# JAK (NE)BÝT ZDRAVÝ

**Moje osobní zpověď, jak jsem se stal z puclíka Mužem roku a vážně onemocněl, ale díky tomu konečně začal žít.**

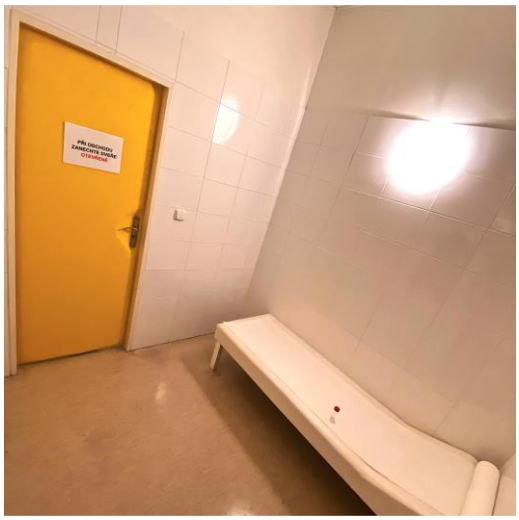
***Všem, kterým bych chtěl pomoci ke zdraví a spokojenosti,***
***ale kteří svou cestu musí objevit sami.***

# NÁRAZ DO ZDI

Prásk.

Žluté dveře hlasitě zabouchly a já osiřel v odběrové místnosti sexuologického ústavu. Hm, podmínky pro "pořízení vzorku" jsem si představoval trochu jinak. Žádné pánské časopisy nebo videa. Jen bílé stěny a sterilní nemocniční lehátko. Teda aspoň doufám, že je sterilní. Snažím se trochu uvolnit, ale moc mi to nejde. Hlavou mi lítá spousta myšlenek. Co se mnou bude?

Jsou to zhruba dva měsíce, co mi doktoři po krevních testech řekli, že mám výsledky jako vyhořelý manažer před důchodem. Není divu, že mi absolutně chyběla energie i chuť do života. A nejen to. Stresové hormony jsem měl vystřelené do nebes a totálně utlumený testosteron. Fakt slušná pecka na to, že mi je 26 let a živím se zdravým životním stylem. Pro doktory jsem jedna velká záhada. Ani po hromadě vyšetření mi nikdo nedokáže říct, jak jsem se do tohoto stavu mohl dostat. Substituční léčba, v kterou jsem vkládal naděje, nepřinesla žádné zlepšení. A tak jsem skončil až tady. Na spermiogramu.



Přiznám se, že jsem zažil i příjemnější intimní chvilky. Ale kvůli rozkoši tady nejsem. Teď jde o moje zdraví, o moji budoucnost, moje sny. Do háje s takovými myšlenkami! Uvolnit se za těchto podmínek je nadlidský výkon. Ani nevím jak, ale nakonec jsem to zvládl.

Otevírám žluté dveře a odevzdávám vzorek. Vyhodnocení v laboratoři potrvá zhruba hodinu. Jdu se projít na vzduch, v čekárně bych se asi zbláznil. Chvíli po návratu mě doktor volá do ordinace. V jeho výrazu mi něco nehraje. A pak to přišlo. Na ten okamžik asi nikdy nezapomenu.

*„Vojtěchu, nemám pro Vás dobré zprávy. Výsledky ukazují neplodnost."*

Bylo to jako čelní náraz do zdi v plné rychlosti. V jediném okamžiku se mi zhroutil celý svět. Hodnoty, které pro mě znamenaly v životě nejvíc, se rozplynuly jako pára nad hrncem. Kariéra, honba za super postavou, všechny ty materiální věci... to vše se najednou zdálo naprosto bezcenné. Ten pocit zoufalství a beznaděje, když ti tělo vypoví službu a připraví tě o to jediné, na čem ti v hloubi duše záleželo. O budoucí rodinu. A ty vůbec nevíš proč. Nepřál bych to nikomu.

