

Moc twoich mięśni

CO MÓWI NAUKA
O ZDROWIU
I DŁUGOWIECZNOŚCI

Jak pobudzić swój organizm do:

SPALANIA TŁUSZCZU • WALKI Z CHOROBAМИ SERCA
COFNIĘCIA CUKRZYCY • BUDOWY MIĘŚNI

ZACHOWANIA OSTREGO UMYŚŁU I WYSOKIEGO POZIOMU ENERGII

DR GABRIELLE LYON

Dr Lyon to moja specjalistka w kwestii białek i mięśni... Ta książka zawiera mnóstwo niesamowitych informacji.

DR MARK HYMAN, autor książki *Young Forever*, numer 1 na liście bestsellerów „New York Timesa”

sensus

Tytuł oryginału: Forever Strong: A New, Science-Based Strategy for Aging Well

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-289-1487-2

Copyright © 2023 by Gabrielle Lyon

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

The original publisher copyright © Atria Books, an Imprint of Simon & Schuster, LLC. ATRIA BOOKS and colophon are trademarks of Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/motewmi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	9
<i>Zmiana nastawienia: Przyjęcie nastawienia na rozwój</i>	<i>19</i>

CZĘŚĆ PIERWSZA: STAWKA

1 ZMIANA PARADYGMATU — ODEJŚCIE OD SKUPIENIA NA TŁUSZCZU	25
<i>Zmiana nastawienia: Okiełznaj swoje myśli</i>	<i>48</i>
2 POWSTRZYMAĆ CHOROBE	52
<i>Zmiana nastawienia: Określ standardy, które pomogą Ci osiągnąć zdrowie, na jakie zasługujesz</i>	<i>73</i>
3 UZBRÓJ ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO W SIŁĘ, NIEZALEŻNIE OD WIEKU	77
<i>Zmiana nastawienia: Przezwyciężanie skłonności do zaspokajania bieżących zachcianek</i>	<i>109</i>

CZĘŚĆ DRUGA: WYTYCZ DROGĘ DO SUKCESU

4 ZAPEWNIJ SOBIE SUKCES DZIĘKI NAUKOWYM PODSTAWOM ŻYWIENIA	115
<i>Zmiana nastawienia: Wyznaczanie (nie celów, tylko...) standardów</i>	<i>149</i>
5 BIAŁKO — WIĘCEJ NIŻ MAKROSKŁADNIK	156
<i>Zmiana nastawienia: To tylko kolejny posiłek</i>	<i>185</i>
6 WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE POKARMOWE — OBALANIE MITÓW O PUPILKACH DIETETYKI	188
<i>Zmiana nastawienia: Odzyskaj należne Ci prawo do zdrowia</i>	<i>210</i>

**CZĘŚĆ TRZECIA:
ZACZNIJ DZIAŁAĆ I STAŃ SIĘ SILNY JAK LEW**

7	PLANY POSIŁKÓW W PROGRAMIE LYON	217
	<i>Zmiana nastawienia: Tworzenie ram odpowiedzialności</i>	<i>258</i>
8	OCENA SYTUACJI. NA JAKIM JESTEŚ ETAPIE?	261
	<i>Zmiana nastawienia: Pokonywanie oporu</i>	<i>294</i>
9	TRENING. MINIMALNA EFEKTYWNA DAWKA POZWALAJĄCA OSIĄGNAĆ MAKSYMALNY EFEKT	299
	<i>Zmiana nastawienia: Pięć podstawowych cech</i>	<i>348</i>
10	A TERAZ PRZEJMUJESZ STERY	359
	PODZIĘKOWANIA	367
	DODATEK: PLANY POSIŁKÓW I PRZEPISY	372
	PRZYPISY	441
	O AUTORCE	463



Zmiana paradygmatu — odejście od skupienia na tłuszczu

Moja pacjentka Layla, kucharka, która przez całe życie przestrzegała różnych diet, wreszcie stwierdziła, że ma dość. Kiedy rozpoczęła u mnie terapię, miała czterdzieści sześć lat, cierpiała na reumatoidalne zapalenie stawów, które przysparzało jej bólu i odbierało siły, i ważyła 144 kilogramy. Leki, które przyjmowała, aby zapanować nad układem odpornościowym, sprzyjały tyciu i pozbawiały ją energii. Sprawiała wrażenie bliskiej poddania się.

Layla nie była osamotniona w swoich zmaganiach. Otyłość jest w Stanach Zjednoczonych powszechnym problemem. Obecnie ponad siedmiu na dziesięciu Amerykanów ma nadwagę, która w 40 procentach przypadków może nawet zagrażać życiu! Zgodnie z zaleceniami amerykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom (ang. *Centers for Disease Control*, CDC) zajęcie się określonymi aspektami stylu życia, takimi jak niezdrowa dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu

i jakość snu, może pomóc w terapii i zapobiegać większości przypadków chorób serca, udarów mózgu oraz cukrzycy typu 2. Ponadto uwzględnienie tych czynników zmniejsza ryzyko określonych nowotworów nawet o 40 procent.

Ale mimo że wszyscy wiemy, że powinniśmy się lepiej odżywiać i ćwiczyć, z jakiegoś powodu trudno jest nam stosować się do tych wytycznych.

Siedemdziesiąt pięć procent Amerykanów nie realizuje zalecanego przez władze federalne minimum w postaci 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności (lub 75 minut energicznych ćwiczeń) tygodniowo, a jeszcze gorzej sprawa przedstawia się w przypadku dwóch (lub więcej) treningów siłowych całego ciała, zalecanych przez American College of Sports Medicine (ACSM)¹. Osiągnięcie dobrej formy może być utrudnione przez wiele czynników — psychologicznych, fizjologicznych, społecznych, a nawet religijnych — o których będę pisać w dalszej części tej książki. Pułapka poczucia wyczerpania, przytłoczenia i fałszywych wyobrażeń na temat własnych zdolności wprowadzania zmian uniemożliwia nam podejmowanie życiowych inicjatyw stanowiących podstawę długoterminowego zdrowia i długowieczności. Jeśli osiągnąłeś etap, w którym uważasz, że najlepszą rzeczą, jaką możesz dla siebie zrobić na koniec dnia, jest zalegnięcie na kanapie, spałaszowanie wielkiej zapiekanki makaronowej z serem, wypicie potężnego kieliszka wina albo delektowanie się dekadentckim deserem, zasugeruję Ci inne wyjścia.

W przypadku Layli moim pierwszym celem było osiągnięcie postępów pod względem masy ciała. Aby dać jej pozytywny bodziec płynący z łatwego sukcesu, najpierw postanowiłam zachęcić ją do ruchu.

Zaczęła spacerować w czasie przerwy na lunch, a oprócz tego robiła trzy dziesięciominutowe spacery w ciągu dnia. Potem Layla przystąpiła do wykonywania ćwiczeń oporowych, które pomagały w „jakościowej” utracie wagi, czyli gubieniu tkanki tłuszczowej bez szkody dla mięśni. (Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 9.).

