Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Jorge Cruise

Koniec stresu i nadwagi

Unikalny program pozwalający schudnąć nawet kilogram dziennie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słowa uznania od lekarzy i ekspertów dla Jorge'a Cruise'a

Program Jorge'a Cruise'a, zatytułowany Stubborn Fat Gone!™, jest pełen mnóstwa zdroworozsądkowych porad mających odzwierciedlenie w dobrych praktykach naukowych. Ten program jest po prostu niesamowity!

– dr Christiane Northup, ginekolog położnik, autorka bestsellerów *New York Timesa* m.in. : *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

Dziękuję, Jorge... za to, że nie przestajesz iść!

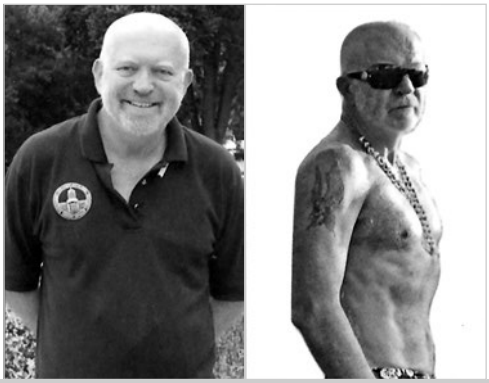
– Leslie Sansone, kreatorka treningów zatytułowanych *Walk at Home*

Jeśli chcesz uniknąć otyłości, chorób i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań. Naprawdę możesz zmienić swoje ciało.

– Ray Kurzweil, naukowiec o międzynarodowej renomie

Jorge znów dostarcza nam solidnej porcji informacji: tłuszcz na brzuchu bez wątpienia wskazuje na słabe zdrowie.

– Suzanne Somers, aktorka



Ken schudł 30 kg.



Amy schudła 20 kg.

„Bez względu na to, ile
kilogramów chcesz zrzucić,
możesz tego dokonać,
jeśli tylko uwierzysz w siebie!”

– Anthony



Eleanor schudła prawie 40 kg.



Anthony schudł 105 kg.



Maria schudła ponad 75 kg.



Jon schudł 20 kg.



Amber schudła ponad 25 kg.



Michelle schudła 43 kg.



Kelly schudła 34 kg.



Kelli schudła 15 kg.



Michelle schudła 10 kg.



Darla schudła ponad 12 kg.



Ashlee schudła ponad 45 kg.



Deborah schudła ponad 35 kg.



Rosalie schudła ponad 42 kg.



Gloria schudła 10 kg.

„Musisz tylko uwierzyć
w siebie i stosować się ściśle
do zaleceń Jorge'a.
Kiedy tak zrobisz,
wszystko wróci do normy".

– Darla



Alexandra schudła 8 kg.



Ron schudł 10 kg.



Ashley schudła 25 kg.



Alicia schudła ponad 7 kg.



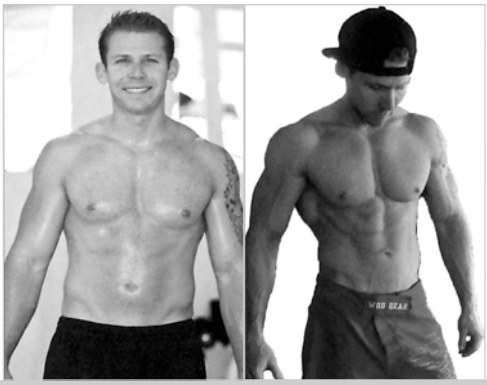
Karl schudł ponad 17 kg.



Maria schudła 15 kg.



Mirian schudła 21 kg.



Stephen schudł 6,5 kg.

„Wypróbowałam plan
Jorge'a i co się okazało?
Że on naprawdę działa".

– Nicole



Robin schudła 20 kg.



Nancy schudła ponad 57 kg.



Karen schudła 8 kg.



Jessica schudła prawie 30 kg.



Nicole schudła 43 kg.



Kim schudła 9 kg.

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Jorge Cruise

Koniec stresu i nadwagi

Unikalny program pozwalający schudnąć nawet kilogram dziennie

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Beata Piecychna

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-60-2

Tytuł oryginału: **STUBBORN FAT GONE**
Copyright © 2014 by Jorge Cruise
Originally published in 2014 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Informacje zawarte w niniejszej książce zostały opracowane w celu ułatwienia czytelnikom podejmowania bardziej świadomych decyzji dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Sugestie odnoszące się do konkretnych produktów w tym programie nie mają zastąpić opinii specjalisty. Przed rozpoczęciem stosowania jakiejkolwiek diety czy ćwiczeń fizycznych należy zawsze skonsultować się z lekarzem. W przypadku wystąpienia konkretnych objawów należy niezwłocznie zgłosić się do specjalisty. Jeśli którekolwiek rekomendacje zawarte w książce stanowią zaprzeczenie zaleceń wydanych przez danego lekarza, należy się z nim skonsultować. Wzmianki dotyczące określonych produktów, firm, organizacji czy specjalistów nie implikują w żadnym razie jakiejkolwiek formy reklamy tychże – ani ze strony autora, ani ze strony wydawcy. Zarówno autor, jak i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za wszelkie szkody – osobiste bądź mające inny charakter – powstałe na skutek stosowania się do procedur opisanych w programie autora.

