogramów masz do zrzucenia oraz w jakim tempie się ich pozbywasz. Spektrum tego, jak szybko ludzie tracą zbędne kilogramy za pomocą Bright Line Eating, jest szerokie; średnie tempo wynosi od 0,5 do 1,5 kilograma tygodniowo, co oznacza, że część osób chudnie mniej, część więcej, ale wszyscy mieszczą się w tym zakresie. Należy tu zastrzec, że wbrew powszechnemu przekonaniu tak naprawdę nie istnieją dowody naukowe przemawiające za tym, że lepiej jest chudnąć powoli³. Dlatego mówię: pozbydź się zbędnego ciężaru.

Ponadto wielokrotnie byłam świadkiem tego, jak w ramach programu Bright Line Eating docelowa waga jego uczestników zmieniała się, kiedy oni sami zauważali, że organizmy reagują na plan. Kiedy walczyłam ze swoją wagą, początkowo pragnęłam zejść do rozmiaru 40. Rozmiar 36 pozostawał poza granicami mojej wyobraźni. Myślałam wtedy — przysięgam na Boga — że jestem grubokoścista. Tymczasem wcale tak nie jest. Moje kości mają rozmiary kości. A ja powinnam nosić rozmiar 36.

Pamiętaj więc, aby wyznaczyć cel, ale nie czuj się zaskoczony, jeżeli ta liczba się zmniejszy w ciągu paru miesięcy.

Kiedy zaczniesz się zbliżać do docelowej wagi, zechcesz pewnie spojrzeć do rozdziału 14. na *podtrzymujący plan odżywiania*. Właśnie tam podaję szczegóły dotyczące takiej modyfikacji planu, aby najpierw spowolnić, a potem zatrzymać proces odchudzania.

Śniadaniowe produkty rolne

Śniadaniowe produkty rolne	
Gorące, ugotowane wcześniej (odważ 115 g po ugotowaniu)	
Suche — zimne lub gorące (odważ 30 g suchych, a następnie ugotuj)	
Ziemniak (115 g, ugotowany)	Płatki owsiane (30 g suchych)
Słodki ziemniak (115 g, ugotowany)	Otręby owsiane (30 g suchych)
Batat (115 g, ugotowany)	Kaszka ryżowa (30 g suchej)
Ryż (115 g, ugotowany)	Kasza kukurydziana (30 g suchej)
Komosa ryżowa, czyli quinoa (115 g, ugotowana)	Kaszka pszenna (30 g suchej)
Proso (115 g, ugotowane)	Płatki z komosy ryżowej (30 g suchych)

Produkty rolne doskonale pasują do planu Bright Line Eating, ale początkowo będziesz je jeść tylko na śniadanie. Gdy będziesz już zbliżać się do docelowej wagi, wówczas zaczniesz je włączać do lunchu (obiadu) i ostatecznie również do kolacji. Znaczna część zwyczajnych płatków śniadaniowych nie będzie pasowała do Twojego planu odżywiania, bo zawiera cukier, mąkę albo jedno i drugie. Nawiasem mówiąc, jeśli chodzi o produkty pakowane, to można zaakceptować *małe* ilości cukru lub mąki. Efekty wywoływane zarówno przez cukier, jak i mąkę zależą od tego, ile zjemy tych produktów. Doświadczenie pokazuje, że minimalne ilości nie niosą ryzyka wywołania zachcianek. Zasada, która obowiązuje w tym zakresie, brzmi: należy czytać listę składników każdego produktu. Jeżeli wśród *pierwszych trzech składników* nie znajdują się cukier ani mąka, to jest on w porządku. Będziesz musiał sobie wypracować nawyk czytania składu absolutnie każdego pakowanego produktu, jaki zamierzasz kupić — przy czym większość spożywanych przez Ciebie pokarmów będzie stanowiła zdrowa żywność, bez opakowań, a więc i bez list składników. Na amerykańskim rynku można dostać kilka rodzajów

komercyjnie produkowanych płatków, które spełniają wspomniany warunek. Są to: Uncle Sam, Ezekiel, Shredded Wheat, jak również różne rodzaje niesłodzonych, prażonych ziaren. Nie zawierają one cukru ani mąki. Co więcej, płatki Fiber One zostały włączone w plan odżywiania od samego początku, mimo że znajduje się w nich sztuczna substancja słodząca, ale na liście składników pojawia się ona jako dziesiąta. Jestem pewna, że w pobliskim sklepie spożywczym znajdziesz płatki śniadaniowe, których tu nie wymieniłam, a które spełniają wspomniany warunek. Pamiętaj, że trzeba sprawdzać produkty pod kątem występowania wszelkich substancji słodzących — w tym odparowanego syropu trzcinowego czy sztucznych słodzików — oraz wszelkich postaci mąki. Jeżeli nie tolerujesz glutenu, to oczywiście szukaj bezglutenowych zamienników. Za każdym razem jednak sprawdzaj, czy wśród pierwszych trzech składników nie znajdują się cukier ani mąka w jakiegokolwiek postaci. Osobiście jako bezglutenowe płatki śniadaniowe podawane na ciepło najbardziej lubię płatki z komosy ryżowej (quinoa).

Aby przygotować płatki na zimno, odważ dokładnie 30 gramów i zjedz suche (na przykład Shredded Wheat można jeść jak krakersy; to dobre rozwiązanie na podróż) albo dodaj mleka, niesłodzonego mleka sojowego lub niesłodzonego jogurtu, które będą się liczyć jako Twoje źródło białka. Ze względu na bardzo niską zawartość białka i kalorii inne „niemleczne” rodzaje mleka (choćby migdałowe), mimo że niezalecane, są dopuszczalne na etapie odchudzania (zob. uwagi do śniadaniowych źródeł białka poniżej, gdzie znajdziesz wskazówki, jak sprytnie podzielić porcję białka, jeśli chcesz użyć migdałowego albo innego „niemlecznego” mleka).