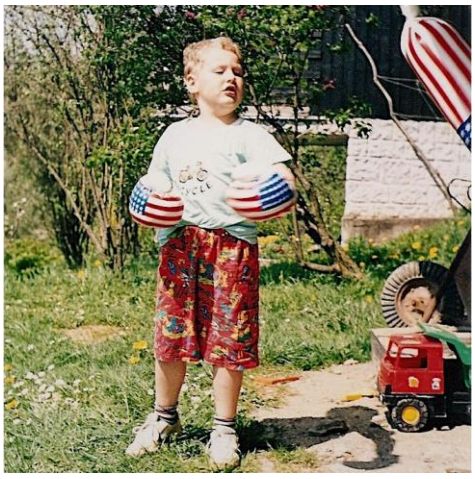
Odcházím nemocniční chodbou a cítím se jako oběť. Oběť, která spoléhá na lékaře, že ho nějakým způsobem zachrání a dají dokupy. Čekají mě další vyšetření na urologii, endokrinologii a taky magnetická rezonance. Začínám se trochu bát, co všechno mohou lékaři najít. Snad to nebude třeba nádor. Ještě

větší nejistota se mě zmocní, když mi začnou vypadávat vousy. Co bude dál? A jak se to sakra mohlo vůbec stát? To jsem takový smolař, že mám nějakou vrozenou vadu? Nebo jsem si to zavinil sám? A mohu to celé ještě nějak zachránit?

## VŠE MUSÍ BÝT PERFEKTNÍ

Sedím doma na gauči jako hromádka neštěstí a zamýšlím se nad možnými příčinami. Sportuju, nekouřím, snažím se jíst zdravě a s alkoholem to nepřeháním. Ano, mám toho hodně a na odpočinek nezbývá moc času, ale snažím se pravidelně chodit do sauny, kde se mi aspoň na chvíli podaří vypnout hlavu. A když se to už nedá vydržet, nebo na mě dolehne osamělost, uzemním se nezdravým jídlem nebo pár skleničkami. To ale dělá většina z nás, tak proč by to zrovna u mě mělo mít tak devastující následky?

Pak mi ale dochází, že můj život byl v posledních letech dost na houpačce. Práce a s ní spojené závazky mě zaměstnávaly natolik, že jsem neměl prakticky žádný osobní život. A ten, co jsem měl, jsem kvůli práci ztratil. Dlouho mi nešlo do hlavy, proč to moje partnerka nedokázala pochopit. Vždyť jsem to všechno dělal pro nás a časem bych to jí i našim budoucím dětem vynahradil! Jenže takhle jsem to vnímal jen já, a nakonec už nebylo komu něco vynahrazovat. Když odešla, prázdné místo jsem zaplnil další prací.



S nadváhou, chvílemi až obezitou, jsem bojoval celé dětství. I když si mě spolužáci i kluci na hokeji za mou postavu dobírali, řešit jsem to začal až na gymplu. Do hry totiž vstoupily holky. Od 15ti jsem vyzkoušel všechny možné diety a tréninkové programy. Jak jinak než s klasickým jojo efektem. Moje váha lítala z 88kg až k neuvěřitelným 110kg, a ne a ne se stabilizovat.

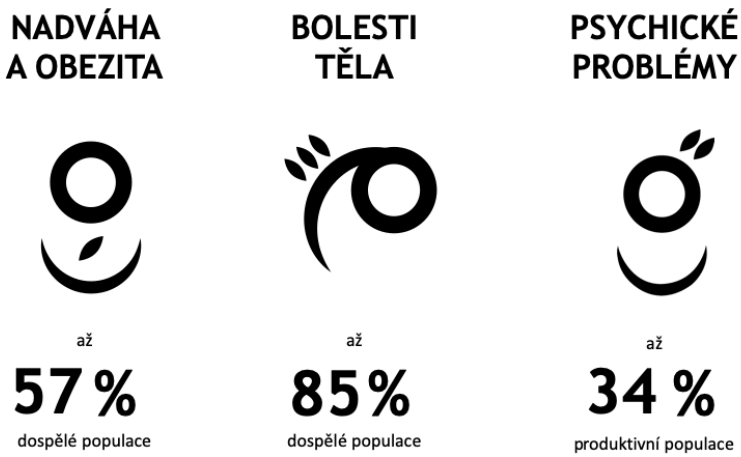
V tu chvíli jsem si uvědomil, jak obrovské šoky mé tělo poslední roky zažívá. Buď v sobě najdu nějakou motivaci, dodržuji vše do úplného puntíku a dokážu si odepřít prakticky cokoliv - a je úplně jedno, jestli jde o jídlo, sport nebo pracovní nasazení. Klidně všechno najednou, i kdybych kvůli tomu neměl spát. Konec konců taková je dnes doba. Extrémně rychlá, zaměřená na výkon a perfekcionismus. Chceme být úspěšní v práci. Mít vlastní bydlení, auto a mnoho dalšího. Být skvělými partnery a případně také rodiči. Mít hezkou postavu a dobrou kondici. Věnovat dostatek času přátelům a koníčkům. Mít dobré společenské postavení a uznání ostatních. Zkrátka “musíme” všechno

zvládat, mít vše hotovo - s lehkostí a úsměvem na tváři. Jinak to může být známka slabosti.