Zdjęcia przedstawiające konkretne produkty, znaki towarowe oraz nazwy mają na celu jedynie poinformowanie czytelnika na temat różnych opcji, które może on zastosować. Przedstawienie tego rodzaju informacji ma na celu rekomendację najlepszych produktów do zastosowania w programie. Nie jest celem autora naruszenie praw właścicieli prezentowanych produktów bądź znaków towarowych. Ani produkty zarekomendowane w niniejszej publikacji, ani umieszczone na niektórych stronach znaki towarowe nie są prezentowane w celu ich zareklamowania.

Przy pisaniu niniejszej książki autor korzystał z dużej liczby źródeł, które były trafne w momencie drukowania wersji oryginalnej. Adresy internetowe zamieszczone w publikacji zweryfikowano w momencie wysyłania książki do druku.

ZNAKI TOWAROWE
The Belly Fat Cure; 8 Minutes in the Morning; Stubborn Fat Gone; S/C Value; Happy Hormones, Slim Belly; The 100; Carb Swap System; 3-Hour Diet; Women's Carb Cycling; Sugar Calories; Skinny Waffle; Think Fit; Eat Fit; Smiply Fit; Move Fit

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Leslie Marcus,

drogiej przyjaciółce i powierniczce.

Twoja kreatywność nie zna granic.

Spis treści

Przedmowa autorstwa JJ Virgin 16

Witajcie 19

Rozdział 1
Frustracja 21

Rozdział 2
Komponent Think Fit™ – wyłączamy stres 27

Rozdział 3
Komponent Eat Fit™ – możemy zrzucić nawet kilogram dziennie 33

Rozdział 4
BONUS: Komponent Move Fit™ – spalamy jeszcze więcej tłuszczu 63

Rozdział 5
12-tygodniowy przewodnik 77

Rozdział 6
W tym tygodniu zrzucamy brzuszek! 81

Rozdział 7
Osiągnij swoje cele 97

Rozdział 8
Kuchnia jako „stacja" utraty wagi 113

Rozdział 9
Zwiększ swoją pewność siebie 129

Rozdział 10
To nie twoja wina, że przytyłeś 145

Rozdział 11
Powiedz „tak" jedzeniu poza domem 161

Rozdział 12
Pozytywne myślenie górą **177**

Rozdział 13
Skup się na sukcesach **193**

Rozdział 14
Ruch **209**

Rozdział 15
Czym tak naprawdę jest folgowanie sobie? **225**

Rozdział 16
Ujrzyj nową wersję siebie! **241**

Rozdział 17
Podziel się swoim szczęściem **257**

Rozdział 18
Pytania **273**

Zalecane suplementy **277**

Bibliografia **283**

Podziękowania **291**

O Autorze **295**



Przedmowa

Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać wykwintne dania czy ćwiczyć na siłowni. Tutaj kluczem jest prostota. Jorge podzielił swój program na trzy komponenty: Think Fit™, Eat Fit™ oraz Move Fit™.

Jorge będzie ci towarzyszył na każdym kroku. Kiedy będziesz czytać tę książkę, zyskasz nieodparte wrażenie, jakby cały czas przy tobie stał i zachęcał do dalszej pracy.

W ciągu kolejnych 12 tygodni staniesz się bardziej świadomy własnych wyborów i nastawienia do świata. Gorąco polecam zapisywanie swoich sukcesów w dzienniczku. Spisywanie wszystkiego dodatkowo pomoże ci we wprowadzeniu nowych nawyków żywieniowych i ćwiczeń fizycznych oraz w wypracowaniu zupełnie nowego sposobu myślenia o świecie. Dzięki codziennym afirmacjom zwiększysz swój optymizm, a co za tym idzie, łatwiej osiągniesz postawione cele.

