



Przerwy w jedzeniu

**Naukowo udowodniony
sposób na zdrowie
i długowieczność**

prof. dr med. Claus Muss
dr med. Heike Bueß-Kovács

Przerwy w jedzeniu

Naukowo udowodniony sposób
na zdrowie i długowieczność

Słuchaj Radia Kopp Verlag
na www.kopp-verlag.de



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-029-5

TYTUŁ ORYGINAŁU: Nahrungspausen: Warum ein leerer Magen gesund macht

Nahrungspausen
Copyright © 2016 by Kopp Verlag e. K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Słowo wstępne.....	9
Co jest celem tej książki	13
 Rozdział 1	
Na tropie źródła młodości	17
Trzy filary profilaktyki zdrowotnej.....	17
Być zdrowym, pozostać zdrowym – przewodnik profilaktyki.....	19
 Rozdział 2	
Przerwy w jedzeniu zamiast głodówki – łagodna droga...	39
Zdrowe jedzenie jest dobre – przerwy w jedzeniu są jeszcze lepsze!.....	40
Alarm w jelitach – gdy białka i tłuszcze atakują jelita.....	41
Gdy produkty spożywcze są toksyczne – szkodliwe substancje w pożywieniu	46
Twoja osobista kontrola substancji szkodliwych	56
Przerwy w jedzeniu – najważniejsze pytania i odpowiedzi na ten temat.....	68

Rozdział 3

Efekt jo-jo i jego przyczyny	73
Waga ciała w świetle historii ewolucji.....	73

Rozdział 4

Opanowanie łakomstwa – jedzenie bez utraty kontroli ...	111
Napady wilczego apetytu po unikaniu jedzenia	
– zakłęty krąg	113
Walka z chaosem w wadze ciała – czy przerwy	
w jedzeniu wywołują uczucie szczęścia?	114
Przerwy w jedzeniu – co dzieje się	
na poziomie biochemicznym	115
Wzmacniacze apetytu	
– czynniki wywołujące wilczy głód	118

Rozdział 5

Jedzenie w okienkach czasowych dla lepszego zdrowia	
i samopoczucia	127
Lepsze odtruwanie dzięki przerwom w jedzeniu	128
Pozytywne działanie przerw w jedzeniu	
na nasz organizm	129
Wysoka wydajność – korzyści i działania	
minimalistycznej diety	133

Rozdział 6

Z więcej na mniej: droga do zmiany	137
Zdrowe odżywianie – zakupy robią różnicę	139
Sprzątanie jelit za pomocą substancji balastowych	140
Woda – źródło życia.....	148

Sól, białe złoto	151
Fosforany – wątpliwie wszechstronne.....	154

Rozdział 7

Część praktyczna: tak udaje się robić

przerwy w jedzeniu	157
W jakim rytmie pościć?.....	159
Wieczorami kuchnia pozostaje zimna – i pusta	161
Opowieści, które dodają odwagi.....	164

Rozdział 8

Od przerwy w jedzeniu do postu

Duchowe wymiary postu.....	171
Post – generalne porządki w organizmie	174
Różne kuracje oparte na poście	175
Przykład tygodnia postu.....	177
Ważne pytania na temat postu	182
Boska siła we wnętrzu duszy	186

Rozdział 9

Post – życie z umysłem i duszą.....

Uzdrowiająca siła wyobrażeń – techniki mentalne	187
Spokój i wewnętrzna równowaga – techniki odprężające.....	190

Indeks.....	202
Adresy.....	206
Wykaz ilustracji	206

Wywiady

Prof. Karl Neeser

Specjalista w zakresie nauk o sporcie i nauk o zdrowiu 23

Prof. dr Ulrich Josef Winter

Lekarz medycyny wewnętrznej, kardiologii, angiologii
i medycyny sportowej..... 30

Dr Karin Mante

Specjalistka w zakresie nauk o żywieniu, docentka
w Zentralklinikum w Augsburgu 35

Dr Urs Gruber

Dyrektor ds. kształcenia w obszarze medycyny
integracyjnej w Ebikon w Szwajcarii..... 81