Gdy Layla zaczęła się ruszać, skupiliśmy się na odżywianiu. Pierwszy i ostatni posiłek dnia oparliśmy na białku i wyeliminowaliśmy wszystkie przekąski.

W ciągu siedmiu miesięcy Layla schudła prawie 27 kilogramów. Choć ten nieczęsty sukces był ekscytujący, zmniejszenie masy ciała nie było jej najbardziej wartościowym osiągnięciem. Największą dumę odczuwała z powodu korzyści zdrowotnych, jakie nastąpiły dzięki zmianie składu jej ciała. Bóle stawów się zmniejszyły, co pozwoliło ograniczyć dawkę leków przeciwzapalnych. Poprawiły się jej wyniki badań krwi, takie jak insulina na czczo, poziom glukozy, trójglicerydów i białka C-reaktywnego, które pozwalają ocenić ryzyko choroby wieńcowej.

Najbardziej inspirujące okazało się dla Layli spostrzeżenie, że jej ciało po prostu *chce* stać się silniejsze. Zdumiona własnym sukcesem Layla zaczęła rzadziej odczuwać głód, a częściej motywację. Nie mogła uwierzyć, jak łatwe okazało się osiągnięcie lepszego samopoczucia. Wielokrotnie byłam świadkiem przemian setek moich pacjentów przestrzegających wskazówek żywieniowych i treningowych zawartych w programie Lyon. Niemal od razu przekonują się, że **siła jest czymś, co bez najmniejszych wątpliwości da się wypracować**.

Ta książka to Twoja szansa na odnalezienie sensu w chaosie. Informacje, które przedstawiłam na jej kartach, mają pomóc Ci osiągnąć

dobrostan na własnych warunkach. Proces starzenia się będzie postępował bez względu na wszystko, lecz w trakcie dalszej lektury dowiesz się, jak możesz przygotować się na przeciwności i stworzyć organizmowi grunt pod zdrowie, które będzie trwać do końca życia.

PRZECIERANIE SZLAKU

Nie ma wątpliwości co do tego, że potrzebujemy innego podejścia do zdrowia, dobrostanu i długowieczności. Poza wymienionymi już wcześniej schorzeniami słaba kondycja mięśni przyczynia się też do choroby Alzheimera, sarkopenii, osteoporozy, pogorszenia funkcji poznawczych, zespołu policystycznych jajników, poczucia chronicznego zmęczenia, obniżonej odporności, a nawet nowotworów. Tymczasem chyba *każdy* z nas miał do czynienia z chaosem i frustracją, nieodłącznie związanymi z próbami przebicia się przez informacyjny gąszcz sprzecznych wytycznych zdrowotnych, zwłaszcza jeśli chodzi o dietę i aktywność fizyczną.

W rezultacie wpadamy w błędne koło stresu psychicznego i fizycznego. Wykluczające się wzajemnie porady skutkują przechodzeniem na różne diety i wykonywaniem długich treningów kardio, które nie pozwalają na zbudowanie ani utrzymanie wysokiej jakości mięśni. Realizujemy programy, które obejmują zbyt wiele ćwiczeń aerobowych kosztem treningu oporowego, nie zapewniają one przy tym wystarczającej ilości paliwa do rozwoju mięśni i powodują frustrację oraz zmęczenie. Ćwicząc tylko zumbę i rezygnując z siłowni, możesz wprawdzie tracić kilogramy, ale będą one obejmowały zarówno tkankę tłuszczową, jak i mięśniową. To powszechne, choć błędne podejście nie tylko osłabia motywację i zdolność do wprowadzania zmian, ale

także wyczerpuje życiodajną tkankę (jaką są mięśnie), której potrzebujemy, aby uzbroić się przeciwko procesom starzenia i chorobom. Specyficzny i wykonywany w odpowiednim czasie trening oporowy (zob. rozdział 9.) ma korzystny wpływ na skład ciała, a ponadto pozwala na realizowanie zwykłego planu dnia i poprawia zdrowie metaboliczne.

Nawet ci moi pacjenci, którym *udało się* schudnąć — co statystycznie nie jest trudne do osiągnięcia i utrzymania — również borykają się z problemami. Po miesiącach deficytu kalorycznego gubią kilogramy, ale niejako przy okazji tracą też nie to, co trzeba. Dzieje się tak dlatego, że tradycyjne plany odchudzania, które koncentrują się wyłącznie na ograniczaniu kalorii, często prowadzą do niekorzystnej utraty masy mięśniowej. Potem zaś, gdy masa ciała ponownie przyrasta w postaci tłuszczu, ludzie są jeszcze bardziej zniechęceni niż wcześniej. Co gorsza, każdy taki cykl jo-jo, będący skutkiem kolejnej modnej diety, powoduje utratę cennej tkanki mięśniowej, którą z każdym rokiem coraz trudniej odbudować.

Niektórzy moi pacjenci byli przytłoczeni podejściami jarskimi, które zaburzały wszelką rozsądną równowagę żywieniową i skłaniały ich do spożywania przerażająco wielkich porcji węglowodanów. Takie osoby często borykają się z problemami trawiennymi i czują się nieustannie zmęczone. (Więcej na ten temat napisałam na stronie 59).

Prawda jest taka, że obsesja naszego społeczeństwa na punkcie tłuszczu i brak troski o mięśnie szkieletowe — wewnętrzny silnik napędzający wszystkie układy organizmu — popychają ludzi na złą drogę. W ciągu ostatnich dziesięciu lat niejednokrotnie obserwowałam przykre skutki niewłaściwych podejść zdrowotnych, które kładły się cieniem

na życiu moich pacjentów. Podobnie jak większość ludzi, wielu z nich ma początkowo dość powierzchowne podejście do mięśni szkieletowych — myślą o wyglądzie, mobilności lub wydolności funkcjonalnej. Trening siłowy może być naznaczony piętnem próżności i pseudonaukowych metod zasłyszanych na siłowni. Ale rola mięśni nie ogranicza się do wyglądu czy sprawności fizycznej, pełnią one bowiem o wiele ważniejsze funkcje. Ta dynamiczna tkanka, która stanowi mniej więcej 40 procent masy ciała człowieka, jest niezwykle ważna dla zdrowia. Zdrowe mięśnie są konieczne do funkcjonowania organizmu. Dlatego też, jeśli chcesz zmienić swoje ciało — od wewnątrz i na zewnątrz — pierwszy krok powinien polegać na naprawie uszkodzonych mięśni i budowaniu nowej, beztłuszczowej masy mięśniowej.

ODMIENIAJĄCA ŻYCIE POTĘGA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH

Mięśnie szkieletowe (czyli te, które poruszają kośćmi i umożliwiają przemieszczanie się) nie tylko stanowią podstawę naszej architektury fizycznej, lecz także wpływają na infrastrukturę fizjologiczną. Nasze rażąco niedoceniane mięśnie spalają tłuszcz, napędzają metabolizm, chronią przed chorobami i odgrywają wiele innych ról.