Jeśli przygotowujesz płatki owsiane na ciepło, odważ dokładnie 30 gramów, a następnie wlej wodę (zwykle 115 – 170 gramów) i ugotuj w kuchence mikrofalowej albo na gazie, aż danie uzyska pożądaną konsystencję. Możesz też ugotować płatki z jakiegoś rodzaju mlekiem, jeżeli używasz go jako śniadaniowego źródła białka.

Białko

Białko zwykle jadane na śniadanie — kobiety	Białko zwykle jadane na lunch (obiad)/kolację — kobiety	Białko zwykle jadane na śniadanie — mężczyźni	Białko zwykle jadane na lunch (obiad)/kolację — mężczyźni
<i>Propozycje produktów pochodzenia zwierzęcego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia zwierzęcego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia zwierzęcego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia zwierzęcego:</i>
225 g jogurtu naturalnego	115 g kurczaka (niepanierowanego, bez skóry)	225 g jogurtu naturalnego	170 g kurczaka (niepanierowanego, bez skóry)
225 g mleka	115 g indyka (bez skóry)	225 g mleka	170 g indyka (bez skóry)
2 jaja	115 g wieprzowiny (wykluczona szynka marynowana w cukrze)	3 jaja	170 g wieprzowiny (wykluczona szynka marynowana w cukrze)
55 g sera	115 g wołowiny (może być mielona wołowina, kotlet, stek itd.)	85 g sera	170 g wołowiny (może być mielona wołowina, kotlet, stek itd.)
115 g serka wiejskiego	115 g jagnięciny	170 g serka wiejskiego	115 g jagnięciny
115 g sera ricotta	115 g ryb albo owoców morza	170 g sera ricotta	170 g ryb albo owoców morza
<i>Propozycje produktów pochodzenia roślinnego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia roślinnego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia roślinnego:</i>	<i>Propozycje produktów pochodzenia roślinnego:</i>
225 g niesłodzonego mleka sojowego	115 g tofu	225 g niesłodzonego mleka sojowego	170 g tofu
225 g niesłodzonego mleka migdałowego	115 g tempehu	225 g niesłodzonego mleka migdałowego	170 g tempehu

Białko zwykle jadane na śniadanie — kobiety	Białko zwykle jadane na lunch (obiad)/kolację — kobiety	Białko zwykle jadane na śniadanie — mężczyźni	Białko zwykle jadane na lunch (obiad)/kolację — mężczyźni
225 g niesłodzonego innego „niemlecznego” mleka (konopnego, lnianego, ryżowego itd.)	170 g warzyw strączkowych (lub 56 g pieczonych warzyw strączkowych, takich jak pieczona ciecierzycza)	225 g niesłodzonego innego „niemlecznego” mleka (konopnego, lnianego, ryżowego itd.)	170 g warzyw strączkowych (lub 85 g pieczonych warzyw strączkowych, takich jak pieczona ciecierzyca)
115 g tofu	170 g soczewicy	170 g tofu	170 g soczewicy
115 g hummusu	115 g hummusu	170 g hummusu	170 g hummusu
55 g granulowanej soi	115 g łuskanej fasoli edamame	85 g granulowanej soi	170 g łuskanej fasoli edamame
55 g orzechów (lub masła orzechowego)	115 g burgera wegańskiego	55 g orzechów (lub masła orzechowego)	170 g burgera wegańskiego
55 g ziaren	55 g ziaren soi (lub prażonych ziaren fasoli edamame)	55 g ziaren	85 g ziaren soi (lub prażonych ziaren fasoli edamame)

Jako śniadaniowe źródła białka nadają się równie dobrze jogurty naturalne i greckie. Lepiej używać produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu niż beztłuszczowych czy pełnotłustych, ale nie obowiązuje w tym zakresie żadna sztywna reguła. Nasiona i ziarna można jeść, pod warunkiem że wcześniej nie służyły Ci do objadania się. Pamiętaj także o tym, że są bardzo kaloryczne, dlatego nie jedz więcej niż dwie porcje tygodniowo, dopóki nie zrzucisz wszystkich zbędnych kilogramów. Jeśli wolisz białko pochodzenia roślinnego, to unikaj mleka migdałowego, konopnego, lnianego czy ryżowego jako śniadaniowego źródła białka na całym etapie odchudzania, ponieważ ich niesłodzone wersje zawierają bardzo mało zarówno kalorii, jak i samego białka, więc nie wystarczą Ci do lunchu (obiadu). Lepszym wyborem będzie wzbogacone mleko sojowe.

Niemniej jednak jeśli bardzo chcesz się napić na przykład mleka migdałowego na śniadanie — choćby do kawy lub do płatków — oto sposób: podziel porcję białka na pół i wypij 115 gramów dowolnego rodzaju mleka oraz zjedz 30 gramów nasion lub ziaren (albo połowę porcji warzyw strączkowych, sera, jaj czy dowolnego innego źródła białka, jakie lubisz).

Korzyść płynąca — szczególnie — z kombinacji mleka migdałowego/sojowego i nasion/ziaren jest taka, że jedna jest nieco „lżejsza”, a druga nieco „cięższa”, więc idealnie się równoważą. Jeśli chcesz, możesz dzielić swoją śniadaniową porcję białka codziennie. Ja tak robię.

Oto ważna wskazówka dotycząca źródeł białka na lunch (obiad) i kolację: zawsze waż jedzenie *po* przyrządzeniu. Na przykład jeśli masz zamiar zjeść hamburgera, nie odważaj porcji mięsa *przed* zgrillowaniem czy usmażeniem — po obróbce termicznej porcja zmniejszy się bowiem o 25 – 50 procent. Kiedy przyrządzasz jedzenie, w tym pokarmy będące źródłem białka oraz warzywa, przygotuj ilość wystarczającą na kilka porcji. Dzięki temu będzie można dokładnie odważyć porcję gotowego dania.