Mnohdy jsme si takovou cestu ani sami nevybrali. Tak nějak by se to takhle mělo a všichni kolem nás to tak dělají, a tak to děláme taky. A já se tím taky nechal strhnout. Vždy jsem jel naplno, dokud to šlo. Po nějaké době ale přišlo absolutní vyčerpání nebo nával stresu, a já udělal malý přešlap. Přešlap v podobě koláče, pizzy nebo třeba skleničky. Samo o sobě by tohle nic významného nezpůsobilo. Jenže pod vlivem pocitů provinění, selhání i prožívané slasti, kterou tělo i mysl po dlouhé době odříkání konečně zažívala, jsem podlehl a nedokázal se ovládnout. Řekl jsem si, že už jsem to stejně posr**, všechno porušil, tak si to aspoň "užiju". Po dlouhém odříkání chce mozek víc a víc potěšení a já pod vlivem negativních emocí naprosto bezmyšlenkovitě konzumuji dál a dál. A tak jsem se vždy přejedl, opil nebo strávil obrovské množství času prokrastinací u seriálů, abych v lepším případě na druhý den, ale spíše od pondělí nebo prvního dne následujícího měsíce začal znovu dalším extrémem. Proč jsem si toho nevšiml dřív?

## BACHA NA KONTROLKY

Jestli je dnešní doba něčím charakteristická, tak jsou to vysoké nároky na sebe sama spolu s touhou po rychlém řešení všech našich problémů i přání. To nás pak vede k nesmyslným zákazům a extrémním životním změnám. Ano, někdy je potřeba udělat radikální opatření, když nás něco doopravdy ničí. Může to být alkohol, kouření, nekvalitní jídlo, situace v práci nebo třeba nefunkční vztah. Ve většině situací je ale lepší jít po malých a hlavně udržitelných krůčcích. Protože každá zásadní změna (velký kalorický deficit, nedostatek živin, nadměrný trénink, vysoké pracovní nasazení, nedostatek spánku, absence osobního života atd.) s sebou přináší obrovský stres. Po krátkou dobu ho můžeme nějak zvládnout, ale pokud působí dlouhodobě, začne nás doslova ničit!



Únava, bolest, nadváha, podrážděnost, deprese a jiné psychické problémy. Špatné zažívání, problémy se spánkem, ztráta sexuální touhy nebo problémy s kůži, vlasy či nehty. Tělo nám neustále dává vědět, že je něco v nepořádku. Že bychom měli zpomalit a některé věci v našem životě změnit. My ovšem tyto signály často přehlížíme a jedeme dál. Vždyť únavu, bolavá záda a nějaké to kilo navíc dnes má skoro každý, tak proč bych to řešil.

Taky jsem si to říkal. Člověk to totiž nepocítí ze dne na den jako třeba zlomeninu. Postupně jsem si zvykl, že mi chybí energie, a tak jsem frčel na kávě a šňupacím tabáku, abych zvládl nějak fungovat. Na osobní život jsem stejně čas neměl, takže ztrátu libida jsem neřešil. Bolavé tělo mi vždy na nějakou dobu dal dokupy masér nebo fyzioterapeut, a že jsem se teď zase trochu oplácnul? Je zima, nejde to vidět, tak to budu řešit zase až na jaře a naordinuju si nějakou dietu. Je to přece normální a dělá to tak většina.

**Ale ono to normální není!** I když se nás na tyto a další tělesné projevy lékaři většinou neptají a neupozorní nás, že to rozhodně není v pořádku. Všechno to jsou takové kontrolky našeho těla. Svítí a blikají ze všech sil, aby nás varovaly, že nerovnováha našeho těla je už neúnosná. A když je přehlížíme nebo "přelepíme páskou" v podobě prášku, aby nebyly na chvíli vidět, přijde o dost silnější signál. Takový, který už prostě ignorovat nejde. Nějaká ztráta, nehoda nebo právě vážná nemoc, která mě osobně poprvé v životě dokázala úplně zastavit a paralyzovat. Vzala si totiž veškerou mou pozornost. Všechno ostatní najednou nemělo žádnou hodnotu ani smysl.

Jak je ale možné, že každý z nás může vážně onemocnět?