Prawie natychmiastowa poprawa (mierzalna w ciągu dwóch tygodni), spowodowana usprawnieniem kondycji mięśni, obejmuje **zdrowszy poziom glukozy we krwi, lepszą kontrolę nad głodem i zwiększoną mobilność**.



Wśród korzyści długoterminowych należy wymienić **mocniejsze ciało i kości, zdrowszą biochemię krwi (w tym**

niższy poziom trójglicerydów), sprawniejszy metabolizm, zwiększoną przeżywalność w przypadku właściwie wszystkich chorób oraz lepszy nastrój.



Podójście Muscle-Centric Medicine® wykorzystuje ten potężny system do **leczenia chorób, osiągnięcia lepszego składu ciała, zwiększania poziomu energii, poprawiania mobilności i zwalczania schorzeń związanych ze starzeniem się.**

Potraktuj mięśnie szkieletowe jako pancerz lub kamizelkę kuloodporną, a program Lyon jako plan bitwy. Z książki *Moc twoich mięśni* dowiesz się, jak postępować i jak ćwiczyć umysł, aby *osiągnąć oczekiwany efekt*. Zdrowa tkanka mięśniowa, pielęgnowana poprzez właściwe odżywianie się, styl życia i odpowiednie ćwiczenia, daje niezmierzone korzyści zdrowotne, a co więcej, stanowi klucz do starzenia się *na Twoich warunkach*, a nie w sposób, z którym każe Ci się pogodzić społeczeństwo. Im zdrowsze nawyki zyskasz i im bardziej konsekwentnie będziesz realizował wyznaczony plan, tym łatwiej będzie Ci osiągnąć mistrzostwo w tej szczególnej, osobistej sferze. Potraktuj swoje mięśnie tak, jak na to zasługują, a będziesz zaskoczony rezultatami. Moim zadaniem zaś jest pokazać Ci, jak to zrobić.

WSZYSTKO O MIĘŚNIACH JAKO ORGANIE DŁUGOWIECZNOŚCI

Rozwijanie mięśni jest najlepszym gwarantem zdrowia, ponieważ to właśnie układ mięśniowy pozwala nam żyć najdłużej, najsprawniej i najpełniej.

Zdrowie metaboliczne to podstawa. Zwiększając zdrową masę mięśniową, nie tylko zmieniasz fizyczną strukturę ciała, lecz także wpływasz na to, jak organizm wykorzystuje żywność i energię. Poprzez trening zwiększasz w mięśniach gęstość mitochondriów — głównych organelli wytwarzających energię we właściwie wszystkich komórkach ciała. Dzięki nim organizm wykorzystuje składniki odżywcze, takie jak węglowodany i tłuszcze, i przekształca je w energię, którą może spożytkować do wykonywania codziennych czynności. Trening usprawnia też układ odpornościowy dzięki peptydom — małym cząsteczkom składającym się z aminokwasów — uwalnianym podczas skurczów mięśni. Niektóre ważne peptydy mogą wysyłać do organizmu sygnały, które pomagają w zwalczaniu szkodliwych drobnoustrojów i łagodzeniu stanów zapalnych.

Z drugiej strony niezdrowe mięśnie są nie tylko słabsze, lecz także mniej skuteczne pod względem metabolicznym. Krótko mówiąc, budowanie mięśni pozwala stworzyć coś w rodzaju kamizelki kuloodpornej, która chroni Cię we *wszystkich* obszarach zdrowia. To, co robisz, i to, jak żyjesz — w szczególności zaś dieta i forma aktywności fizycznej — mają ogromny, bezpośredni i długofalowy wpływ na mięśnie. Dzięki konkretnym, ukierunkowanym działaniom możesz dosłownie odmienić swój los, wzmacniając mięśnie, aby mogły one w zdrowy sposób obsługiwać procesy przetwarzania energii i przesyłania wiadomości w organizmie za pośrednictwem chemicznych posłańców.

POWRÓT NA ZAJĘCIA Z BIOLOGII (OBIECUJĘ, ŻE BĘDZIE KRÓTKI)

Pozwól, że poświęcę kilka chwil na omówienie podstaw funkcjonowania komórek i wyjaśnienie, w jaki sposób mięśnie wykorzystują składniki odżywcze dostarczane z pożywieniem. Przede wszystkim warto wiedzieć, że głównym cukrem pozyskiwanym z pożywienia jest glukoza — składnik odżywczy niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca i układu trawiennego, który sprzyja także zdrowiu skóry i dobremu wzrokowi. Badania pokazują, że to glukoza — a nie tłuszcze czy białka — jest zasadniczym czynnikiem decydującym o „preferencjach” mięśni dotyczących paliwa metabolicznego². Organizm woli spalać i magazynować glukozę niż tłuszcze i białka, ponieważ podwyższony poziom glukozy we krwi, który utrzymuje się zbyt długo, sprawia, że glukoza staje się toksyczna. (*Uwaga: wszystko może być toksyczne dla organizmu; to tylko kwestia dawki. Nawet z wodą można przesadzić!*) Słaby klirens (współczynnik usuwania) glukozy, występujący w przypadku insulinooporności i cukrzycy, prowadzi do uszkodzania tkanek.

Organizm człowieka jest wyposażony w wiele mechanizmów, które pomagają pozbyć się nadmiaru spożytej glukozy w ciągu maksymalnie dwóch godzin. Skuteczność ich działania można określić przy użyciu testu tolerancji glukozy, który pokazuje, jak długo zajmuje organizmowi oczyszczenie krwiobiegu z cukru¹. Im krócej to trwa, tym bardziej dana osoba jest wrażliwa na insulinę albo tolerancyjna na glukozę.

¹ W formie potocznej; chodzi oczywiście o glukozę — *przyp. tłum.*

Zjawiska te wyjaśnię bardziej szczegółowo nieco później, tymczasem zaś podpowiem, że jedna z podstawowych strategii zdrowotnych, które Ci przekażę, polega na łagodzeniu reakcji na glukozę poprzez prawidłowe dawkowanie węglowodanów w każdym posiłku. Wyjaśnię, jak szkodliwe może być sięganie po węglowodanowe przekąski, zarówno pod względem utraty wagi, jak i celów dotyczących poprawy zdrowia metabolicznego. Zaburzenia metaboliczne są główną przyczyną większości chorób, z którymi borykamy się jako społeczeństwo. Przyczyniają się one do powstawania niezdrowych mięśni, które są prześiknięte tłuszczem na podobieństwo marmurkowego steku. Może to prowadzić do chronicznego zmęczenia, insulinooporności oraz ograniczeń dotyczących zdolności do wykonywania codziennych zajęć.