Dr Zdenka Badal

Neurolog, ekspertka w zakresie medycyny profilaktycznej... 97

Prof. med. dent. Tilman Fritsch

Twórca wolnej od metali
medycyny stomatologicznej NAM 122

Dr Burkhard Schütz

Lekarz i biolog molekularny..... 142

Dr Henning Sartor

Pracuje w przychodni specjalizującej się
w medycynie żywienia..... 179

Wstęp

Mniej znaczy więcej

Co mogą zdziałać przerwy w jedzeniu – zwane też karencją w jedzeniu? Napędzają przemianę materii, aktywizują różnorodne enzymy i w ten sposób wspierają dobre samopoczucie i zdrowie człowieka. Poza tym można powiedzieć, że karencja w jedzeniu pozwala ciału oddychać i wspiera je przez aktywizację pomocnych enzymów w przypadku wielu chronicznych chorób jak choroby autoimmunologiczne, alergie, choroby zapalne czy wstępne stadia cukrzycy typu 2. Oczyszczają organizm i napędzają przemianę materii do naturalnego odtruwania.

Słowo wstępne

W Japonii ten fenomen jest znany już od dawna. Japoński lekarz i autor za pomocą strategii opierającej się na spożywaniu tylko jed-

nego posiłku, wieczorem krótko przed pójściem spać i pozwalaniu, by przez resztę czasu burczało mu w brzuchu zredukował nadwagę o 15 kilogramów i według własnych relacji odmłodził swoją skórę, a także biologiczny wiek swoich naczyń krwionośnych do odpowiedniego dla 26-latka. Także w wielu innych kulturach i religiach na całym świecie czasowe odstawienie jedzenia jest uznawane za korzystne dla samopoczucia i zdrowe – dla ciała i dla duszy.

Teraz ten fenomen zdobywa popularność na całym świecie i robi furorę w Stanach Zjednoczonych pod nazwą Time Restricted Eating (TRE) – ograniczone czasowo jedzenie. Naukowcy z Instytutu Badań Biologicznych Salka w San Diego przeprowadzili aktualne badania zachowań związanych z odżywianiem wśród myszy i doszli do sensacyjnego wyniku: Wszystkie myszy laboratoryjne mogły jeść, co chciały – jedna grupa miała narzucony jednak limit czasowy, inna miała dostęp do pojemników z karmą przez 24 godziny na dobę. Podczas gdy myszy, które mogły pożywiać się przez całą dobę podwoiły swoją wagę, myszy, które jadły w ograniczonym czasie przybrały na wadze tylko w niewielkim stopniu. Naukowcy doszli do sensacyjnego wniosku, że przerwy w jedzeniu wynoszące od 12 do 16 godzin w znacznym stopniu mogą chronić przed nadwagą, co z kolei przyczynia się do ogólniej poprawy zdrowia. Zatem ważne jest nie tylko, CO jemy, ale też, KIEDY jemy.

W medycznych czasopismach naukowych ciągle pojawiają się nowe doniesienia na temat tego, że świadome doprowadzanie kalorii czy też fazy całkowitego unikania stałego pożywienia mogą przedłużać życie i chronić przez prawie wszystkimi chorobami (cywilizacyjnymi). To fantastyczne, jakie lecznicze procesy zachodzą w naszym organizmie i jakie enzymy są wydzielane, gdy wbudujemy w przebieg dnia przerwy w jedzeniu.