Bekon nie został przewidziany w planie odżywiania przede wszystkim dlatego, że trzeba użyć ogromnych jego ilości, by uzyskać porcję o wadze 115 – 170 gramów. Uważaj na wszelkie rodzaje przetworzonego mięsa, takie jak wędliny, parówki czy kielbaski. Zawsze czytaj uważnie listę składników i upewnij się, że cukier (choćby w postaci dekstrozy lub dowolnej innej), mąka czy jakiegokolwiek rodzaj skrobi nie znajduje się wśród pierwszych trzech składników. Znacznie lepiej jadać „prawdziwe” mięso.

Jeśli chodzi o białko pochodzenia roślinnego, to tempeh robiony z soi oraz jakiegoś rodzaju nasion lub ziaren (na przykład brązowego ryżu) jest w porządku. Plastry wędzonego tempehu (udające bekon) są bardzo smaczne i stanowią dobry wybór. Nasiona roślin strączkowych i soczewica należą do najtańszych i najzdrowszych źródeł białka i błonnika, dlatego warto je często jeść. Jeśli przestrzegasz diety wegetariańskiej, odważona porcja prażonych ziaren soi sprawdzi się znakomicie w Twojej torebce, aktówce czy walizce, kiedy jesteś w podróży. Możesz też dyskretnie je wsypać do sałatki w restauracji, aby zbilansować posiłek. Suszone lub prażone nasiona roślin strączkowych, takie jak ciecierzycy, są również wspólnym wyborem i mogą być jedzone w takich samych ilościach jak nasiona soi (56 gramów w przypadku kobiet i 85 gramów w przypadku mężczyzn). Kiedyś znalazłam małe torebki z przekąskami w postaci suszonej ciecierzycy w sklepie z podarunkami na lotnisku i zjadłam je na śniadanie ze świeżymi owocami i owsianką ze Starbucksa po nocnej podróży samolotem.

Owoce

Owoce			
Zjedz jeden	Zjedz dwa	Zjedz trzy	Odważ 170 g
Jabłko	Śliwki	Morele	Jagody (dowolnego rodzaju)
Gruszka	Kiwi		Winogrona
Pomarańcza	Persymona (kaki)		Ananas
Grejpfrut			Czereśnie
Banan			Mango/papaja
Brzoskwinia			Melon (dowolnego rodzaju)
Nektarynka			Świeże figi

Jeżeli rozmiar wybranego przez Ciebie owocu wydaje Ci się nietypowy, warto skorzystać ze sprawdzonej wagi spożywczej i odważyć 170 gramów. Na przykład niektóre banany bywają bardzo małe — wtedy odważ 170 gramów. Z kolei niektóre śliwki czy morele bywają bardzo duże — wtedy też warto odważyć 170 gramów, zamiast zjeść dwa lub trzy nienaturalnie duże owoce. W przypadku czereśni możesz odważyć 170 gramów wraz z pestkami i nie przejmować się nimi; możesz też odważyć nie więcej niż 180 gramów z pestkami. (Tak, kiedyś najpierw usunęłam pestki i dopiero potem odważyłam 170 gramów czereśni). Możesz też użyć przyrządu do drylowania i usunąć pestki przed zważeniem owoców. Zauważ, że dopuszczalny jest każdy rodzaj świeżych owoców, więc jeśli zastanawiasz się nad innymi, które nie zostały tu wypisane, zapewne okażą się one również odpowiednie.

Warzywa

Warzywa — 170 g	
Bakłażan	Kapusta pastewna
Boćwina	Klębian
Brokuł	Liście mniszka
Brukselka	Marchew
Burak liściowy	Miechunka pomidorowa
Burak	Ogórek

Warzywa — 170 g	
Cebula	Papryka
Cukinia	Pomidor
Cykorია	Por
Dynia makaronowa	Rapini
Fasolka cukrowa	Rukola
Fasolka szparagowa	Rzepa
Groch cukrowy	Rzodkiewka
Grzyby	Salata
Jarmuż	Seler
Kabaczek	Serca karczochów
Kalafior	Szparagi
Kapusta	Szpinak
Kapusta chińska	

Warzywa bogate w skrobię — 170 g (dopuszczalne, ale w niewielkich ilościach)	
Dynia (piżmowa, delikatna, żółtobiała, kabaczek)	Pasternak
Groch	Rzepa/brukiew
Kukurydza	

Zauważ, że nie jest to wyczerpująca lista warzyw. Podobnie jak w przypadku owoców, nie ma takich warzyw, których byśmy nie jedli w ramach Bright Line Eating, więc jeśli wybierasz warzywo spoza listy, niczym się nie martw. Smacznego!

Możesz jeść warzywa na surowo lub ugotowane, podawać je w postaci sałatek albo w różnych kombinacjach. W naszej społeczności Bright Line Eating mawiamy: „Produkt za produkt”. Oznacza to, że jeżeli nie masz ochoty na sałatkę na kolację, możesz zamiast niej zjeść gotowane warzywa. Jeśli wybierasz to rozwiązanie, pamiętaj, by zważyć warzywa *po* ugotowaniu, bo — podobnie jak w przypadku białka — warzywa się kurczą (czasami bardzo) podczas gotowania. Pamiętaj także o tym, by podczas gotowania nie dodawać żadnego tłuszczu. Na przykład kapusta pastwna powinna być gotowana na parze albo w wodzie, ale bez masła czy gołonki. Jeśli nie jesteś jeszcze biegły w ziołach i przyprawach, wiedz,

że stanowią one doskonały sposób, wraz z cebulą i czosnkiem, na doprowadzenie jedzenia bez dodawania tłuszczu. Wyjątek od reguły niedodawania tłuszczu stanowi olej w sprayu. Możesz użyć oleju Pam albo innego podobnego produktu (najlepiej jakiejś odmiany oliwy z oliwek), aby natłuścić patelnię lub blachę do pieczenia, kiedy blanszujesz albo pieczesz warzywa.