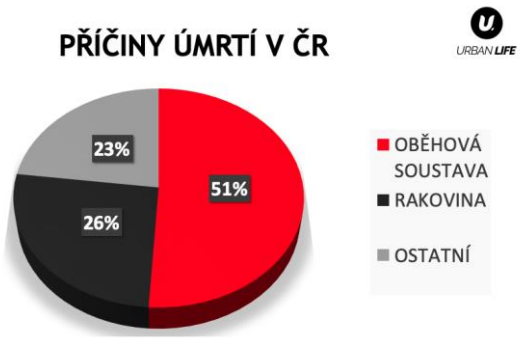
## NEVYZPYTATELNÝ NIČITEL

**Nemoc může potkat úplně každého**. Starého i mladého. Třeba i naše děti. A kdo za to může? Stres! To je totiž činitel, který dokáže rozhodit jakýkoliv tělesný systém, a většina z nás ho má prostě příliš. Náš pomyslný stresový zásobník plní nejen stres psychický ze vztahů, práce, školy, finanční situace apod., ale i ten fyzický z nedostatku / nadbytku pohybu a taky špatné jídlo. Hlavně průmyslově zpracované potraviny plné umělého cukru a jiných nepřirozených složek. Ty tělo spíš zatěžují než vyživují, a zvyšují tělesný zánět, který nám v těle dělá velkou neplechu. Dále nedostatek kvalitního spánku a odpočinku obecně, samozřejmě kouření a alkohol, ale také nekvalitní drogerie nebo nadměrná konzumace kávy, energetických nápojů a jiných stimulantů, které nám "dodávají energii" prostřednictvím vyplavení dalších a dalších stresových hormonů, které se snaží získat energii odněkud, kde už žádná není.

Když se nám takto plní náš stresový zásobník ze všech různých zdrojů, tělo se přepne do režimu **boje o přežití**. To nám v první řadě **oslabuje imunitní**

**systém**, který je v dnešní době důležitější než kdy dřív. Taky jsme unavení a zhorší se nám pozornost, kreativita i paměť, takže jsme méně výkonní i mentálně. V neposlední řadě se tělo **za žádnou cenu nechce zbavit tuku**, protože očekává ještě horší podmínky a tuková tkáň je taková jeho pojistka. A pokud takovou stagnaci budete chtít překonat přísnější dietou, těžšími tréninky v posilovně nebo více naběhanými kilometry, jako jsem to dělal já, všechno jen zhoršíte. Začnete si narušovat hladiny ostatních hormonů, například pohlavních nebo štítné žlázy, které mají kromě celkového zdraví vliv také na přeměnu postavy. A zhubnout se vám prostě nepodaří, protože **optimální hmotnost a celkové zdraví nejsou jen o rovnici příjem a výdej, ale hlavně o optimálním fungování těla**. Hormony v tom hrají obrovskou roli a obnovení jejich velmi choulostivé rovnováhy může trvat klidně dva roky.

To mi ale při studiu a hlavně testování všech těch diet a tréninkových programů bohužel nikdo neřekl. Tak jsem své tělo i mysl ždímal dál. Snažil se dosáhnout výsledků za každou cenu a ignoroval varovné signály. A pak to přišlo. Stopka v podobě nemoci. U mě to byla neplodnost, která, jak jsem později zjistil, není dnes nic neobvyklého u mužů ani u žen. Nikdo z nás ale neví, kde máme to naše "slabé místo". Kde se nám nemoc projeví. Rozmáhá se celá řada onemocnění, která nemají jasnou příčinu. Patří sem například cukrovka, jíž dnes trpí téměř 1 000 000 Čechů, což je neskutečně vysoké číslo. A u cukrovky to většinou neskončí. Mezi ty nejfatálnější zdravotní problémy patří mrtvice, infarkt a rakovina, což je u nás příčina zhruba 75% úmrtí.




Nezmiňuji to, abych někoho děsil statistikou. Strach sice může pomoci na začátku cesty k různým změnám v našich životech, ale není to dobrá dlouhodobá motivace. Když píšu tyto řádky, neovlivňuje mě pouze vlastní zkušenost s nemocí. Nedávno totiž zemřeli dva moji prarodiče. Příčinami byla právě mrtvice a rakovina. Je mi smutno, když na to pomyslím. Oběma jim bylo 77 let, což není zase tak moc. Ještě větší smutek ale cítím, když si vzpomenu, jaké byly poslední měsíce a roky života nejen mých nejbližších. Jak jejich nemoci radikálně omezily kvalitu života. A nejen toho jejich. Velký zásah pocítila i nejbližší rodina.