Aby zniwelować te niekorzystne następstwa, musimy rozwijać mięśnie i przekształcać je w fabryki mitochondriów. Spadek masy mięśniowej i liczby mitochondriów zmniejsza zdolność organizmu do magazynowania i spalania glukozy, co skutkuje przeciążeniem układu insulinowego, który pracuje ile sił, próbując w ten czy inny sposób pozbyć się tej substancji. Przede wszystkim powinieneś zdawać sobie sprawę z tego, że **dzięki rozwijaniu i utrzymywaniu zdrowych mięśni można z powodzeniem zoptymalizować lub przywrócić prawidłowe funkcje metaboliczne.**

Oprócz tego, że tkanka mięśniowa ułatwia pozbywanie się glukozy, jest ona też jednym z najważniejszych miejsc utleniania kwasów tłuszczowych. Kwasy te można podzielić na cztery główne grupy: nasycone, jednonienasycone, wielonienasycone i tłuszcze (izomery)

transⁱⁱ. W czasie spoczynku podstawowym źródłem energii dla mięśni są właśnie kwasy tłuszczowe.

Obecnie czterdziestu milionom Amerykanów przepisuje się statyny w celu obniżenia poziomu cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu), którego nadmiar jest spowodowany zaburzeniami metabolicznymi. Nie otrzymują oni jednak właściwie żadnych wskazówek dotyczących optymalizowania zdrowia metabolicznego poprzez poprawę jakości mięśni oraz zwiększenie ich ilości. Im więcej zbudujesz zdrowej tkanki mięśniowej, która jest w stanie przetwarzać tłuszcz i glukozę, tym lepszą kondycję metaboliczną zyskasz i tym rzadziej będziesz się musiał posiłkować interwencjami farmakologicznymi.

Mięśnie szkieletowe pełnią również funkcję rezerwuaru aminokwasów, dostarczając organizmowi tych niezwykle ważnych składników odżywczych w przypadku braku pożywienia. Jest to metaboliczny obowiązek mięśni. Jeśli zachorujesz lub doznasz urazu, organizm będzie czerpał aminokwasy z tkanki mięśniowej, aby się regenerować i chronić. W wielu badaniach pokazano, że im zdrowsze mięśnie, tym większe są szanse na przeżycie w razie poważnych problemów. Na

ⁱⁱ Tłuszcze trans są izomerami nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale ze względu na ich specyficzne właściwości chemiczne i istotny wpływ na zdrowie uzasadnione jest traktowanie ich jako oddzielną grupę. Izomery trans powstają podczas uwodorniania (utwardzania) olejów roślinnych i mają udowodniony negatywny wpływ na zdrowie, zwiększający ryzyko chorób serca — *przyp. kons.*

Zalety stylu życia skupionego na mięśniach

- ➔ Zrównoważony poziom glukozy we krwi
- ➔ Więcej energii
- ➔ Jasność umysłu
- ➔ Mniejsza ilość tkanki tłuszczowej
- ➔ Lepszy skład ciała
- ➔ Mniej zachcianek żywieniowych



przykład zdolność danej osoby do przetrwania kacheksji, wyniszczającego stanu często wiążącego się z nowotworami, jest bezpośrednio powiązana z całkowitą masą mięśniową.

METABOLICZNA POTĘGA MIĘŚNI

Obierając mięśnie za podstawowy cel dążenia do lepszego zdrowia, dostajesz pozytywny impuls, który odnosi się do tego, *co możesz zyskać*, zamiast tego, *co musisz stracić*. Biorąc pod uwagę potencjał tkanki mięśniowej w zakresie zapobiegania chorobom powszechnie przypisywanym starzeniu się, powinniśmy zacząć myśleć o niej jako o nowym kluczu do zdrowia.

W trakcie typowej wizyty u lekarza badanych jest kilka podstawowych parametrów życiowych, takich jak ciśnienie tętnicze krwi, tętno i masa ciała. Ale chcąc uzyskać dokładniejszy obraz ogólnego stanu zdrowia pacjenta, lekarz powinien podczas corocznej wizyty kontrolnej zmierzyć masę mięśniową, ocenić poziom siły i wykonać inne,

pokrewne badania. Zyskałby w ten sposób natychmiastową informację zwrotną na temat tego, co dzieje się z biegiem czasu z mięśniami, a co w dużym stopniu decyduje o stanie zdrowia pacjenta. Dopóki opieka medyczna nie podejmie się tego zadania, sam powinieneś wziąć na siebie odpowiedzialność za to, jak długo i zdrowo będziesz żyć.

Jeśli chodzi o kondycję mięśni, można wyróżnić jej dwa zasadnicze składniki: (1) fizyczny i (2) metaboliczny. Aspekt fizyczny obejmuje siłę i masę, zaś aspekt metaboliczny dotyczy wrażliwości na insulinę, regulowania poziomu glukozy, utleniania kwasów tłuszczowych i zdrowia mitochondriów. Mitochondria, często nazywane siłowniami komórki, odgrywają decydującą rolę w przekształcaniu spożywanego pokarmu w energię, z której może korzystać całe ciało. Od zdrowia mitochondriów zależy kondycja tkanek i narządów, a ich dysfunkcja może być przyczyną schorzeń zagrażających życiu.

Aby zrozumieć, jak mięśnie wpływają na metabolizm i dlaczego ich działanie jest tak ważne, warto zapoznać się z trzema następującymi koncepcjami:

- 1 Nadmiar glukozy pozostający w krwiobiegu zbyt długo, czyli przez ponad dwie godziny, jest toksyczny dla organizmu. (Stan ten nazywamy cukrzycą).
- 2 Wydzielanie insuliny jest głównym mechanizmem usuwania glukozy z krwiobiegu.
- 3 Podstawową przyczyną otyłości i związanych z nią chorób (w tym cukrzycy typu 2, nadciśnienia, schorzeń układu krążenia i zaburzeń płodności) jest zmniejszona wrażliwość na insulinę, nazywana też insulinoopornością.

W tym momencie na scenę wkracza aktywność fizyczna. **Skurcze mięśni, zarówno podczas treningu aerobowego, jak i oporowego, stymulują wychwyt glukozy bez pomocy insuliny.** Ten niezależny od insuliny proces stanowi dodatkowy, skuteczny mechanizm usuwania nadmiaru glukozy z krwi. Ćwiczenia mają jeszcze jedną zaletę: w reakcji na trening oporowy (w szczególności) organizm czerpie korzyści z wywołanego skurczem mięśni wychwytu glukozy nawet **przez dwa dni po treningu**, ponieważ trening ten usprawnia usuwanie glukozy stymulowane insuliną. W czasie tego „okna potreninowego” rośnie gęstość transporterów glukozy w błonach komórek mięśniowych, które kontynuują swoją pracę polegającą na pozbywaniu się nadmiaru glukozy we krwi przy mniejszym niż typowe zapotrzebowaniu na insulinę. To nie koniec zalet! Glukoza, która gromadzi się w tkance mięśniowej w postaci glikogenu, zasila zarówno krótkie i intensywne ćwiczenia, jak i dłuższe treningi wytrzymałościowe. Innymi słowy, w przypadku właściwego odżywiania się ponownie zsintetyzowany po treningu glikogen **przywróci Ci energię potrzebną do kolejnych ćwiczeń.** System ten, jak widać, działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Trening pomaga w utrzymywaniu prawidłowego poziomu glukozy i insuliny we krwi, a oprócz tego wzmacnia mięśnie. Ponieważ podczas ćwiczeń spalany jest glikogenⁱⁱⁱ, mięśnie po treningu są przygotowane do wychwytu glukozy. Odpowiednie uzupełnianie składników odżywczych odnawia zapasy glikogenu, pomagając organizmowi zaspokajać bieżące potrzeby

ⁱⁱⁱ Który ma postać długich łańcuchów cząsteczek glukozy i jest gromadzony w wątrobie i w mięśniach jako „szybkie” źródło energii — *przyp. kons.*

treningowe i podtrzymując zdrowy cykl energetyczny w długiej perspektywie. Zrozumienie wzajemnych zależności między tymi zjawiskami pozwala czerpać z nich korzyści przez całe życie³.