To prawda, że w konsekwencji w jedzeniu pojawi się odrobina tłuszczu, ale nie będzie ona na tyle duża, aby zakłócić proces odchudzania. Warzywa w puszkach lub mrożone są dopuszczalne, ale czytaj listy składników, by mieć pewność, że nic do warzyw nie dodano. Na przykład buraki w puszcze są pyszne, ale upewnij się, że wybierasz takie, do których wylano wyłącznie wodę, bez cukru; podobnie wybieraj karczochy w wodzie, a nie w oleju lub oliwie. Do niektórych warzyw mrożonych dodaje się omastę albo cukier, więc tych się wystrzegaj.

Bogate w skrobię warzywa można zakwalifikować na równi z innymi warzywami, ale miej świadomość, że ich wartość kaloryczna jest względnie wysoka. Z tego powodu zalecam ograniczyć ich spożycie do dwóch porcji tygodniowo na etapie odchudzania. Po osiągnięciu docelowej wagi możesz spróbować jeść takie warzywa częściej, pod warunkiem że waga nie będzie się zwiększała. Zauważ, że ziemniaki, słodkie ziemniaki i bataty nie znalazły się na liście warzyw bogatych w skrobię, ale zostały zakwalifikowane jako produkty rolne. Będziesz je jadał znów na lunch (obiad) i kolację, kiedy osiągniesz docelową wagę. W przypadku kukurydzy odważaj 170 gramów ziaren albo zjadaj dwie średniej wielkości świeże kolby.

Proszę, nie popełniaj tego błędu i nie myśl, że 225 gramów sałatki oznacza 225 gramów samej zielonej sałaty. Musiałbyś ją przeżuwać całą noc! Twoim punktem wyjścia będzie 55 – 85 gramów ciężkiej sałaty, takiej jak rzymska czy lodowa, albo 30 – 55 gramów lżejszej, takiej jak szpinak czy mieszanka wiosenna. Następnie do sałaty zielonej możesz dodać takie warzywa jak pomidory, ogórki, marchewki, papryka, czerwona cebula, kłębiana, buraki, seler, jak również grzyby i kielki, aż waga całości osiągnie dokładnie 225 gramów. Po osiągnięciu docelowej wagi możesz dodawać do sałatki trochę awokado albo oliwek jako warzyw, ale na etapie odchudzania najlepiej jest ich unikać albo jadać je, ale jako źródło tłuszczu (zob. poniżej), bo są bardzo kaloryczne. Gdy jesz poza domem, wówczas pamiętaj, by starannie wybrać sałatkę: wiele restauracji dodaje do sałatek różne grzanki, sery, żurawinę, owoce, skwarki czy gęste sosy. Poproś o oliwę z octem w osobnym naczyniu. Aby odmierzyć ilość oliwy, możesz użyć sztućców: trzy łyżeczki do herbaty to jedna łyżka stołowa. Następnie dodaj octu do smaku.

Różnorodność okazuje się szczególnie ważna, kiedy chce się jeść dużo warzyw, ale nie chce się nimi znudzić. Jeżeli nie znasz wszystkich warzyw spośród tu wymienionych, spróbuj włączać do swojej diety po jednym nowym na tydzień — w ten sposób znacznie wzbogacisz jadłospis. Różnorodność nie tylko jest przyprawą życia, ale także jest kamieniem węgielnym zdrowia i vitalności!

Tłuszcz

Źródła tłuszczu
Awokado (55 g)
Dressing do sałatki (15 g)
Majonez (1 łyżka lub 15 g)
Margaryna (1 łyżka lub 15 g)
Masło (1 łyżka lub 15 g)
Masło orzechowe (1 łyżka lub 15 g)
Nasiona i ziarna (15 g)
Olej (15 g)
Oliwki (55 g)
Orzechy (15 g)
Tahini (15 g)

Zarówno na lunch (obiad), jak i na kolację możesz zjeść jedną porcję tłuszczu. Na lunch być może zechcesz połać tłuszczem warzywa. Na kolację podejrzewam, że zechcesz dodać oliwę albo dressing do sałatki. Do odmierzenia porcji takiego tłuszczu możesz użyć łyżki stołowej, choć ostatecznie wolę ją odmierzać na wadze spożywczej, bo taki pomiar jest precyzyjniejszy. Jedna łyżka powinna być równa 15 gramom. Uważaj jednak: jeżeli odmierzasz oliwę, a jednak lejesz za dużo, musisz być przygotowany na to, by złapać ręcznik papierowy i zebrać tłuszcz, tak aby jego waga była właściwa. Niedbałość przy ważeniu jest niedopuszczalna. Nie ulegaj Sabotażyście, który szepcze do Twojego ucha: „To tylko odrobina — to nie ma znaczenia”. Otóż *ma* znaczenie. Jest to kwestia uczciwości. Jest to Twoja zasada Bright Line.