Lista dolegliwości, od których można trzymać się z dala dzięki fazowej rezygnacji z pożywienia i zdrowemu sposobowi odżywiania jest prawie nieograniczona:

- Czasowa karencja w jedzeniu chroni naczynia krwionośne przed arteriosklerozą, odciąża serce i obniża ciśnienie krwi.
- Przemiana materii zmienia się, wątroba, pęcherzyk żółciowy i nerki pracują bardziej efektywnie, aby zachować funkcje odtwarzające i wydalnicze organizmu. Poziom cukru i tłuszczu we krwi, a także parametry związane z przemianą materii jak na przykład poziom kwasu moczowego normalizują się.
- Przyjmowanie pokarmu tylko w ograniczonym czasie odciążają jelita, co prowadzi do regeneracji śluzówki tego organu. Jelita jako centralny organ trawienny mogą znów przyjmować składniki pokarmowe w optymalny sposób i wykorzystywać je oraz zachować ważne funkcje immunologiczne.
- Zredukowany czas spożywania posiłków wpływa też korzystnie na mózg i układ nerwowy. W połączeniu ze zrównoważonym stylem życia i uregulowanym rytmem snu i czuwania poprawia jakość snu, a także zdolność koncentracji i wydajność w ciągu dnia. Może też widocznie zapobiegać demencji i chorobie Alzheimera.
- Świadome odżywianie i karencje w jedzeniu oddziałują bezpośrednio na nasz genom w jądrze komórkowym. Badania wykazały, że w ten sposób można ochronić zakończenia chromosomów przed rozpadem, a komórki przed przedwczesną śmiercią. Ryzyko zwyrodnienia komórek i powstania nowotworu obniża się dzięki poprawionej ochronie komórek przed wolnymi rodnikami.
- Niemniej ważne jest, że czasowa karencja w jedzeniu w kombinacji z regularną aktywnością fizyczną pomaga osiągnąć szczupłą figurę, fizyczne dobre samopoczucie jak również duchowo-umysłową witalność i świeżość.

W czasie karencji w jedzeniu redukuje się oferta składników odżywczych. W procesie przemiany materii organizm nie może po nie sięgnąć i posługuje się dostępnymi rezerwami tłuszczu. Zdrowa redukcja wagi jest korzystnym efektem ubocznym i zachęca do tego, by na długo zachować osiągniętą normalną wagę.

Życzymy wiele radości przy czytaniu tej książki!

prof. dr med. Claus Muss, dr med. Heike Bueß-Kovács

Co jest celem tej książki

Poradników o tematyce odżywiania jest w ostatnim czasie tyle, co przysłowiowego piasku na plaży. Jednak faktem jest, że nie tylko stajemy się coraz grubszy, ale zalewają nas też problemy zdrowotne związane z niewłaściwym odżywianiem ze zbyt dużą ilością cukru, tłuszczu i tak zwanych pustych kalorii – i to we wszystkich warstwach społeczeństwa. Zachodnie społeczeństwa zmierzają prostą drogą ku katastrofie odżywczej o rozmiarach tsunami. Jednak dzieje się tak nie dlatego, że tak jak w wielu częściach świata musimy obawiać się głodu z powodu niedoboru pożywienia, ale dlatego, że jemy zbyt dużo niewłaściwego pożywienia w nieodpowiednim czasie. Następstwem są potężne dolegliwości cywilizacyjne i chroniczne choroby degeneracyjne. Przy tym jeszcze nigdy nie mieliśmy do dyspozycji tak wiele wiedzy na temat zdrowego sposobu odżywiania i produktów spożywczych, i jeszcze nigdy nie mieliśmy tyle możliwości, żeby z niej korzystać i dzięki temu działać z odpowiedzialnością za nasze zdrowie.

Ostatnio powinno mówić się wystarczająco dużo o najważniejszym filarze profilaktyki zdrowotnej, który stanowi zdrowy styl życia oparty na dużej ilości ruchu i zdrowym odżywianiu. Te podstawowe reguły profilaktyki mogą być przestrzegane przez każdego – zanim potrzebny będzie lekarz. Dlaczego zatem istnieje frustrujący trend błędnego odżywiania pomimo lepszej wiedzy?

Ankieta renomowanego instytutu badawczego Forsa dostarczyła zadziwiającego wyniku: 84 procent badanych osób twierdziło, że z reguły odżywia się zdrowo – niezależnie od dochodu na osobę w rodzinie. Tylko 15 procent z ponad 1000 ankietowanych osób zgodnie ze swoimi własnymi wypowiedziami odżywiało się niezbyt lub w ogóle niezdrowo. Jak mają się wyniki

ankiety do wyżej przywołanych faktów? Najwyraźniej w temacie świadomego i zdrowego odżywiania popełnia się ciągle jeszcze wiele błędów. To nasuwa myśl, że zalecenia i porady na ten temat nie są być może nieaktualne lub niepraktyczne.