Velmi si vážím mých blízkých, kteří se v té situaci obětovali, protože to nebyla otázka dnů nebo týdnů, ale měsíců a let. Nevím, jestli bych zvládl to, co oni. Ale cítím, že mohu aspoň pomoci tomu všemu předejít. Je totiž zásadní **rozdíl mezi délkou dožití a délkou aktivního života**, ve kterém si můžeme naplno užívat lidi a činnosti, které milujeme. A ta doba mezi tím? Jak ji

pojmenovat? Sám nevím, ale připadá mi jako vězení ve zdevastované tělesné schránce. Vězení, ze kterého není úniku. Ale **tohle všechno není genetická loterie**! Drtivou většinu máme ve svých rukou.

## STRŮJCI OSUDU

Každý z nás má ve své genetické výbavě předpoklady pro většinu onemocnění. Je ale na nás, jestli tyto geny aktivujeme, nebo zůstanou vypnuté. Největší vliv na to má náš životní styl. Touto problematikou se zabývá epigenetika, což je fascinující obor. Odhaluje, že nás rozhodně nemusí potkat stejné zdravotní problémy jako naše příbuzné. Náš osud držíme pevně ve svých rukou. Genetická výbava je totiž pouze pomyslným nábojem v pistoli, ale prst na spoušti držíme my. A o případném výstřelu rozhodne to, jaký životní styl si zvolíme. Chápu, že je těžké některé věci změnit, zaměřit se na prevenci a něčeho se vzdát, když nám připadá, že nás aktuální stav těla a mysli neomezuje zas tak moc. Já to také nedokázal. Možná jsem si i myslel, že toho pro své tělo dělám hodně. Víc než ostatní. Ale nestačilo to a dopadlo to, jak to dopadlo.

V mých přednáškách jsem míval tento citát: *Zdraví není vším, ale bez něj je všechno ničím.* Cítil jsem z něj hloubku a myslel jsem si, že to pro posluchače bude dobrý zdroj motivace pro zdravější životní styl. Zpětně si ale uvědomuji, že já sám dělal většinu věcí proto, aby moje tělo vypadalo dobře a hlavně, aby to všechno nějak přežilo. Prostě jsem ho jen používal, nevracel mu jeho službu a úplně ho vyždímal. Až když jsem o zdraví přišel, uvědomil jsem si svou krátkozrakost. A byl jsem donucen najít jiný směr. Ale i když se objeví nějaké chronické onemocnění v podobě neplodnosti, cukrovky, autoimunitního onemocnění, problémů se srdcem, tlakem apod., jedná se pouze o aktuální projev našeho těla. Jen to nesmíme nechat být a pokračovat ve věcech, které nás do toho stavu dostaly. To totiž může vést ke změnám strukturálním a ty už jsou nevratné.

Tento fakt mi po dlouhých týdnech, kdy jsem se po diagnóze utápěl ve smutku a bezmoci, dodal naději a víru, že ten stav můžu změnit. Většina buněk v našem těle se totiž obmění během několika dnů, takže **v každém okamžiku máme šanci začít dělat věci lépe**. Pokud pro to vytvoříme správné podmínky, za chvíli můžeme mít "úplně nové tělo". A mně se to naštěstí podařilo. Za půl roku bylo všechno v normě. Hlavně výsledky spermiogramu byly pro doktory další záhadou. Říkali mi, abych neměl velká očekávání. Celý proces vývoje spermií trvá asi 70 dnů. Byl by proto zázrak, kdyby se všechny hodnoty zlepšily o tolik, aby se obnovila plodnost. Ten zázrak se ale stal. Kromě toho mám všechny hormony v

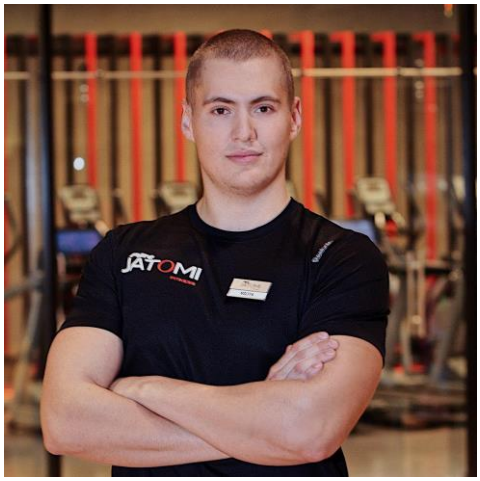
normě, mé tělo vypadá dobře i bez extrémů a hlavně se cítím lépe, než kdy dřív. Ani tentokrát mi žádný lékař nedokázal vysvětlit, jak se to stalo. Ať už jsem změnil cokoliv, hlavně v tom mám prý pokračovat. Jejich vysvětlení naštěstí nepotřebuji. Už totiž vím, co mě o zdraví připravilo a díky čemu jsem ho získal zpět.