Pamiętaj, że istnieje ogromna różnica między zdrowszymi tłuszczami, zawartymi choćby w migdałach czy awokado, a niezdrowymi tłuszczami,

takimi jak olej sojowy czy olej warzywny, zwłaszcza jeżeli są częściowo uwodornione. Różnego rodzaju oleje warzywne znajdziesz w większości gotowych dressingów i w majonezie⁴. Jeżeli masz zamiar użyć tłuszczu do smażenia, wybierz oliwę z oliwek, olej z awokado albo olej z canoli. Jeśli zaś masz zamiar dodać tłuszczu do sałatki, sugeruję olej lniany. Stanowi wspaniałe źródło kwasów tłuszczowych omega-3, których brakuje w diecie większości z nas. Pamiętaj jednak, że oleju lnianego nie wolno podgrzewać; w przeciwnym razie nastąpi denaturacja cząsteczek ze względu na jego niski punkt dymienia. Jeżeli chcesz dodać masła, to jest to dopuszczalne, pod warunkiem że nie będzie go więcej niż łyżka na posiłek. Istnieje wiele doskonałych roślinnych zamienników masła. Mój ulubiony to Earth Balance Buttery Spread. Jeśli masz zamiar użyć gotowego dressingu, sprawdź, czy uda Ci się znaleźć taki, w którym użyto oliwy z oliwek zamiast oleju sojowego czy warzywnego. Największe zastrzeżenie względem gotowych dressingów dotyczy tego, że prawie wszystkie zawierają pewne ilości cukru lub innych substancji słodzących; jeśli te jednak zostają wymienione jako czwarte albo kolejne składniki, to możesz jeść taki produkt. Malinowy winegret ani dressing miodowo-musztardowy nie nadają się, bo większość ich odmian zawiera substancję słodzącą (albo i dwie) wśród pierwszych trzech składników. Dressingi „wiejskie” różnią się od siebie: niektóre można jeść, inne zawierają cukier wśród pierwszych trzech składników. Większość dressingów z niebieskim serem okaże się do zaakceptowania, podobnie jak większość (ale nie wszystkie) dressingów typu winegret. Po prostu uczyni swoim nawykiem czytanie list składników.

Ponadto chciałabym zaznaczyć, że inteligentni i uznani specjaliści toczą obecnie zażarte spory co do roli tłuszczu w zdrowej diecie. Niektórzy gorąco promują dietę bez dodanych tłuszczów albo z niewielką ich ilością. Inni twierdzą, że zdrowe tłuszcze są konieczne i stanowią integralną część dobrze zbilansowanej diety⁵. Jestem świadoma tego, że część ludzi ma bardzo wyraziste opinie na ten temat. Moje poglądy mogą się zmienić w przyszłości, ale w momencie publikacji tej książki jestem obojętna wobec roli tłuszczu w zdrowej diecie. Szczerze mówiąc, sądzę, że obecnie w literaturze naukowej nie ma dowodów jednoznacznie potwierdzających któreś ze stanowisk. Z mojego doświadczenia w pracy z dosłownie tysiącami ludzi wynika, że podstawowymi elementami planu zdrowego odżywiania są: całkowita eliminacja cukru i mąki, zjadanie jak największych ilości warzyw oraz dostarczanie odpowiednich ilości tłuszczu, białka i błonnika, tak aby zbilansować ładunek glikemiczny każdego posiłku i aby poziom insuliny był stały, a mózg zdrowiał. Jeśli tak

postępujesz, to myślę, że ciało wybaczy Ci całą resztę. Powtarzam: sugeruję, byś zaufała programowi i spróbował zrealizować plan w jego pierwotnej formie. Jeżeli jednak jesteś przekonany, że włączenie tłuszczu w plan odżywiania czyni go niewiarygodnym, to zmodyfikuj go tak, aby stał się zgodny z Twoimi oczekiwaniami. I analogicznie: jeśli uważasz, że musisz jeść więcej zdrowych tłuszczów, na przykład na śniadanie, to wprowadź je, za to wyeliminuj coś innego. Jeżeli postanawiasz wprowadzić jakąś korektę, to zrób ją raz i zachowaj konsekwencję w realizacji planu. Konsekwencja to podstawa.

Przyprawy

Przyprawy	
Cynamon	Salsa (55 g na posiłek)
Drożdże odżywcze (15 g na posiłek)	Sok z cytryny
Kapary (55 g na posiłek)	Sok z limonki
Musztarda	Sos marinara (55 g na posiłek)
Ocet winny (w tym balsamiczny)	Sos sojowy
Ostry sos	Sól i pieprz
Przyprawy	Zioła

Bright Line Eating jest programem o jasnych granicach, a nie ascezą czy metodą bazującą na deprywacji. Jestem całkowicie przekonana co do tego, że jedzenie powinno być pyszne i że powinniśmy z całego serca cieszyć się spożywanymi posiłkami. Przyprawy, zioła, sól i pieprz to proste dodatki, które mogą łatwo uczynić posiłek wspaniałym. Trzeba tylko sprawdzić, czy gotowe przyprawy nie zawierają cukru ani mąki wśród trzech pierwszych składników, i uważać na to, jak się ich używa. Znam ludzi (sama taka jestem), którzy mają skłonność do przesadzania z używaniem między innymi salsy, drożdży odżywczych, cynamonu, musztardy czy octu balsamicznego. Gdy zauważam takie zachowanie u siebie, wówczas zwykle odstawiam daną przyprawę na jakiś czas. Niemniej jednak, ogólnie biorąc, wszelkiego rodzaju przyprawy są do przyjęcia w planie odżywiania. Więcej niż do przyjęcia — są wspaniałe! Drożdże odżywcze w sałatce, salsa dodana do czarnej fasoli, płatki owsiane posypane cynamonem, sok z cytryny i sojowy na brokułach — mniam!