Przyjrzyjmy się teraz, co dzieje się w sytuacji odwrotnej, gdy mięśnie nie są wystarczająco obciążane, co osłabia pozytywny wpływ ćwiczeń na cały organizm.

WYRZUĆ ZBĘDNY BAGAŻ

Wyobraź sobie mięśnie jako walizkę. Jeśli będziesz spożywać produkty niewłaściwe albo w nieodpowiednich ilościach, walizka się w końcu przepełni, a to, co się nie zmieściło, wysypie się na zewnątrz. W przypadku mięśni „wysypuje się” glukoza, kwasy tłuszczowe lub aminokwasy, a wszystkie te substancje trafiają z powrotem do krwiobiegu. Organizm musi w jakiś sposób pozbyć się ich nadmiaru. Na tym etapie dochodzi do zapoczątkowania procesów chorobowych. Bez względu na to, czy problemy zaczną się od otyłości, cukrzycy, czy innych schorzeń, ich źródłowa patologia jest taka sama. Gdy główny narząd metaboliczny, jakim są mięśnie, zostaje zalany zbędnymi substancjami, gromadzi się tkanka tłuszczowa. Tkanka ta przyczynia się do powstawania łagodnych stanów zapalnych. Jeśli masz niezdrowe mięśnie, to w przypadku nieodpowiedniej diety każdy posiłek może wywoływać stan zapalny, który zaburza regulowanie metabolizmu mięśni i przyczynia się do wielu innych problemów⁴.

Kłopoty ze zdrowiem mięśni szkieletowych często zaczynają się we wczesnym okresie życia. Kiedy jesteśmy młodzi i wyglądamy na zdrowych, uważamy, że możemy sobie pozwolić na niezbyt zdrowe wybory — nawet na siedzący tryb życia — bo rozmiar noszonych

ubrać się nie zmienia... Tak naprawdę jednak **nie ma czegoś takiego jak „zdrowy” brak aktywności**. To, co powszechnie uważamy za choroby związane ze starzeniem się, wynika ze słabości mięśni.

Przytaczane tutaj informacje na temat funkcji mięśni jako narządu wywracają do góry nogami powszechne mniemania na temat zależności między jedzeniem, treningiem fizycznym, tłuszczem a mięśniami. Dzięki poznaniu tych relacji zyskasz całą niezbędną wiedzę, pozwalającą na obranie takiego stylu życia, który traktuje mięśnie priorytetowo. **Lepsze mięśnie to lepsze życie.**

PIĘĆ „MAGICZNYCH” SPOSOBÓW NA MIĘŚNIE

- ❶ Co godzinę zrób 10 – 20 przysiadów.
- ❷ Pracuj przy biurku na stojąco.
- ❸ Dziesięć razy dziennie przyspiesz tętno, idąc szybkim krokiem do łazienki albo do dystrybutora wody w pracy.
- ❹ Zabierz do biura taśmę oporową, aby móc robić krótkie (10 powtórzeń) serie uginania przedramion między zadaniami.
- ❺ Zakładaj do pracy umiarkowanie ciężką kamizelkę obciążeniową, aby skłonić ciało do nieco większego wysiłku.

OMÓWIENIE KWESTII INSULINOOPORNOŚCI

Insulina jest hormonem peptydowym uwalnianym z trzustki i umożliwiającym transport glukozy do komórek. Niedobór insuliny jest śmiertelny. Ale jej nadmiar także jest zabójczy. Kiedy ze względu na

insulinooporność organizm potrzebuje większej ilości insuliny, powstaje stan, który stanowi żyzny grunt dla chorób metabolicznych i zaburzenia poziomu lipidów we krwi. Kitt Petersen wykazała w ważnym artykule naukowym, że insulinooporność w mięśniach szkieletowych, ściśle powiązana z utrudnieniem syntezy glikogenu mięśniowego (przypomnij sobie analogię z przepełnioną walizką), może skutkować podwyższonym poziomem trójglicerydów (TG) oraz lipoprotein o małej gęstości (LDL) oraz obniżonym poziomem lipoprotein o dużej gęstości (tzw. dobry cholesterol, HDL)⁵. Insulinooporność zaobserwowana u badanych była *niezależna od zmian dotyczących nadmiaru wewnątrzbrzuszej tkanki tłuszczowej*. Domyślasz się, do czego zmierzam? Jeśli insulinooporność może się ujawnić nawet u osób, które nie są w sposób widoczny otyłe w okolicach brzucha, tkanka tłuszczowa i otyłość mogą nie odgrywać głównej roli w powodowaniu insulinooporności we wczesnych stadiach zespołu metabolicznego!

Choć ważną funkcję w opisywanych zjawiskach pełni także wątroba, najbardziej funkcjonalnym sposobem na przerwanie tego niezdrowego procesu jest rozwijanie mięśni szkieletowych. Dlaczego? Bo o ile mi wiadomo, wątroby nie da się trenować... Co więcej, sama masa mięśni sprawia, że są one łatwiejszym celem.

Badania wyraźnie pokazują, że mięśnie szkieletowe są obszarem pierwotnych problemów, które prowadzą do insulinooporności w innych częściach ciała, skutkującej cukrzycą typu 2. Autorzy jednej z moich ulubionych publikacji na ten temat zwięźle wyrazili to już w jej tytule: „Insulinooporność mięśni szkieletowych jest wadą pierwotną w cukrzycy typu 2”⁶. Insulinooporność w mięśniach szkieletowych można wykryć już na dziesięć lub więcej lat, zanim dojdzie

do niewydolności komórek beta w trzustce (co stanowi podłoże cukrzycy), która doprowadzi do podwyższonego poziomu glukozy we krwi na czczo.

Dlatego też, jeśli chcesz skorygować insulinooporność organizmu, powinieneś się skupić na największym pierwotnym rejonie tej oporności w ciele. W ten sposób obierzesz za cel to, co najistotniejsze. Usprawnienie — oraz utrzymanie — prawidłowej regulacji insuliny wymaga, po pierwsze, wkładania energii w aktywność fizyczną, po drugie zaś, dbałości o zdrowie mięśni szkieletowych.