Jak już zostało powiedziane najważniejszym warunkiem pomysłowości w realizacji projektu „zdrowe i redukujące wagę odżywianie” jest wytrwałość. Wiele diet kończy się niepowodzeniem po krótkim czasie, ponieważ albo oczekiwany sukces nie zostaje odniesiony od razu lub przynajmniej w krótkim czasie, albo droga do celu wydaje się zbyt trudna.

Unikanie określonych produktów spożywczych przez dłuższy czas może wydawać się ograniczeniem wpływającym na jakość życia, więc po jakimś czasie takiego unikania człowiek traci cel sprzed oczu. Dlatego już na początku tej lektury zostało wspomniane: żadna godna zaufania koncepcja nie realizuje się tak naprawdę w krótkim czasie.

Jakich nowych i innych teorii możesz spodziewać się zatem po tej książce? W żadnym razie nie dostaniesz tu magicznego przepisu, który rzekomo za jednym zamachem rozwiąże wszystkie problemy z wagą i ze zdrowiem. O wiele bardziej chodzi nam o zaprezentowanie ci zestawienia najnowszych odkryć na temat współzależności pomiędzy zdrowiem, odżywianiem i problematyką zdrowotną. Wiedza również w tym przypadku jest potęgą: ktoś, kto ma wiedzę na temat procesu przemiany materii, może lepiej zestawić swój indywidualny plan ze skutecznym programem żywienia. Zapomnij o bezpodstawnej obietnicy turbodiet i cudownych koncepcji odżywiania. Takie metody prowadzą co najwyżej do utraty wody lub do niedoboru składników odżywczych, a w najgorszym razie szkodzą przemianie materii.

Właściwe rzeczy we właściwym czasie

Już najslawniejszy grecki lekarz Hipokrates wiedział, że odpowiednie produkty spożywcze mogą być prawdziwym środkiem leczniczym. Co jednak, jeśli pewną rolę odgrywa nie tylko właściwe, to znaczy zdrowe i zrównoważone odżywianie, ale też warunki, w których przyjmujemy to pożywienie? Co się dzieje w naszym organizmie, gdy chwilowo w żołądku i w jelitach przemianie materii zalega mniej pożywienia – jedzenie nie jest zatem do dyspozycji w każdej chwili i w nieograniczonej ilości?

Z tej książki dowiesz się, co się dzieje w organizmie, gdy od czasu do czasu przyjmuje się mniej pożywienia. Poznasz rolę różnych enzymów, które włączają się w ciąg przerw w jedzeniu. Poza tym pokażemy ci, czego świat nauki dowiedział się z najnowszych badań na temat długowieczności, zachowania młodzieńczego wyglądu i ochrony przed chorobami chronicznymi. Na tej podstawie otrzymasz w części praktycznej wiele wskazówek, strategii i przepisów, aby skutecznie praktykować zmianę odżywiania i na długo utrzymać sukces.

W dwóch rozdziałach na temat poszczenia dowiesz się tego, co warto wiedzieć na temat poszczególnych metod postu z medycznego, ale też duchowo-religijnego punktu widzenia.

Na tropie źródła młodości

Trzy filary profilaktyki zdrowotnej

Naukowcy wychodzą z założenia, że ponad 70 procent wszystkich chorób w zachodnich uprzemysłowionych krajach jest warunkowane odżywianiem i zależne od osobistego stylu życia. Chroniczne dolegliwości jak cukrzyca, choroby serca i schorzenia związane z przemianą materii, demencja i inne choroby neurodegeneracyjne postępują naprzód. Dane z różnych ankiet dowodzą, że niewłaściwe odżywianie, niedobór ruchu i nadwaga odgrywają przy tym najważniejszą rolę.