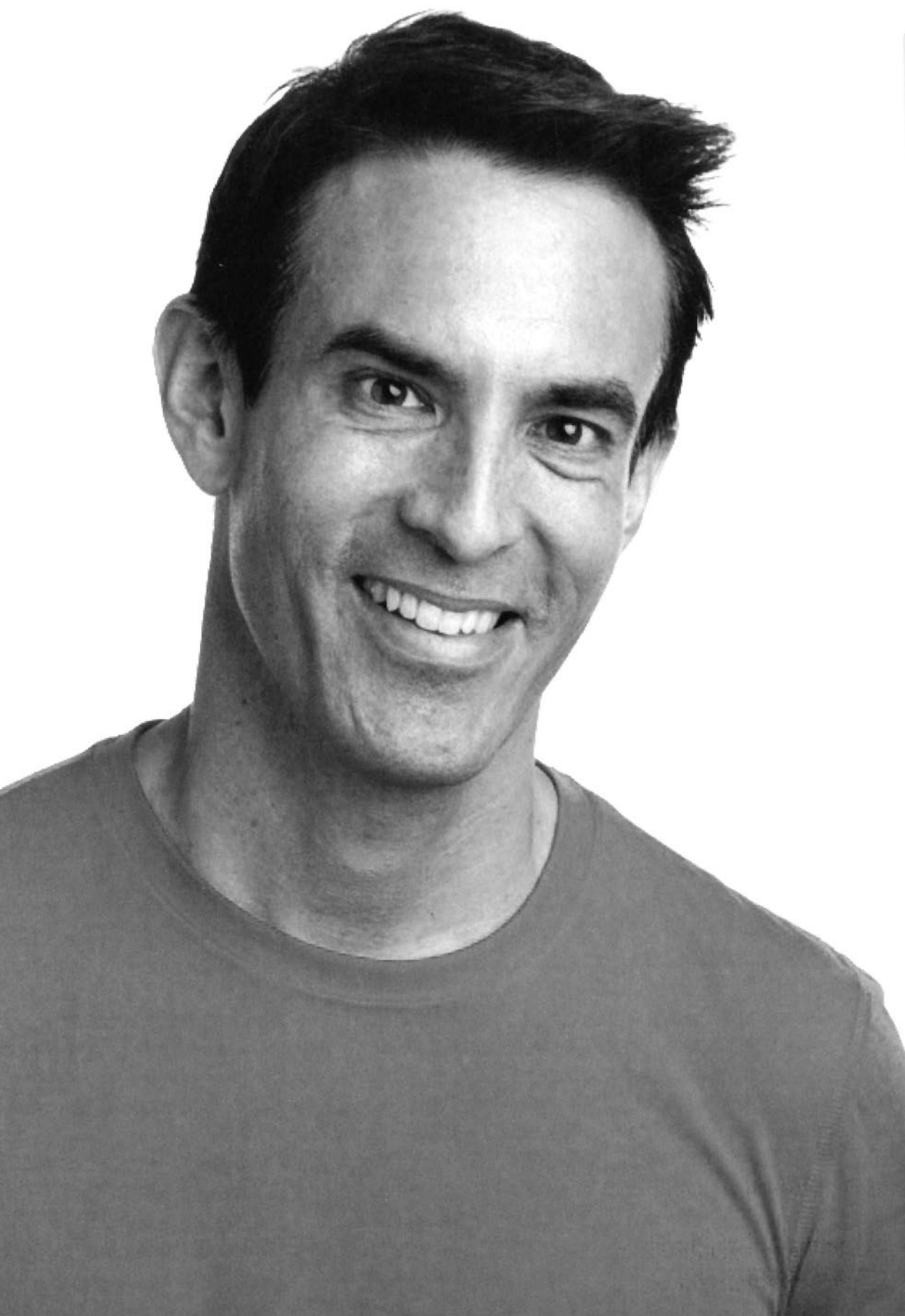
To, jak robisz daną rzecz, określa, jak zabierasz się do każdej innej. Być może zaczynając ten program, dążysz do zrzucenia „oponki" (i z pewnością ci się uda), jednak bądź pewien, że po drodze pojawi się dużo więcej korzyści: zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się lepiej, poprawi się twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu.

To dlatego *Koniec stresu i nadwagi* nie jest kolejną książką o diecie. Stanowi ona coś bardziej osobistego. Utrata zbędnych kilogramów staje się metaforą życia: jeśli uda ci się schudnąć, wszystko inne również zmieni się na lepsze.

Szczęśliwej podróży!

– JJ Virgin, pielęgniarka kliniczka, certyfikowana specjalistka od metody leczenia za pomocą odpowiedniej diety

JJ Virgin – znana ekspertka od odżywiania i fitness, pomaga klientom w szybkim zrzuceniu zbędnych kilogramów. Jej metoda polega na uwolnieniu danej osoby od nietolerancji pokarmowych i walce z zachciankami na słodycze. To autorka takich bestsellerów *New York Timesa*, jak: *The Virgin Diet; Drop 7 Foods, Lose 7 Pounds, Just 7 Days; The Virgin Diet Cookbook: 150 Easy and Delicious Recipes to Lose Weight and Feel Better Fast; JJ Virgin's Sugar Impact Diet: Drop 7 Hidden Sugars, Lose up to 10 Pounds in Just 2 Weeks. JJ* to także autorka materiałów zamieszczanych w *The Huffington Post*, na portalu MindBodyGreen i innych. Jest także popularnym gościem w programach telewizyjnych i radiowych. Udzieliła



Witajcie

Już od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie i właściwą wagę, celując zwłaszcza w to miejsce, które spędza moim klientom sen z oczu – to tak zwana oponka. Niby nic, a może zrujnować wycieczkę na plażę, wieczór w klubie czy kontakty towarzyskie. Dla wielu osób może się wydawać, że bez względu na to, jaki program zastosują, lub na jaką świetną dietę przejdą, niebezpieczny i uparty tłuszcz po prostu nie zniknie, co tylko wzmaga frustrację i zwiększa stres.