MIĘŚNIE JAKO NARZĄD STABILIZUJĄCY POZIOM GLUKOZY WE KRWI

Mięśnie nie tylko pomagają w zapobieganiu wysokiemu poziomowi glukozy we krwi, ale także pozwalają uniknąć jego nadmiernego spadku. W przypadku braku węglowodanów w diecie aminokwasy uwalniane przez mięśnie mogą zostać wykorzystane do syntetyzowania glukozy w wątrobie, co przekłada się na unormowanie poziomu glukozy we krwi. Dzięki temu mechanizmowi mięśnie uczestniczą w stabilizowaniu poziomu glukozy.

Dostosowując spożycie białka i priorytetowo traktując treningi, które pozwalają osiągać wyznaczone cele metaboliczne, możesz złagodzić skutki starzenia się, takie jak spadek poziomu naturalnych sterydów (czyli hormonów anabolicznych), między innymi testosteronu. Związki te stymulują syntezę białek mięśniowych i wzrost mięśni, a jednocześnie chronią przed insulinoopornością. Zwiększenie spożycia białek wspiera ponadto procesy regeneracji tkanek, a zarazem pobudza zdolność tkanki mięśniowej do wykrywania

substancji odżywczych, co sprzyja skutecznemu wykorzystaniu białka pokarmowego. Wszystkie te czynniki idą w parze z Twoimi wysiłkami mającymi na celu utrzymanie masy mięśniowej. Przyjrzyjmy się teraz nieco bliżej wspomnianej przed chwilą zdolności do wykrywania substancji odżywczych. Jak się okazuje, mięśnie są bardzo plastyczne i responsywne. Pisałam już o tym, że mięśnie szkieletowe wykazują korzystne reakcje biochemiczne na siły powodujące ich skurcz (a zatem na przykład ćwiczenia). Ponadto jak żaden inny narząd bezpośrednio reagują one na sposób odżywiania się. Mięśnie „wykrywają” spożywane białko, a jeśli mają wystarczająco dużo odpowiednich aminokwasów, stymulują tworzenie nowej tkanki. Aminokwasy to elementy budulcowe białek — biomolekuły, które decydują o fizycznej strukturze organizmu i biorą udział we wszystkich niezbędnych do życia reakcjach metabolicznych.

Nie martw się! Wszystko to wyjaśnię bardziej szczegółowo w rozdziale 5. Znajdziesz w nim fakty, wartości i równania pozwalające określić proporcje składników odżywczych, których potrzebuje Twój organizm, zgodnie z Twoim aktualnym stanem zdrowia i obranymi celami.

ROZWIĄZYWANIE TAJEMNIC I OBALANIE BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ DOTYCZĄCYCH METABOLIZMU

Jesteś gotowy na mały szok?

Być może słyszałeś, że mięśnie odgrywają największą rolę w spalaniu kalorii i przyspieszaniu metabolizmu w czasie odpoczynku. Ale nie daj się zwieść. Choć mięśnie rzeczywiście mają ogromny wpływ na tempo metabolizmu, to niekoniecznie z powodów, o których myślisz.

Na siłowni możesz usłyszeć następujące stwierdzenie: każde 10 kilogramów różnicy w beztuszczowej masie ciała przekłada się na zmianę wydatku energetycznego o mniej więcej 100 kcal dziennie. Oznacza to, że **każdy z trudem wywalczony kilogram mięśni spala w spoczynku tylko 10 kcal na dobę**. Słyszając to, większość ludzi pomyśli: „Chwileczkę! Cały ten wysiłek tylko po to, by spalić marne 10 dodatkowych kalorii?!”. Fakt jest jednak taki, że kalorie, które w ten sposób spalasz, *nie są* głównym efektem posiadania mięśni, choć informację tę często się powtarza.

Wiemy, że ćwiczenia spalają kalorie, lecz ich potęgą metaboliczną wynika z czegoś innego: dobrze wytrenowana tkanka mięśniowa wykorzystuje kalorie wydajniej i efektywniej. Zdrowe mięśnie *rzeczywiście* przyspieszają więc metabolizm, ale nieco inaczej, niż przypuszczalnie sądziłeś. Mięśnie potęgują metabolizm dzięki wykorzystywaniu energii do przetwarzania białek. **Im zdrowsze mięśnie, tym większa jest zdolność organizmu do utrzymywania stanu homeostazy, czyli równowagi.**

Bez wątpienia słyszałeś, że różnica między kaloriami przyjmowanymi a spalnymi przekłada się na utratę lub przyrost masy ciała. Zależność ta opisuje zasadnicze elementy określające wydatek energetyczny umożliwiający osiągnięcie godnych uwagi celów w obszarze zdrowia i dobrostanu. Ale z perspektywy „mięśniocentrycznej” musimy na nowo rozważyć podstawy tej zależności, uwzględniając prawa termodynamiki. Dzięki temu przekonasz się, że nawet ta prosta relacja, zakorzeniona w obowiązującym od dziesięcioleci myśleniu zero-jedynkowym, przesłoniła nam inne ważne elementy układanki.

Problemy spowodowane otyłością wisceralną (brzuszną) oraz wpływem starzenia się na siłę mięśni zostały dobrze zbadane⁷. Należy jednak obalić wszechobecny mit na temat otyłości: nadmiar tłuszczu odkłada się nie tylko w tkance tłuszczowej, lecz także w innych tkankach — również w mięśniach. Sytuacja ta jest niekorzystna pod względem rzeczywistej siły (możliwości wytwarzania szczytowej siły mięśniowej) oraz zdrowia metabolicznego i ma wiele innych niepożądanych następstw. Oprócz tego, że prowadzi ona do wyniszczających problemów z mobilnością i metabolizmem, śródmięśniowa tkanka tłuszczowa (IMAT, od ang. *intramuscular adipose tissue*) jest ważnym czynnikiem predykcyjnym schorzeń, takich jak udar, cukrzyca i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).

Następstwa, które właśnie opisałam, przedstawiają się przygnębiająco, lecz mam też dobrą wiadomość. Otóż każdy z nas dysponuje skutecznymi narzędziami, które pozwalają poprawić stan zdrowia mięśni. Dzięki bodźcom w postaci odpowiedniej diety i ćwiczeń fizycznych można powstrzymać sarkopenię i zyskać siłę, niezależnie od wieku.

MAGIA MIOKIN

Na tej samej zasadzie, na jakiej tarczyca uwalnia określone hormony regulujące masę ciała, poziom energii i temperaturę wewnętrzną, tkanka mięśniowa uwalnia miokiny — małe białka sygnałowe, które działają zarówno lokalnie, jak i ogólnoustrojowo. Zdolność mięśni szkieletowych do uwalniania hormonów sprawia, że **tkankę mięśniową można traktować jako narząd endokrynnny**. Mówiąc prościej, oznacza to, że mięśnie szkieletowe uwalniają substancje, które

przemieszczają się w krwiobiegu i wpływają na inne komórki, uczestnicząc w regulowaniu wielu funkcji organizmu, które wykraczają poza zwykłe poruszanie się. Miokiny wydzielane w odpowiedzi na skurcze mięśni podczas ćwiczeń odgrywają ważną rolę w wykorzystywaniu energii. Białka te, pomagające w regulowaniu metabolizmu we wszystkich obszarach ciała, wywierają również specyficzny, prozdrowotny i przeciwzapalny wpływ na różne tkanki, a przy tym usprawniają funkcje odpornościowe i metabolizm⁸.