Chci vám na svém příběhu ukázat, jak konkrétně jsem šel proti svému tělu. Abyste zbytečně nedělali podobné chyby jako já. **Zdraví totiž není sprint**. Spíš takový maraton a projekt na celý život. Nic se nestane ze dne na den. Ale každý den s každým našim rozhodnutím své zdraví kousek po kousku navyšujeme nebo podkopáváme. Ze své praxe s klienty vím, že podobně jako dřív já žije v dnešní uspěchané době většina lidí. Mnoho z nás je v začarovaném kruhu, kdy se nám nedaří změnit své návyky v jídle, pohybu, odpočinku a myšlení.

Jsme oběťmi několika velmi silných mechanismů fungování našeho těla i mysli, které není snadné překonat. Když je ale pochopíme, bude nám hned jasné, proč se nám v životě dějí některé věci. Proč nemůžeme zhubnout, proč jsme pořád nemocní, proč nás bolí tělo, proč nás ovládají negativní emoce nebo proč jsme stále unavení. Pojďme si proto tyto mechanismy společně odhalit, aby nad námi už nikdy neměly takovou moc a my mohli žít takový život, jaký doopravdy chceme.

# DROGY NA TALÍŘI

“Kladný” vztah k jídlu jsem měl vždycky. Vyrůstal jsem v rodině, kde se při každé společné události prohýbaly stoly pod hromadami jídla. Nikdy mě nikdo nemusel pobízet, abych si nabídnul. Místo toho mě trápil opačný problém. Nedokázal jsem přestat jíst. Jednou jsem po jedné takové oslavě skončil dokonce na pohotovosti. Dlouho jsem pátral po tom, kde se pokřivil můj vztah k jídlu, protože mě to provázelo i v dospělosti.



Stres a negativní pocity zajídá nebo utápí v alkoholu kde kdo a svou roli určitě sehrály i všechny ty diety a zákazy, které jsem si pak potřeboval vykompenzovat. Proč jsem ale někdy jedl jako smyslů zbavený? Ani po velkém množství jsem necítil sytost, a tak jsem pořád jedl. A nemusela to být rovnou pizza, větrník nebo hranolky. Zvládl jsem se přejíst i chlebem nebo bílým jogurtem.

Většinu času jsem se těmto věcem vyhýbal, ale s návalem stresu to bylo najednou silnější než já. Potřeboval jsem se zkrátka něčím uzemnit a jídlo mi v tom pomohlo vždycky. Byl jsem na sebe naštvaný a styděl jsem se. Cítil jsem obrovskou nesvobodu. Připadal jsem si jako feťák, který nemůže vydržet bez své

dávky. Na jídlo jsem myslel prakticky pořád a projít bez povšimnutí třeba kolem pekárny pro mě byl skoro nadlidský úkol. A návštěva restaurace? Když jsem zrovna nedržel nějakou dietu a nesnažil se ze všech sil ovládnout, bylo to, jako kdyby někdo cizí rozhodoval za mě.

Řešil jsem to s mnoha odborníky na výživu, ale nikdo mi tehdy nedokázal vysvětlit, proč se mi takové věci dějí. Pak jsem narazil na nové informace o našem zažívacím ústrojí a vše do sebe začalo zapadat. V našich střevech totiž sídlí obrovské množství mikroorganismů, tzv. **mikrobiom**. A je to takový náš druhý mozek. Pokud jíme kvalitní čerstvé potraviny a dostatek vlákniny, ve střevech funguje vše optimálně. Máme silnou imunitu, bezproblémové zažívání, optimální hmotnost a hlavně žádné návaly hladu ani chutí. Průser jsou ovšem **zpracované potraviny obsahující nejen třeba cukr a nezdravý tuk, ale také lepek, mléčnou bílkovinu nebo jejich kombinaci**. Moc nám chutnají. Na rozdíl od masa nebo zeleniny je každé další sousto pořád stejně dobré. Někdy i lepší. A tak si často

nedokážeme pomoci a sníme toho víc, než naše tělo potřebuje. Ve střevech se totiž nachází většina center uspokojení. Když si dáme něco ze zmíněných jídel, vyplaví se nám hormony štěstí. Což je pro většinu z nás takový druhý orgasmus. Možná proto se nočním útokům na lednici říká bílý sex. Úplně stejný pocit uspokojení se dostaví po drogách. Jídlo je ale legální a dostupné prakticky na každém kroku.