To moja pierwsza książka, w której skupiam się na ukrytym elemencie wpływającym na wagę... mowa o stresie. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Z doświadczenia i dzięki pracy z wieloma klientami online oraz celebrytami, którzy obecnie stosują dietę polegającą na spożywaniu produktów zawierającą bardzo niewielkie ilości kalorii cukrowych, wiem, że „oponka" znika, o ile masz pod kontrolą hormony stresu.

Program, znany pod oryginalną nazwą jako Stubborn Fat Gone™, to zupełnie nowy plan, który skupia się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet do prawie kilograma dziennie, ale przede wszystkim zajmuje się wspomnianym komponentem stresu, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Podejście zmieniające nastawienie do otoczenia i uwalniające od stresu nazywam w swoim programie Think Fit™.

Książka łączy najlepsze praktyki naukowe z najnowszymi wynikami badań z zakresu zrzucania tłuszczu z brzucha i przedstawia kompletny, 12-tygodniowy, plan. Potraktuj tę książkę jako metamorfozę swojego stylu życia, mnie zaś – jako osobistego trenera towarzyszącego ci na każdym kroku. Zanim wyruszysz w tę podróż, zachęcam do zajrzenia na stronę: Facebook.com/JorgeCruise i dołączenia do moich fanów. Poznasz tam inne osoby, które stosują ten sam plan, i uzyskasz od nich dodatkowe wsparcie.

Bardzo się cieszę, że mogę ci towarzyszyć i być świadkiem totalnej zmiany twojego życia!

Twój trener,



1

Frustracja

To nie twoja wina.

Codziennie pracuję ze swoimi klientami na Facebooku i ciągle od nich słyszę, jak trudno jest zrzucić tłuszcz z brzucha. Już kiedy John F. Kennedy obejmował urząd, a Martin Luther King Jr. wygłosił słynne słowa: „Mam marzenie", było ponad 2 miliony otyłych Amerykanów (13 procent populacji). Dziś ta liczba wynosi 35 procent populacji, a zatem prawie 110 milionów Amerykanów. Jeśli doda się do nich osoby z nadwagą, wynik będzie zatrważający. Według wyników programu mającego na celu ocenę stanu zdrowia Amerykanów (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES), obecnie już dwie trzecie tych osób jest otyłych lub ma nadwagę.

Ale może jeszcze bardziej zatrważający jest fakt, że przez cały ten czas wszyscy usilnie próbujemy schudnąć. Według ostatnich statystyk, na diecie jest obecnie około 108 milionów Amerykanów. Liczą kalorie, „pompują" w siebie żelazo i chodzą do chirurgów – a wszystko po to, by zrzucić zbędne kilogramy. Pomimo że w 2013 toku wydaliśmy 60,5 miliarda dolarów na programy związane z utratą wagi, nie widać efektów. Nieważne, ile pieniędzy przeznacza się na walkę z nadwagę, epidemia otyłości zagościła u nas na dobre.

Na okładkach takich czasopism, jak: „People", „Closer" oraz „Us Weekly" nagłówki zawsze dotyczą jednego – szczupłych i zadbanych celebrytek stosujących modną tego sezonu dietę – i obiecują, że my także możemy tak wyglądać. Zastanawiamy się, czy moglibyśmy schudnąć, jeśli tylko posiadalibyśmy „odpowiednie" geny, uczestniczyli w kosztownych treningach personalnych,

mieli stalową siłę woli i stać nas było na najlepszych chirurgów. A co, jeśli powiem, że rzecz jest dużo prostsza, niż ci się wydaje?

Czy czujesz się zestresowany?

To właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do przybierania na wadze. Aktywuje on hormony stresu. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (American Psychological Association, APA) określiło przewlekły stres mianem „sytuacji kryzysowej". Według wyników jego najnowszego badania, 22 procent Amerykanów stwierdziło, że przeżywa silny stres, zaś 44 procent uznało, że poziom odczuwanego stresu wzrósł w ciągu ostatnich pięciu lat.