To paradoks: dzięki postępowi medycznemu dożywamy coraz bardziej podeszłego wieku, jednak chroniczne choroby przybierają coraz bardziej na sile. Na przykład prawie 20 procent obywateli Niemiec jest uznanych za chronicznie chorych i niektórzy w rezultacie umierają przedwcześnie. Abstrahując od wielu ludzkich tragedii, których można by było uniknąć, nie można też bagatelizować gwałtownego wzrostu kosztów po-

noszonych na opiekę zdrowotną, ponieważ już dziś przewlekłe chorzy pacjenci generują rocznie ponad połowę kosztów w systemie opieki zdrowotnej. Jeśli ten trend utrzyma się w naszym starzejącym się społeczeństwie o niskim przyroście naturalnym, wspólnota solidarności w końcu nie będzie mogła wytrzymać rozwoju w tym kierunku.

Błędna droga zwalczania objawów!

Aby poradzić sobie z gwałtownym wzrostem kosztów na opiekę zdrowotną i powstrzymać zwiększanie się liczby chronicznych chorób, medycyna profilaktyczna przyciąga coraz większą uwagę opinii publicznej. Postulat przejmowania odpowiedzialności za samego siebie i samopomocy zyskuje przy tym kluczową rolę. Aby dojść do sensownej profilaktyki również sama medycyna musi się zmieniać i porzucić błędną drogę kosztownego zwalczania objawów. Integracyjna holistyczna medycyna profilaktyczna skupia uwagę na przyczynach powstawania chorób i prowadzi do nowego zrozumienia zdrowia i choroby. Zawiera wiedzę o bezpośrednim oddziaływaniu ciała, umysłu i duszy, i w rezultacie podchodzi do pacjentów uwzględniając ich całą osobowość. Do holistycznej, obejmującej całość, medycyny profilaktycznej należy dlatego również salutogeneza – nauka o powstaniu zdrowia, która obok wskazywania zdrowych zachowań, tłumaczy również działanie każdej choroby i aktywuje siły autouzdrawiające. Zatem wspieranie zdrowia, jakości życia, witalności i wytrzymałości jest tak samo częścią składową medycyny holistycznej jak diagnostyka i leczenie ciężkich chorób w patogenezie – medycynie chorób. Holistyczna medycyna profilaktyczna należy dlatego do przyszłości!

Już teraz polityka coraz bardziej wskazuje na odpowiedzialność jednostki za jej własne zdrowie, a także zakłady ubezpieczeń zdrowotnych widzą w tym obowiązek ubezpieczonych. W przypadku określonych chorób i metod leczenia odmawiają pokrycia kosztów – to naprawdę gorzka pigułka, którą wszyscy będziemy musieli przełknąć. Jednak prawda jest taka, że w przyszłości zabiegi lecznicze i przez to zdrowie, będą coraz droższe. Tym większe będzie znaczenie indywidualnej profilaktyki zdrowotnej. Ten fakt zawiera jednak również pewną korzyść: jeśli ktoś działa odpowiedzialnie, jest mniej zależny od częściowo przestarzałych i sztywnych struktur systemu opieki zdrowotnej. Każdy człowiek ma prawo do zdrowia, a jeśli ktoś bierze w swoje ręce odpowiedzialność za własne zdrowie, musi otrzymać szansę, by o czasie zmierzyć się z tematem i zebrać o nim tak wiele informacji, ile jest możliwe. Profilaktyka zdrowotna jest najlepszą inwestycją w przyszłość i gwarantuje dobrą jakość życia w podeszłym wieku.

Być zdrowym, pozostać zdrowym – przewodnik profilaktyki

Jak widzimy zapobieganie jest najlepszą odpowiedzią na rozwój w opiece zdrowotnej i dobrym instrumentem podtrzymania zdrowia. Jednak co może zrobić jednostka, żeby możliwie długo i efektywnie pozostać zdrową?