Słowo o soli: jony sodu i chlorku odgrywają ważną rolę w procesach komórkowych, w tym neurotransmisji w mózgu. Kiedy zrezygnujesz z pakowanego jedzenia na rzecz nieprzetworzonych i zdrowych pokarmów, Twoje spożycie soli wyraźnie spadnie. Jeśli masz bardzo wysokie ciśnienie krwi, to dobrze się stanie. Jeśli zaś masz niskie ciśnienie, może Ci się czasami kręcić w głowie. Tego typu objawy często można łagodzić, pijąc dużo wody i właśnie jedząc odrobinę więcej soli. Wbrew powszechnemu przekonaniu badania ujawniają, że *niedostarczanie* odpowiednich ilości soli do organizmu może wywoływać poważne konsekwencje zdrowotne⁶. O ile nie masz wysokiego ciśnienia krwi, być może zechcesz zacząć solić posiłki, które jadasz w ramach programu Bright Line Eating. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

Napoje i alkohol

Co można pić w ramach programu Bright Line Eating? Pozwól, że powiem Ci, co sama pijam: otóż pijam wodę. Kiedy jestem na przyjęciu albo w restauracji, piję gazowaną wodę mineralną z cytryną bądź limonką. Gazowane wody mineralne z dodatkiem naturalnych smaków są akceptowalne, pod warunkiem że nie zawierają sztucznych substancji słodzących. Ponadto pijam wszelkiego rodzaju herbaty ziołowe. Do moich ulubionych należą: miętowa, cynamonowa, rooibos, jak również te z dodatkiem lukrecji oraz indiańskich przypraw.

Jeśli chodzi o napoje, do których *nie* mam szczególnie entuzjastycznego stosunku, to należą do nich: kawa, herbata z kofeiną oraz alkohol, choć nie są szkodliwe w równym stopniu.

Kawa i herbata. Jeśli pijesz tylko jedną filiżankę kawy o poranku i dodajesz do niej trochę mleka sojowego, ryżowego, migdałowego lub krowiego w ramach śniadaniowej porcji białka, to wszystko w porządku. Jeżeli jednak pijesz kawę albo herbatę między posiłkami, to powinna być czarna. Problem pogodzenia kofeiny z Bright Line Eating polega na tym, że powoduje ona w mózgu dopaminową powódź. Kofeina jest substancją uzależniającą. My tymczasem staramy się odbudować Twoje receptory dopaminy i uleczyć mózg, dlatego robienie czegokolwiek, co prowadzi do jego zalania tym hormonem, nie jest dobrym pomysłem. W konsekwencji bowiem będziesz nadal doświadczać zachcianek. Jeśli więc pijesz dużo kawy albo herbaty, sugeruję, byś wyznaczył sobie nieprzekraczalną granicę maksymalnie dwóch filiżanek

dziennie. W pewnym momencie spróbuj zejść do jednej filiżanki na dzień. Idealnie by było jednak, gdybyś postarał się całkowicie wyeliminować kawę.

Alkohol. Mówiąc językiem molekularnym, alkohol to cukier plus etanol. Etanol jest tą substancją, która Cię odurza. Gdy jesteś odurzony, wówczas masz małą odporność na robienie głupich rzeczy i dokonywanie wyborów, na które byś się nie zdecydował w innych okolicznościach. Za każdym razem, kiedy będziesz pił alkohol, będzie rosło prawdopodobieństwo, że zjesz coś spoza planu odżywiania. Alkohol jest więc wykluczony z programu Bright Line Eating, ponieważ: a) zawiera cukier, który powstrzymuje proces zdrowienia mózgu, b) zmniejsza Twoje zahamowania, c) wzmacnia Sabotażystę.

Raz po raz widuję ludzi, którzy próbują włączać w plan odżywiania okazjonalny kieliszek wina — co jednak stopniowo zaburza realizację programu. Wiem, że niektórym osobom trudno zrezygnować z trunków. Jeśli i Ty wzdragasz się na tę myśl, wyznacz sobie okres próbny, w którym spróbujesz wyeliminować alkohol. Naprawdę warto.

Zasady Bright Lines i kiedy je stosować

W dzień przestępny 2012 roku, czyli w dziewiątym roku mojej podróży z Bright Line Eating, kiedy właśnie się relaksowałam, mój teść Hugh położył mi na kolanach *Nowoczesne zasady odżywiania* autorstwa T. Colina Campbella i lekarza medycyny Thomasa M. Campbella II⁷. Przedstawił tam odkrycia naukowe, dotyczące rakotwórczego oddziaływania mięsa i nabiału, wywarły na mnie tak wstrząsający wpływ, że przez resztę weekendu nie byłam w stanie zrobić wiele więcej, niż czytać tę książkę i gapić się w ścianę, trawiąc to, co było napisane na każdej kolejnej stronie. Tamtego dnia postanowiłam przestać jeść mięso i nabiał.

Choć od tamtego dnia minęło ładnych parę lat, to jednak wciąż nie sformułowałam osobistej zasady Bright Line dotyczącej mięsa i nabiału. Dlaczego? Ponieważ moja motywacja do niejedzenia mięsa i nabiału wyrasta z chęci zachowania optymalnego stanu zdrowia, a nie z pozbycia się obsesji czy kompulsji, które są wyznacznikami nałogu. Jeśli obsesja czy kompulsja — taka jak palenie papierosów, nieumiejętność zaprzestania pisania SMS-ów do byłego, toksycznego partnera albo samookaleczanie — jest problemem, a Ty chcesz ją pokonać, to potrzebujesz zasad

takich jak Bright Lines. Jeżeli zaś Twoim celem jest zdrowie, to nie ma dowodów na to, że doskonale jest lepsze od naprawdę dobrego. Poważnie. Możesz więc realizować cel zdrowotny w 95 procentach i będziesz na tym korzystać w równym stopniu co przy 100 procentach. Jest to jeszcze jeden powód, dla którego na przykład hot dogi i tak zwana włoska kielbasa są dopuszczalne w ramach *odchudzającego planu odżywiania*. I dla którego nie nalegam, aby nie zawierały azotanów i były organiczne, choć oczywiście mogłabym to zasugerować⁸. Jeżeli do tego, by przetrwać pierwsze dni adaptacji do Bright Line Eating, potrzebujesz zjeść kilka rzeczy, za którymi tęsknisz, to pozwól sobie na nie. Jak już wspomniałam, doskonalenie zdrowego charakteru Twoich wyborów może nastąpić później.