Można wyróżnić dwie kategorie stresu: dystres oraz eustres. Większość ludzi dostrzega, że stres powstaje na skutek negatywnych wydarzeń życiowych, na przykład rozwodu, utraty bliskiej osoby, problemów w pracy czy trudności związanych z codzienną egzystencją. To „dystres", którego źródła tkwią w nieprzyjemnych sytuacjach. Jednak mnóstwo osób nie jest świadomych, że stresujące mogą być także radosne wydarzenia: ślub, urodzenie dziecka, poznawanie nowych osób, wykonywanie satysfakcjonującej pracy czy wszelkie inne pozytywne doświadczenia, które nas motywują i ekscytują. Powodują one „eustres". Wspólnym mianownikiem jest tu zmiana. Tak, to prawda – zmiany są stresujące.

ZASTANÓW SIĘ NAD TYM

Zagrożenia związane z tłuszczem na brzuchu

Tłuszcz na brzuchu to jeden z głównych czynników przyczyniających się do wielu powszechnych chorób. Jeśli jego ilość przekracza normę choćby w 2 procentach, aż o 39 procent wzrasta ryzyko zachorowania na:

- choroby serca,
- cukrzycę typu 2,
- nowotwory,
- zawał serca.

Stres równa się tłuszcz na brzuchu

Kiedy się stresujesz, podwzgórze – mały obszar znajdujący się u podstawy przedniej części mózgu – wysyła sygnał do przysadki mózgowej, który pobudza nadnercza umiejscowione na szczycie nerek do nagłego uwolnienia hormonów, głównie hormonu stresu zwanego kortyzolem. Nie ma znaczenia, czy pracujesz jak oszalały, aby wyrobić się z terminem, czy uciekasz przed głodnym lwem, reakcja organizmu jest taka sama: uwolnić kortyzol, aby utrzymać wysoki poziom cukru i dostarczyć organizmowi energii, której potrzebuje on do poradzenia sobie z czynnikiem stresującym.

Kortyzol, jeśli jego poziom jest właściwy, pomaga w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi i cukru, działa przeciwzapalnie i pomaga w regulacji pracy układu immunologicznego. Tak, to prawda – działa również jako mechanizm obronny. Pomaga też w wykorzystaniu rezerw tłuszczu jako dodatkowej energii. Kortyzol – o ile trzyma się go pod kontrolą – to cudowny środek prozdrowotny.

Organizm człowieka nie jest jednak stworzony do radzenia sobie ze stale utrzymującym się wysokim poziomem tego hormonu. Wróćmy do naszego przykładu. Wyobraźmy sobie, że lew nieźle cię przestraszył, ale udało ci się uciec. Organizm się uspokoił, a poziom kortyzolu spadł. Jednak w dzisiejszych czasach wciąż stykamy się ze stresującymi sytuacjami – albo są to rachunki do zapłacenia, albo problemy w związku, albo tysiąc wiadomości mailowych, na które trzeba odpowiedzieć. Wydaje się, że nie jesteśmy w stanie wyzwolić się od przemożnego działania stresu. To dlatego poziom kortyzolu u współczesnego człowieka jest chronicznie wysoki. Hormon ten nagromadza się we krwi i ma bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie. Wyniki badania opublikowane w czasopiśmie „Obesity Research" wskazują na to, że kiedy kobiety z nadwagą poddawano działaniu czynników stresujących przez godzinę, te, które miały wysoki współczynnik talia-biodra (a w związku z tym także więcej tłuszczu na brzuchu), wydzielały więcej kortyzolu od kobiet, u których współczynnik talia-biodra był niski. Kiedy badacze zaczęli analizować profil osób badanych, odkryli, że kobiety z pierwszej grupy miały słabiej rozwinięte umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz częściej przeżywały huśtawki nastrojów.

Mnóstwo ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego,
że nawet radosne wydarzenia mogą
być stresujące.

Mimo że wszystkie kobiety biorące udział w badaniu zareagowały złością na stresujące zadania, jakim je poddano, co ciekawe, kobiety z wyższym współczynnikiem talia-biodra złościły się mniej. Naukowcy spekulowali, że przyczyną tego stanu rzeczy była bezradność kobiet w obliczu stresu. Zasugerowali, że określona strategia wykorzystywana do radzenia sobie w trudnych sytuacjach może wpłynąć na sposób reagowania organizmu na stres, uwolnienie kortyzolu oraz odkładanie się tłuszczu. Stres połączony z większymi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach równa się większej ilości tłuszczu.

W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Yale odkryto związek stresu z nadmiarem tłuszczu na brzuchu nawet u kobiet, które normalnie są smukłe. Badacze poddawali kobiety stresującym sytuacjom przez cztery dni. Kobiety z wyższym współczynnikiem talia-biodra, bez względu na to, czy miały nadwagę, czy były szczupłe, odczuwały większy poziom zagrożenia, miały gorsze wyniki w testach, a ich organizmy wydzielały więcej kortyzolu. Nawet w kolejnych dniach szczupłe kobiety z wysokim współczynnikiem talia-biodra wydzielały więcej kortyzolu w reakcji na stres laboratoryjny niż szczupłe kobiety z niskim współczynnikiem talia-biodra. Naukowcy doszli do wniosku, że większa ilość tłuszczu na brzuchu wzmaga podatność na stres.