Jeśli nie słyszałeś wcześniej o roli mięśni jako narządu endokrynnego, to zapewne dlatego, że ta stosunkowo nowa koncepcja wciąż jest obca większości z nas, nie wyłączając wielu pracowników służby zdrowia. Pionierskie badania wykazały, że skurcze mięśni mogą wpływać na metabolizm poprzez stymulowanie, wytwarzanie i uwalnianie cytokin zwalczających choroby.

W ten sposób powstał zupełnie nowy paradygmat, w ramach którego mięśnie szkieletowe są postrzegane jako narząd endokrynnny — a w rzeczywistości największy układ narządów w ludzkim ciele⁹. Nie wykluczone, że jest to najważniejszy z układów narządów, jeśli chodzi o przeciwdziałanie obecnemu kryzysowi zdrowotnemu, dążenie do znakomitego zdrowia i maksymalizowanie wydolności fizycznej.

Zapoznanie się z działaniem opisanych przed chwilą, ważnych cząsteczek radykalnie odmieniło moje podejście do odżywiania się i ćwiczeń, uświadomiło mi bowiem niezwykle istotną rolę mięśni. Badania w tym obszarze pokazały mi, jak ważne jest odżywianie się w sposób umożliwiający organizmowi magazynowanie mniejszej ilości tłuszczu i wykorzystywanie ćwiczeń fizycznych jako potężnego narzędzia zmian metabolicznych. Jakość życia jest bezpośrednio

powiązana ze zdrowiem mięśni. Jeśli masz zdrowe mięśnie, żyjesz lepiej.

Oprócz wymienionych już zalet najnowsze badania ujawniają jeszcze jedną istotną korzyść zdrowotną płynącą z treningu oporowego: wzrost produkcji i uwalniania miokiny. Miokiny to małe białka i peptydy wydzielane do krwiobiegu podczas skurczu mięśni szkieletowych. Ponieważ działają one jak sygnały chemiczne, które powodują dalsze zmiany metaboliczne i hormonalne, miokiny pomagają organizmowi wychwytywać glukozę w krwiobiegu i ułatwiają jej metabolizowanie *bez udziału* insuliny. Zjawisko to jest korzystne dla każdego, lecz może ono znacząco usprawnić metabolizm w szczególności u osób opornych na insulinę. Ćwiczenia i obciążanie tkanki mięśniowej nie tylko pomagają w uregulowaniu gospodarki hormonalnej, lecz także przyczyniają się do lepszego kontrolowania glukozy we krwi i poprawy składu ciała.

Co więcej, miokiny mają korzystny wpływ na samopoczucie i zdolność uczenia się. Badania pokazały, że wysiłek fizyczny zwiększa dopływ krwi do mózgu, sprzyjając powstawaniu nowych komórek mózgowych i usuwaniu toksyn¹⁰. W trakcie ćwiczeń mięśnie uwalniają dwie miokiny, katepsynę B oraz iryzynę, które trafiają do krwiobiegu i mogą przenikać przez barierę krew – mózg, by stymulować wytwarzanie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF, od ang. *brain-derived neurotrophic factor*). Wzrost stężenia tego czynnika sprzyja neurogenezie, czyli tworzeniu nowych neuronów, nauce i zapamiętywaniu¹¹. Wyższe poziomy BDNF są skorelowane ze zmniejszoną częstotliwością występowania zaburzeń nastroju, a wzrost BDNF spowodowany ćwiczeniami aerobowymi został

powiązany ze zwiększeniem objętości hipokampu — obszaru mózgu, który uczestniczy w uczeniu się, zapamiętywaniu i orientowaniu się w przestrzeni¹².

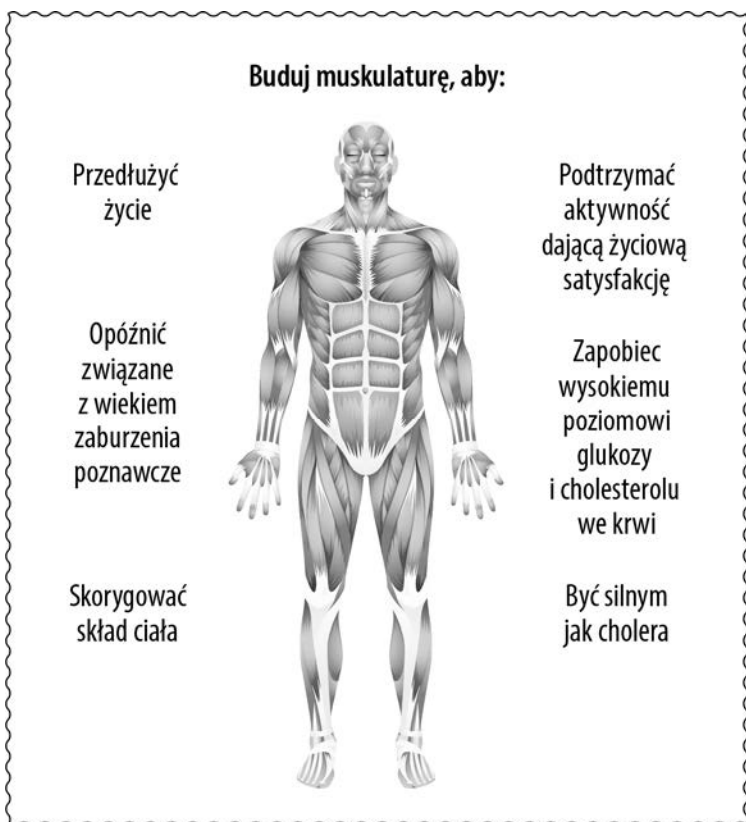
Podsumowując: zdziwisz się, jak dużą masę mięśniową wciąż jesteś w stanie zbudować — nawet jeśli zmagasz się z przewlekłą chorobą lub masz wrażenie, że czas na dbanie o zdrowie już minął — i jak wielką rolę mięśnie mogą odegrać w ratowaniu Ci życia. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak to zrobić, czytaj dalej!

Jeśli jesteś trenerem zdrowia lub trenerem personalnym i chciałbyś zacząć stosować podejście Muscle-Centric Medicine®, aby pomóc swoim klientom w osiągnięciu długoterminowych rezultatów, odwiedź stronę internetową www.drgabrielleyon.com, aby zapoznać się z ofertą moich kursów.