Oto przykład. Pewna kobieta, niejaka Wendy Sax, zjawiała się na obozie Boot Camp z uporczywymi 18 kilogramami nadwagi. Doprowadzały ją do szału — głównie dlatego, że była weganką. Z dietetycznego punktu widzenia Wendy uważała, że odżywiała się nienagannie. A jednak waga pozostawała jej zmorą. Dzięki Bright Line Eating Wendy dowiedziała się, że zjadane przez nią porcje były znacznie większe, niż być powinny. Poza tym jadła cukier. I mąkę. Plus lubiła się „paść”. Kiedy tylko wyeliminowała te produkty, szybko stała się szczęśliwym, czułym i wolnym człowiekiem — wolnym nie tylko od nadmiarowych kilogramów, ale także od huśtawki nastrojów, która nękała ją od lat.

Bright Line Eating może pięknie współgrać z innymi celami żywieniowymi, które zaczniesz sobie z czasem stawiać — albo które włączysz do programu. Nie zmniejsza to jego wyjątkowej skuteczności w zakresie permanentnego rozwiązywania problemów z *wagą*.

I jeszcze jedna uwaga: z czasem stworzyliśmy obszerną bazę FAQ, która zawiera zestaw najczęstszych pytań i odpowiedzi dotyczących wszelkich tematów, od zup po orzechy. Co z tapioką? A z wiórkami kokosowymi? Sokiem z aloesu? Chyba nie ma tam pytania, które by nie padło. Niestety tutaj brakuje miejsca, by przytoczyć te odpowiedzi. Można jednak znaleźć je na naszej imponującej (anglojęzycznej) platformie mobilnej, czyli Bright Line Eating Daily Companion. Zapraszam Cię do korzystania z niej. Wejdiesz tam przez <http://Book.BrightLineEating.com>.

STUDIUM PRZYPADKU: LOIS BOYD



Najwyższa waga: 60 kilogramów

Obecna waga: 47 kilogramów

Wzrost: 165 centymetrów

Całe życie strzegłam pewnego ogromnego sekretu: nie miałam kontroli nad swoją relacją z jedzeniem.

Jak w wielu rodzinach, tak i w naszym domu, kiedy byłam dzieckiem, zawsze było pełno słodczy. Mimo że miałam do nich dostęp w domu, to jednak zanim skończyłam jedenaście lat, słodkie smakołyki stały się dla mnie tak ważne, że zawsze znajdowałam inne, potajemne sposoby ich uzyskiwania.

W połowie lat sześćdziesiątych pojawiła się Twiggy, nastoletnia modelka, która spopularyzowała chudą sylwetkę. Chociaż byłam średniej wagi, nie czułam się dość szczupła, więc poszłam po raz pierwszy na dietę polegającą na głodzeniu się. W ten sposób schudłam do 48 kilogramów. Właśnie wtedy też zaczęła się moja niezdrowa relacja z jedzeniem.

Nie byłam w stanie utrzymać odpowiednio niskiej wagi, zaczęłam żyć w czarno-białym świecie, w którym albo ściśle przestrzegałam jakiejś diety, albo zupełnie odrzucałam tę, którą zaczęłam. Wyszłam za mąż w wieku

dwudziestu jeden lat. Urodziłam dzieci między dwudziestym drugim a dwudziestym piątym rokiem życia, po czym nie byłam w stanie wrócić do wcześniejszych 52 kilogramów. Zaczęłam więc palić, bo wydawało mi się, że dzięki temu będę szczupła. Paliłam do momentu, kiedy moja córka poszła do przedszkola i w ramach prowadzonej tam kampanii poprosiła mnie, żebym rzuciła nałóg. Moja waga wzrosła do 60 kilogramów. Sięgnęłam więc po tabletki odchudzające, diuretyki i lewatywy. Byłam odwodniona, nie mogłam spać i cały czas doświadczałam okrutnych zachcianek.

W 2000 roku zapragnęłam przebiec maraton, ale nie da się tego zrobić, kiedy stosuje się lewatywy. Znalazłam więc lekarza, który pomógł mi z nich zrezygnować, dzięki czemu mogłam zacząć trenować. Ostatecznie przebiegłam maraton. Zająłam trzecie miejsce w swojej grupie wiekowej. Bieganie stało się moją nową pasją.

Ogólny stan mojego zdrowia jednak cały czas się pogarszał ze względu na zaburzenie odżywiania, musiałam więc przestać biegać. W 2004 roku zdiagnozowano u mnie arteriosklerozę. Okazała się na tyle poważna, że kardiolog chciał potraktować moją chorobę agresywnie. Zaczęłam zażywać liczne statyny — aż odkryłam, że ich nie toleruję. Moje arterie szyjne zatykały się coraz bardziej ze względu na pokarmy, którymi się objadałam. Rozpaczliwie szukałam rozwiązania swojego problemu.

Do czasu, kiedy moja waga wróciła do normy — stała się taka, jaka jest obecnie — nie byłam w stanie przerwać błędnego koła naprzemiennego objadania się i odchudzania. Tak naprawdę moje ciało przez większość życia miało właściwe rozmiary, o czym świadczy moje zdjęcie „przed”, na którym wyglądam normalnie. Problemem nie była waga, ale moje żywieniowe szaleństwo.

W 2010 roku zostałam wegangą i zaczęłam realizować program odżywiania Joela Fuhrmana. Plan był wspinały, tylko że ja nie byłam w stanie go przestrzegać na dłuższą metę. Wystarczyło, że wzięłam do ust kęs „zdrowego” cukru, na przykład suszony owoc, a zaczynało się obżarstwo. Jego rozmiary stały się tak poważne, że przykuwało mnie do łóżka na następny dzień, a powrót do normalnego funkcjonowania zajmował mi około czterech dni. Miałam wrażenie, że zupełnie straciłam kontrolę. Czuję się zdruzgotana. Stan mojego zdrowia nadal się pogarszał. Oprócz arteriosklerozy cierpiałam również z powodu zwężenia kanału kręgowego, choroby autoimmunologicznej, osteoporozy i problemów jelitowo-żołądkowych.