Innym czynnikiem przyczyniającym się do przybierania na wadze jest to, że wysoki poziom kortyzolu zwiększa apetyt i wzmacnia zachcianki na określone produkty. Wyniki badania opublikowane w czasopiśmie „Appetite" wykazały, że kiedy ludzie przeżywają przewlekły stres, odczuwają większy głód, mają częstsze zachcianki na niezdrowe produkty i problemy z niepohamowanym objadaniem się. Niestety, kiedy się stresujemy, na ogół sięgamy po fast foody, a nie po sałatkę z grillowanym kurczakiem.

Czy wiedziałeś, że…?

Osoby o **miłym** usposobieniu mają o **23%** niższy poziom kortyzolu – hormonu stresu.

Stres i tłuszcz na brzuchu to nasi zabójcy

Zwiększony poziom kortyzolu podwyższa ryzyko wielu chorób, w tym chorób serca. Proces wydzielania tego hormonu, wywołany odczuwaniem stresu, prowadzi nie tylko do odkładania się tłuszczu na brzuchu, ale również do słabego funkcjonowania układu immunologicznego oraz wolniejszego metabolizmu.

Do wzrostu poziomu kortyzolu w organizmie mogą prowadzić również takie czynniki, których normalnie nie wzięlibyśmy pod uwagę. Przykładowo: jak myślisz, ile kortyzolu zawiera się w ciasteczku? Choć nie ma w nim mierzalnej ilości tego hormonu stresu, cukier i mąka rafinowana zawarta w ciastku sprawia, że organizm zaczyna się stresować i, na skutek tego, wydzielać kortyzol. Jak do tego dochodzi?

Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą tuningowanego samochodu sportowego. Załoga robi wszystko, by w przypadku każdego wyścigu zatankować samochód paliwem najlepszej jakości. Jeśli jednak byłoby to zwykłe paliwo, dostępne na miejscowej stacji benzynowej, samochód zostałby poważnie przeciążony, między innymi ze względu na substancje zanieczyszczające zawarte w paliwie. Zacząłby się psuć. Podobnie działa ludzki organizm. Jeśli odżywiasz się niewłaściwie, on staje się przeciążony, a ty przeżywasz stres.

Wzrost poziomu kortyzolu następuje także na skutek braku snu. Jeśli mało sypiasz, wiedz, że skutkuje to nie tylko irytacją i nieustannym ziewaniem. Tworzy się w ten sposób efekt domina, ponieważ zwiększony poziom kortyzolu osłabia układ immunologiczny. To dlatego lekarz zaleca odpoczynek, kiedy chorujesz. Dlatego też długi lot oraz próba zaśnięcia w nowym miejscu może prowadzić do wystąpienia lekkiego kataru.

Eksperci z Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Serca (American Heart Association) i Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (American Diabetes Association) zgadzają się w tym, że nadmiar tłuszczu na brzuchu powoduje wydzielanie kwasów tłuszczowych i hormonów do wątroby. Prowadzi to do ogromnego wzrostu poziomu glukozy w organizmie, który staje się przeciążony, zwiększa się poziom insuliny, a to prowadzi do stanu zwanego insulinoopornością. Stąd już blisko do rozwoju cukrzycy typu 2, a także innych chorób i problemów zdrowotnych: utraty wzroku, chorób serca, depresji, uszkodzeń nerwów, chorób dziąseł, problemów skórnych, problemów z krążeniem oraz udaru. Cukrzyca może wpłynąć na przedwczesną śmierć. Rocznie powoduje ona średnio 70 tysięcy zgonów w samych Stanach Zjednoczonych.

Dobre wiadomości są takie, że ja, jako twój trener, wskażę ci rozwiązanie, dzięki któremu raz na zawsze pozbędziesz się groźnego dla zdrowia tłuszczu.

W następnym rozdziale przeczytasz o powodach, dla których twój sposób myślenia może mieć przemożny wpływ na poziom kortyzolu w organizmie. A wszystko sprowadza się do prostego faktu, że kilka nieskomplikowanych, ale posiadających potężną moc myśli może w znacznym stopniu zmniejszyć poziom odczuwanego stresu, a tym samym ilość wytwarzanego kortyzolu.

Bez trudu uda ci się „wyłączyć" działanie hormonów stresu, „uruchomić" pozytywne uczucie radości i wyeliminować zachcianki żywieniowe. Zwiększysz poziom energii w organizmie, a z każdym dniem będziesz gubił coraz więcej zbędnych kilogramów!