ZMIANA NASTAWIENIA

OKIEŁZNAJ SVOJE MYŚLI

Co różni elitarnych żołnierzy, dyrektorów generalnych i innych wybitnych ludzi sukcesu od reszty? Ramy mentalne. Są niewrażliwi na wszelkie podszepty umysłu, które mogłyby wytrącić ich z obranego kursu. Umysł należy wytrenować tak, aby był atutem, a nie obciążeniem. Mój wieloletni mentor i przyjaciel, były dowódca Mark Divine, powiedział mi, że możemy nauczyć się wyciszać negatywny dialog wewnętrzny i okiełznać własne wzorce myślenia.



W mojej praktyce klinicznej pracuję z każdym, kto jest gotowy na przejście na wyższy poziom, niezależnie od tego, czy chodzi o sportowca, menedżera, rodzica, komandosa, czy kogoś, kto stara się łączyć w życiu różne takie role. Do mojego gabinetu przyciąga ich obietnica dobrostanu. Ale to tylko punkt wyjścia do bardziej znaczącej, wewnętrznej restrukturyzacji, nad którą wspólnie pracujemy. Proponowanym przeze mnie remedium

jest podejście pozwalające moim pacjentom na bardziej spełnione życie. Każdego z nich informuję, że pierwszym mięśnieniem, nad którym należy popracować, jest ten znajdujący się między uszami. To samo dotyczy Ciebie, drogi Czytelniku. Tworząc ramy organizacyjne, dzięki którym wkroczysz na ścieżkę prowadzącą do rzeczywistych i trwałych efektów, wykorzystalam całe doświadczenie, jakie zyskałam, przygotowując moich pacjentów na sukces.

Osiągnięcie dobrostanu jest uzależnione od dwóch decydujących czynników: **wiedzy o tym, co zrobić**, czyli przyswojenia moich opartych na dowodach wskazówek na temat diety, ćwiczeń i innych interwencji związanych ze stylem życia, oraz **wiedzy o tym, jak to zrobić**. Przez „jak” rozumiem nie tylko techniczne aspekty przygotowywania posiłków czy planowania treningu (choć oba te zagadnienia szczegółowo omawiam w rozdziałach 7. i 9. oraz na moim kanale na YouTube). Chodzi mi też o wykorzystanie niezbadanych ram mentalnych, we wszystkich ich aspektach, do wykonania zadania.

Zadanie zaś polega na przejęciu stu procent kontroli i odpowiedzialności za własny dobrostan. Jedynym, co możemy w pełni kontrolować, są własne myśli, zaczniemy więc właśnie od tego. Praca ta rozpoczyna się od uzmysłowienia sobie podświadomych czynników mentalnych, które funkcjonują niejako w tle.

Aspekt „jak” obejmuje panowanie nad własnym krajobrazem mentalnym. Ucząc się kierowania umysłem, który umie

niekiedy robić iście akrobatyczne sztuczki, możesz określić swoje mocne i słabe strony, ominąć pułapki i przejąć stery wewnętrzne logistyki. W podejściu tym chodzi nie tyle o wyznaczanie celów, ile o ustanowienie standardów, które pomogą Ci stawić czoło ukrytym lękom i pozbyć się kajdanek, które pętają Ci ręce i uniemożliwiają życie pełną piersią. To samo podejście („od ogółu do szczegółu”) zastosujemy w odniesieniu do odżywiania się i treningu fizycznego. Rosnąca siła psychiczna pomaga w kształtowaniu rosnącej siły fizycznej i na odwrót. Razem składają się one na wytrwałość i odporność.

Zastanów się nad następującymi sprawami: Czy zwykle jesteś do siebie pozytywnie nastawiony, lecz po pełnym napięcia spotkaniu biznesowym albo kłótni ze współmałżonkiem uciekasz się do autodestrukcyjnych zachowań? Czy mówisz sobie: „Zasłużyłem na ten kawałek ciasta” albo: „Po tak trudnym dniu po prostu potrzebuję drinka”? Być może te wzorce zachowania skutkują przyrostem masy ciała. Może dochodzisz do wniosku, że to *w Tobie* tkwi źródło porażek, zamiast uświadomić sobie, że chodzi raczej o plan, który wymaga skorygowania. Zamiast się obwiniać, pomyśl, jakie wnioski możesz wyciągnąć z danego doświadczenia. Zwróć uwagę na pułapki. Jakie aspekty Twoich mechanizmów bezpieczeństwa szwankują? Jakie dodatkowe zabezpieczenia możesz zastosować na przyszłość?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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>

GRUPA
Helion 

Bestseller „New York Timesa”! Bestseller „USA Today”! Bestseller „Wall Street Journal”!

Mięśnie szkieletowe prawdopodobnie są najważniejszym organem, jeśli chodzi o długowieczność, sprawność fizyczną i zdrowie.

LAYNE NORTON, współautor książki *Fat Loss Forever*

Otyłość, cukrzyca, zespół metaboliczny, choroby układu krążenia: czy jest możliwe, aby tak różne schorzenia miały jeden wspólny mianownik? Lata praktyki lekarskiej pozwoliły dr Gabrielle Lyon dostrzec pewną prawidłowość, a uważne studiowanie wyników prac badawczych doprowadziło ją do rewolucyjnego wniosku: źródłem problemu nie jest nadmiar tkanki tłuszczowej, a niedobór zdrowych mięśni. To właśnie mięśnie szkieletowe mają decydujący wpływ na zdrowie i procesy starzenia się!

Oto świeże, oparte na nauce podejście, dzięki któremu zyskasz wyjątkowe zdrowie i siłę do końca życia!

JJ VIRGIN, autorka *The Virgin Diet*, bestsellera „New York Timesa”

Dzięki tej książce nauczysz się stosować podejście Muscle-Centric Medicine®, polegające na połączeniu odpowiedniej diety z programem treningowym i prowadzące do osiągnięcia rzeczywistej, trwałej poprawy ogólnego stanu zdrowia. Dowiesz się, jak zmienić swój styl życia, skorygować nawyki żywieniowe, a także jaki trening optymalnie wpłynie na Twoje mięśnie szkieletowe. Prawdopodobnie już po kilku tygodniach, w miarę rozwijania zdrowych mięśni, poczujesz wyższy poziom energii i poprawę samopoczucia. Uwolnisz się też od zachcianek żywieniowych i stracisz zbędną tkankę tłuszczową!

DR GABRIELLE LYON jest certyfikowanym lekarzem rodzinnym, ekspertem i dydaktykiem. Zajmuje się badaniem wpływu różnych rodzajów białek na zdrowie, wydolność, procesy starzenia się i profilaktykę chorób. Pod kierunkiem swojego mentora, dr. Donalda Laymana, opracowuje praktyczne terapie na podstawie badań laboratoryjnych w obszarze metabolizmu białek i odżywiania.

Przestrzeganie zaleceń dr Lyon przywróciło mi znakomitą sprawność i pozwala robić to, co kocham!

KERRI WALSH, trzykrotna złota medalistka olimpijska

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1487-2



9 788328 914872

cena: 59,90 zł

sensus.pl