Pocity štěstí ale brzy pominou. A tady vzniká ten začarovaný kruh. Střevo je totiž propojené s mozkem. A pozor, **90% signálů jde ze střeva do mozku**! To je ten někdo, kdo rozhoduje za nás. Proto pokud jíme hlavně zpracované potraviny s nedostatkem vlákniny, prospěšné mikroorganismy jsou v našem střevě postupně nahrazovány těmi špatnými, které se živí právě tímto druhem potravy. Ty chtějí samozřejmě přežít, takže do mozku vysílají nepřetržitě signál, že jim tam máme něco poslat. A právě ony a záplava hormonů štěstí jsou tím, co v mozku při naší volbě často rozhodne z nás. Mozek má zajistit přežití a chránit nás před fyzickým a psychickým strádáním. Potravinářský průmysl ale předběhl schopnost našeho těla vyhodnotit, že mu tohle jídlo extrémně škodí. A tak si na těchto drogách v podobě chipsů, sladkostí, ale i pečiva nebo třeba mléčných výrobků frčí většina z nás.

Nechci tím říct, že je potřeba se těmto potravinám úplně vyhnout. Vše je o množství a každý z nás je na na jejich konzumaci jinak citlivý. Někomu nedělá problém se ovládnout a nepřejíst se. Problém ale může být i jejich příliš častá konzumace. Podporují totiž tělesný zánět a narušují stěnu tenkého střeva, kde

sídlí 80% našeho imunitního systému. Ten se může narušit, oslabit svou funkci nebo se dokonce obrátit proti nám. Přesně takto vznikají potravinové intolerance na lepek nebo laktózu, ale i autoimunitní onemocnění, která dnes trápí stále více lidí. Hlavně žen. Obrovský vliv to má také na psychiku. Naše dobrá nálada může být doslova závislá na zpracovaných potravinách nebo alkoholu a prožívat bez nich radost a štěstí nám moc nejde. Absťák nás naopak ubíjí a my prostě nemůžeme dostat jídlo z hlavy. Naslouchejme proto svému tělu o trošku víc. Když se po konzumaci nějakého jídla dostaví nevolnost, nafouknuté břicho, plynatost, zácpa, průjem, návaly únavy, kožní problémy, euforie následovaná úzkostí nebo jiné projevy, zkusme ho na nějaký čas vyřadit. I když vám přijde, že bez něj nemůžete žít a je to ve vašem životě jediná radost. Ten absťák a negativní pocity za dva až tři dny zmizí.

Co teda jíst a nejíst? Na jedné straně přísné diety plné zákazů a omezení, které našemu tělu spíše ubližují. Na druhé straně potraviny, které na nás mají stejný efekt jako tvrdé drogy a často nám pomáhají přežít každodenní vypětí a stres. Jídlo většina z nás začne řešit až ve chvíli, kdy chceme udělat něco se svou postavou. Stejně tak tomu bylo i u mě. Zaměříme se na počítání kalorií a bedlivě sledujeme číslo na váze, kdy už klesne na vytouženou hranici. **Jídlo je ale mnohem víc, než jen zdroj energie a rychlého potěšení**. Má naprosto zásadní vliv na naše celkové zdraví a imunitu, na psychiku a mentální výkonnost a samozřejmě na kvalitu z něj vyrobené energie. A není kalorie jako kalorie! I já si myslel, že stačí dosáhnout kalorického deficitu a zhubnu bez ohledu na to, jaké potraviny jím. Proto je dnes obrovské množství lidí podvyživených. A to i přes to, že jsou doslova obalení energií v podobě tukových zásob. Tuto energii ale jejich tělo nedokáže efektivně využít. Máme na sobě zásoby, že bychom přežili vlnu hladomoru, a i přesto jsme pořád unavení. To je obrovský paradox. A to se bavíme jen o podkožním tuku, který je dobře vidět. Štve nás a chceme ho dát pryč. Daleko horší a hlavně nebezpečnější je **tuk viscerální**. Ten se ukládá kolem orgánů a postupně narušuje jejich fungování. Tvoří se hlavně při časté konzumaci alkoholu, cukru a dalších zpracovaných potravin.

Proto **nestačí jen být v kalorickém deficitu**. Někteří lidé jedí méně, než jejich tělo potřebuje na pokrytí základních životních funkcí, bazálního metabolismu, což narušuje fungování celého těla, zpomaluje metabolismus, narušuje hladiny hormonů atd. Ovšem **to, že jsme hubení, neznamená, že jsme zdraví**. Naše tělo potřebuje dostatek vlákniny, kvalitních bílkoviny, zdravých

tuků, komplexních sacharidů, vitamínů a minerálů. Když mu to nedodáme, budeme podvyživení nutričně. A od toho je ke zdravotním problémům už jen kousek.