2

Komponent Think Fit™ – wyłączamy stres

Jak wspomniałem, stres może wywołać „kaskadę" skutków odbijających się na pracy całego organizmu. Eksperci zbadali, że wysoki poziom kortyzolu może zaburzać sen, wywoływać zmęczenie, obniżać libido, a także osłabiać układ immunologiczny.

Jedną z najważniejszych wskazówek dotyczących poziomu kortyzolu w organizmie może być obwód talii. Wzrost hormonu stresu powoduje niekiedy zachcianki żywieniowe i przyrost wagi – zwłaszcza w rejonie brzucha. Wyznacznikami mogą być także twój wygląd zewnętrzny oraz to, jak traktujesz samego siebie. Czy w życiu kierujesz się zasadą szklanki wypełnionej wodą do połowy, czy może w połowie pustej? Sposób, w jaki odpowiadasz na to pytanie, to kolejna wskazówka.

Słowa, które mówimy sami do siebie

Aby pozbyć się tłuszczu, z którym najtrudniej jest ci się uporać, zmniejszyć poziom odczuwanego stresu oraz kortyzolu, a także poprawić jakość swojego życia, pomóc ci może pierwszy komponent mojego programu, który nosi nazwę Think Fit™.

Poświęć chwilę na refleksję nad słowami, które wypowiadasz do swoich dzieci, małżonka, rodziców, przyjaciół. Bez wątpienia mówisz im takie rzeczy, jak: „Potrafisz tego dokonać!", „Jesteś cudowny!" oraz „Kocham cię!". Założę się, że zwykle jesteś uprzejmy, życzliwy i sympatyczny nawet w stosunku do nieznajomych stojących w kolejce w sklepie spożywczym.

Zrób test na stres

Ogólnie rzecz biorąc, jak sypiasz?	(1). Nie sypiam dobrze. (2). W porządku. (3). Bardzo dobrze.
Jak się czujesz po przebudzeniu?	(1). Zwykle nadal jestem zmęczony. (2). Czuję się w porządku. (3). Rozpiera mnie energia.
Czy przybierasz na wadze albo twoja waga często ulega zmianom?	(1). Przybieram na wadze, zwłaszcza w rejonie brzucha. (2). Moja waga jest stała, choć wyższa, niż bym tego chciał. (3). Ważę tyle, ile powinienem, lub powoli pracuję nad tym, aby to osiągnąć.
Jak często chorujesz?	(1). Cały czas! (2). Zapadam na coś kilka razy w roku. (3). Rzadko.
Czy miewasz zachcianki żywieniowe?	(1). Często, na tak zwane śmieciowe jedzenie. (2). Moje zachcianki na niezdrowe jedzenie pozostają w normie. (3). Zachcianki żywieniowe zaspokajam zdrowymi produktami.
Jak często doświadczasz bólów pleców i głowy?	(1). Często. (2). Od czasu do czasu. (3). Rzadko.
Jak określiłbyś swój popęd płciowy?	(1). Jest na bardzo niskim poziomie albo w ogóle go nie odczuwam. (2). Jest w porządku, ale mógłby być lepszy. (3). Jestem usatysfakcjonowany swoim życiem seksualnym.
Jak często miewasz problemy z układem trawiennym?	(1). Często. (2). Czasami. (3). Mój układ trawienny jest zdrowy i nie mam z nim problemów.
Jak określiłbyś poziom odczuwanego lęku?	(1). Często go odczuwam. (2). Od czasu do czasu miewam lęki. (3). Jestem zadowolony i rzadko odczuwam lęk.
Jak opisałbyś swój ogólny nastrój?	(1). Dość często jestem przygnębiony. (2). Jest całkiem w porządku. (3). Ogólnie rzecz biorąc, czuję się szczęśliwy.

Za każdą odpowiedź przyznaj sobie tyle punktów, ile jest w nawiasie, po lewej stronie każdego stwierdzenia. Policz punkty i zmierz poziom odczuwanego stresu na następującej skali:

26-30 punktów: Radzisz sobie całkiem nieźle i odczuwasz niski poziom stresu.

20-25 punktów: Doświadczasz umiarkowanego poziomu stresu.

10-19 punktów: Cierpisz na wysoki poziom stresu.

A teraz szybki test: Czy ostatnio wypowiedziałeś powyższe stwierdzenia szczerze do samego siebie? Zapewne nie. A w tym tkwi sekret sabotażu, przez który nie możesz osiągnąć swoich celów. Być może nawet dobrze się odżywiasz. Być może zażywasz więcej ruchu. Prawdopodobnie jednak nie poświęciłeś ani chwili, by zastanowić się nad swoimi myślami.