Do dziś polityka zdrowotna w nieznacznym stopniu reagowała na wyżej opisane fakty. Przy tym w naszym systemie opieki zdrowotnej jedna biurokratyczna zmiana goni inną, nie prowadząc do prawdziwej zmiany sytuacji. Państwowe programy nie zajmują się niewłaściwym odżywianiem ani nadwagą, a medykamenty

nie chronią przed ciężkimi chorobami degeneratywnymi. Nie ma żadnego zastępstwa dla indywidualnej odpowiedzialności, rozpoznania swojego własnego ryzyka związanego ze sprawami zdrowotnymi i aktywnego ich redukowania. Najpierw należy wymienić trzy filary, na których opiera się profilaktyka zdrowotna:

- ruch
- dobry styl życia (odprężenie, regeneracja, dobry sen)
- odżywianie.

Pierwszy filar – ruch

„Żadnego sportu”, miał odpowiedzieć Churchill na pytanie jak dożył tak sędziwego wieku. Ta postawa została już dawno odrzucona. Do dziś nie wyjaśniono czy te słowa w ogóle pochodzą od niego i prawda o tym skryła się w mrokach historii – w odróżnieniu od faktu, że ze względu na swoją nadwagę przeszedł kilka udarów, chorował na depresję i przedwcześnie musiał zakończyć swoją karierę polityczną.

Dziś nikt już nie wątpi, że sporty wytrzymałościowe i regularny ruch są nieodzowne dla zdrowia aż do podeszłego wieku. Istnieją liczne aktywności sportowe, które zapewniają uzyskanie i podtrzymanie sprawności fizycznej. Można je podzielić na dwa rodzaje pod względem pozyskiwania energii – przemianę energii przez trening aerobowy lub anaerobowy.

Co oznacza trening „aerobowy”, a co „anaerobowy”?

Aby mięśnie mogły pracować potrzebują tlenu i energii w postaci węglowodanów i tłuszczów. Sposób, w jaki energia jest wykorzystywana w organizmie przedstawia się w inny sposób w przypadku tych dwóch alternatyw.

Pozyskiwanie energii przy treningu aerobowym:

W przypadku sportów aerobowych węglowodany i tłuszcze są spalane przy użyciu tlenu i zmieniane w energię. Przyjmowaniem tlenu zajmują się tutaj czerwone włókna mięśniowe. Ponieważ tlen jest koniecznie potrzebny do spalania tłuszczu, sporty aerobowe jak na przykład bieganie, pływanie, jazda na rowerze, wiosłowanie, chodzenie czy narciarstwo biegowe nadają się do redukcji wagi lepiej niż sporty anaerobowe.

Pozyskiwanie energii przy treningu anaerobowym:

Przy treningu anaerobowym rozkładane są wyłącznie węglowodany, bez użycia tlenu. Tak na przykład przy treningu siłowym czy biegach tempowych mięśnie są mocno wykorzystywane. Aerobowe pozyskiwanie energii, to znaczy zaopatrzenie organizmu w tlen, nie wystarcza. Ponieważ organizm ma do dyspozycji zbyt mało tlenu, węglowodany są przekształcane w energię poprzez fermentację kwasu mlekowego. Zwiększanie energii jest przy tym znacznie mniejsze, ponieważ tłuszcze nie są spalane przy tego rodzaju anaerobowym pozyskiwaniu energii, gdyż do spalania tłuszczów potrzebny jest tlen. Przy treningu anaerobowym jak na przykład kulturystyce, podnoszeniu ciężarów czy narciarstwie alpejskim wykorzystywane są białe włókna mięśniowe. Dlatego do rozbudowy mięśni trening anaerobowy nadaje się lepiej niż aerobowy.

Aerobowy czy anaerobowy – który wariant wybrać?

Jeśli ktoś chce zredukować wagę i zyskać lepszą kondycję, powinien wybrać sport aerobowy. Kto z kolei chce rozwinąć siłę, powinien sięgnąć po sporty anaerobowe. Mówiąc krótko: trening aerobowy przynosi więcej oddechu, a anaerobowy więcej mięśni.