Gdy jednak w październiku 2014 roku odkryłam program Bright Line Eating, moje życie całkowicie się zmieniło.

Wcześniej mój poziom cholesterolu wynosił 193. Nie najgorzej, ale choroba serca była na tyle zaawansowana, że mój lekarz chciał go zbić poniżej 150. Kiedy zaczęłam realizację programu, było mi trudno trzymać wagę, bo nadwerżony żołądek nie radził sobie z dużymi ilościami warzyw bogatych w błonnik. Ponadto obawiałam się jedzenia tłuszczu ze względu na chorobę serca i wysoki cholesterol. Susan zachęciła mnie, żebym dodała do swojego planu trochę orzechów i w ten sposób ustabilizowała wagę. Bałam się, ale zaufałam jej. Zgodziłam się niechętnie. Stopniowo problemy żołądkowe ustąpiły i w ciągu kilku miesięcy poziom cholesterolu spadł do 131.

Mój kardiolog był — i wciąż jest — zachwycony. Przez jedenaście lat musiałam chodzić do kontroli co cztery miesiące. Teraz lekarz chce mnie widzieć dwa razy do roku.

Ogólnie biorąc, stan mojego zdrowia jest lepszy. Musiało minąć dziewięć miesięcy, żebym odzyskała energię. Obecnie jednak czuję się, jakbym była inną osobą. Moje problemy żołądkowe w większości minęły. Lepiej sypiam. Co jednak najlepsze, już się nie objadam. Dawniej nic nie mogło mnie powstrzymać — dopóki nie pozbyłam się cukru i mąki ze swojego systemu. Kiedy ważyłam 47 kilogramów i byłam weganą, na zewnątrz jawiłam się jako model zdrowia, ale kiedy byłam sama, często się objadałam. Wiedziałam, że żyję w kłamstwie, i czułam się jak oszust.

Dzięki Bright Line Eating mogę wreszcie być szczerą. Rozwijam się na takie sposoby, jakich nigdy bym nie wymyśliła — na przykład opisuję swoją historię na użytek tej książki. Jest to dla mnie ogromny krok. Wcześniej nie mówiłam *nikomu* o swoim sekretnym życiu, w którym zmagalam się z jedzeniem. Tak bardzo się tego wstydziłam. Chciałabym jednak, żeby inni ludzie, którzy mają takie same problemy — nawet jeżeli ich ciało ma normalne rozmiary — wiedzieli, że ten program może pomóc także im. Jest zadziwiający. Mój współczynnik szczęścia wzrósł w zawrotnym tempie. Wreszcie jestem *wolna*.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Jeśli uważasz, że epidemia otyłości jest jednym z najpoważniejszych problemów ludzkości, to... masz całkowitą rację. W niektórych grupach społecznych osoby o właściwej wadze stanowią wyraźną mniejszość. Równocześnie nadwaga i otyłość przekładają się na liczne schorzenia i ciała, i ducha. Poczucie, że jest się gorszym, brzydkim i nic niewartym, jest równie szkodliwe, jak choroby serca, naczyń krwionośnych i stawów. Niestety, pozbycie się nadmiaru kilogramów i utrzymanie zgrabnej sylwetki jest niezwykle trudne. Mimo opracowania tysięcy odchudzających diet i preparatów problem otyłości wciąż nęka setki milionów ludzi.

Z tej książki dowiesz się, jak schudnąć skutecznie i bez efektu jojo. Dzięki połączeniu zdobyczy nauki o mózgu i odkrycia, co blokuje nasz wewnętrzny mechanizm utrzymania właściwej wagi ciała, udało się skonstruować holistyczny program uwzględniający specyficzne funkcje mózgu i likwidujący problem „braku silnej woli”. Naucz się czterech prostych zasad Bright Line Eating, zmień podejście do jedzenia i poznaj niezwykle ciekawą filozofię odżywiania się. Bez trudnych wyrzeczeń, bez wyniszczającej samokontroli schudniesz, odzyskasz zgrabną sylwetkę i zdrowie. Wreszcie spełnisz swoje marzenie: będziesz szczupłym, szczęśliwym i wolnym człowiekiem!

W tej książce znajdziesz:

- Opis zachodzących w układzie nerwowym procesów, które decydują o nieskuteczności większości diet
- Wyjaśnienie, jak program Bright Line Eating kieruje pracą mózgu na właściwe tory
- Cztery zasady Bright Line Eating
- Uniwersalny plan odżywiania, który łatwo dostosujesz do swoich potrzeb i upodobań
- Narzędzia i techniki, dzięki którym bez trudu utrzymasz szczupłą sylwetkę

DR SUSAN PEIRCE THOMPSON jest adiunktem na Uniwersytecie Rochester. Zajmuje się naukami kognitywnymi. Jest również założycielką i szefową firmy Bright Line Eating Solutions, która ułatwia rzeszom ludzi skuteczne pozbycie się nadwagi i utrwalenie szczupłej sylwetki. Dr Thompson jako młoda kobieta miała poważne problemy z otyłością. Zapoczątkowały one jej zainteresowania naukowe. To właśnie w efekcie badań działania ludzkiego mózgu, mechanizmów psychologicznych i neurologicznych powstała metoda Bright Line Eating, której popularność stale rośnie. Dziś dr Thompson jest szczęśliwą, spełnioną i... szczupłą kobietą, żoną i matką. Mieszka w Rochester w stanie Nowy Jork.

BRIGHT LINE EATING: ZATRZYMAJ BŁĘDNE KOŁO JEDZENIA, KALORII I KILOGRAMÓW!

Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-3933-0



cena 39,90 zł