Pozytywne stwierdzenia wypowiadane do siebie nazywane są afirmacjami*. Moi klienci, którzy walczą z otyłością lub nadwagą, znają je pod nazwą Think Fit™. Dzięki tym pozytywnym stwierdzeniom wszystko na poziomie biologicznym „przewraca się do góry nogami". Kiedy mówisz: „Kocham cię" albo „Potrafisz to zrobić!", trudno zachować negatywne, zestresowane nastawienie. Optymistyczne myśli zwiększają poziom serotoniny – neuroprzekaźnika, który wzbudza uczucia spokoju i szczęścia. Jego ilość w organizmie zmienia się i zależy od wieku, płci, hormonów oraz wielu innych czynników.

Badania przeprowadzone w Carnegie Mellon University potwierdzają, że pozytywne myśli poprawiają zdolność do zdrowienia organizmu po przeżytym stresie. Wyniki wykazały, że osoby znajdujące się pod olbrzymią presją miały trudności z rozwiązywaniem problemów, jednak kiedy zaczęły myśleć pozytywnie, udało im się wyjść z impasu i skupić się na danej kwestii, tym samym zmniejszając odczuwany stres.

W 2009 roku przeprowadzono badanie (wyniki opublikowano w „Health Psychology", czasopiśmie Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego), w którym badano reakcje układu nerwowego współczulnego na stres. Wykazano, że osoby badane, które powtarzały afirmacje, nie cierpiały na stres przewlekły. Badacze zauważyli, że ta jakość ochronna była najsilniejsza u osób określonych jako „najbardziej podatne pod względem psychologicznym". Geoffrey L. Cohen z Uniwersytetu Stanforda zgadza się, że czynności afirmujące, na przykład powtarzanie pozytywnych stwierdzeń, przypomina ludziom o tym, „kim są", i wywołują w mózgu mechanizm obronny, który sprawia, że sytuacja stresująca staje się mniej groźna dla organizmu człowieka. Ogólnie rzecz biorąc, kiedy wypowiadasz do siebie bardziej pozytywne słowa, możesz znacząco zmniejszyć poziom odczuwanego stresu, a także zredukować jego skutki uboczne, na przykład zwiększony poziom kortyzolu lub nagromadzający się tłuszczu na brzuchu.

A teraz najlepsze. Udowodniono, że pozytywne myśli zmniejszają zachcianki na produkty zawierające węglowodany i obżarstwo – a to właśnie te czynniki mogą zniweczyć wszelkie plany utraty zbędnych kilogramów. To dlatego komponent Think Fit™ stanowi brakujący klucz do długotrwałego działania

* Louise L. Hay w książce „Pokochaj swoje życie" opisuje praktyczne wykorzystanie afirmacji. Publikację można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Badania wykazują, że osoby, które regularnie otrzymują wsparcie od eksperta, tracą trzy razy więcej zbędnych kilogramów niż te, które próbują schudnąć bez niczyjej pomocy.

założonego planu – do momentu, aż stanie się on twoim stylem życia. Zwiększenie poziomu serotoniny, który następuje dzięki stosowaniu Think Fit™, pomaga zmniejszyć impulsywne reakcje, apetyt oraz zachcianki na niezdrowe produkty żywnościowe. Węglowodany pomagają w zwiększeniu poziomu serotoniny, dlatego jeśli w twoim organizmie jest jej mało, szuka on sposobów na poprawienie sytuacji. „Wie", że jednym z najszybszych, choć krótkotrwałych, metod jest spożycie cukru, węglowodanów oraz innych niezdrowych produktów.

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z National Institute of Mental Health wykazano, że kiedy ludzie skupiają się na pozytywnych wydarzeniach, aktywuje się obszar mózgu, który stymuluje wytwarzanie serotoniny. Dlatego zamiast rzucać się na węglowodany, możesz po prostu wejść w nawyk codziennego wypowiadania afirmacji albo stosować komponent Think Fit™. W ten sposób naturalnie zwiększysz poziom serotoniny i zmniejszysz zachcianki na węglowodany, a ponadto zredukujesz ilość kortyzolu i stres.

Coaching i wsparcie dają lepsze rezultaty

W książce co jakiś czas zwracam uwagę na to, jak ważne jest otrzymywanie wsparcia od przyjaciół i rodziny. Badania wykazały, że społeczna izolacja prowadzi do zwiększenia poziomu kortyzolu. Natomiast utrzymywanie kontaktów z wieloma ludźmi zmniejsza ilość tego hormonu. Mam nadzieję, że potrafisz czerpać radość z relacji, jakie łączą cię z innymi, a rodzina i przyjaciele są dla ciebie mili i życzliwi. W tej książce będę ci służył codziennym wsparciem jako twój trener, napełniając twój umysł, dzięki komponentowi Think Fit™, dobrymi myślami posiadającymi ogromną moc.

Szczególnie istotny jest coaching. Według Society for Public Health Education, osoby, które regularnie otrzymują pomoc eksperta, zrzucają trzy razy