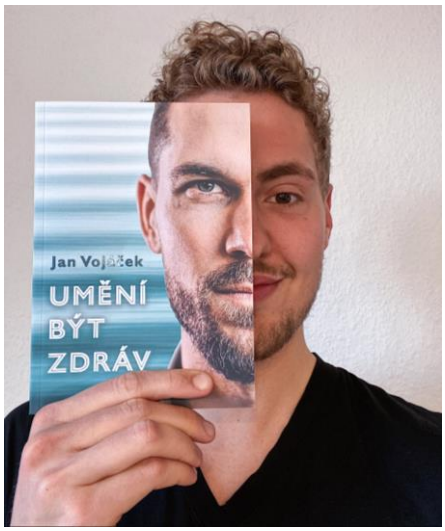
Takových lidí je dnes ohromné množství. Jak těch, kteří mají nadváhu/obezitu z konzumace neplnohodnotných jídel, tak i těch, kteří drží různé diety/výživové směry, ve kterých musíme vyřadit jednu ze základních složek výživy, což je pro tělo obrovský stres. Jasně, když vyřadíte sacharidy, okamžitě zhubnete několik kil během prvních dnů. Ale to je jen krátkodobý efekt a hlavně ztráta vody. A jak dlouho to takhle vydržíte? Když vyřadíte naopak tuky, které mají největší obsah energie, radikálně snížíte příjem a váha nejspíš také poletí dolů. Jenže! Tuky jsou naprosto zásadní pro tvorbu hormonů a další důležité procesy v našem těle. Každý extrém se podepisuje na našem zdraví a časem si vybere svou daň. Což mohu bohužel potvrdit z vlastní zkušenosti.

Ještě jsem nezmínil jednu možnost. Jíst cokoliv bez omezení a snažit se to vysportovat. Ani tohle není dobrá strategie. I když jsem hrál vrcholově hokej, kila navíc se mi nikdy nepodařilo „vypotit“. **Špatnou stravu totiž vycvičit nejde**, protože kvalita jídla ovlivňuje, jak naše tělo s touto energií naloží. Jestli ji využije jako zdroj energie nebo ji raději uloží, protože ji nedokáže využít. Mně to dohnalo do začarovaného kruhu, kdy jsem už nesportoval pro radost, ale spíš z donucení. Trestal jsem se tak po nějakém stravovacím prohřešku. Neuvědomoval jsem si tehdy, že jsem tím všechno jen zhoršoval a nutričně podvyživené tělo víc a víc stresoval.

**Jezme proto kvalitně**. Vybírejme si čerstvé, lokální a sezónní potraviny. Stejně tak důležité je jíst vědomě a věnovat jídlu naši **pozornost**. Bez telefonu, televize, mailů a jiných rušitelů. Pocit sytosti totiž přijde zhruba po 15-20 minutách. Pokud je naše mysl zahlcena zpracováváním emocí, informací z okolí apod., mozek nedostává správný signál o tom, že jíme. A tak toho sníme víc, než potřebujeme. Nebo budeme mít brzy znovu hlad.

Teď ale to nejdůležitější. Musím se vám ještě k něčemu přiznat. V jednu chvíli jsem byl už naprosto zoufalý. Jídlo pro mě bylo nepřítel, který mi neustále zaměstnával hlavu. Neustále jsem studoval a zkoušel další přístupy. Věděl jsem toho tak moc, že mě přemíra informací až paralyzovala. Přál jsem si žít ve sladké nevědomosti a prostě jídlo neřešit. Ono to ale nešlo. Bezradně jsem napsal o radu funkčnímu lékaři Janu Vojáčkovi. Mimochodem, jeho knihu Umění být zdráv by si měl podle mého názoru přečíst každý. Popsal jsem mu svou diagnózu i

aktuální jídelníček a spoléhal na to, že právě on se svým komplexním přístupem mě zachrání. Byl jsem připraven podstoupit cokoliv. Hlavně aby se můj zdravotní stav zlepšil. On mi na ten můj sloh odpověděl jedinou větou: ***Dělá ti to radost?*** Heureka! Konečně jsem začal nad jídlem přemýšlet jinak.




Pojďme proto z jídla mít radost. Protože jídlo má být požitek. Jen trochu jiný, než s jakým ho má dnes spojený většina z nás. Zkusme se vymanit ze závislosti na některých potravinách nebo jídle obecně a zaměřme se na jeho kvalitu. Kvalitní a čerstvé potraviny nás vyživí a zasytí daleko lépe i v menším množství. Takže se nemusíme bát, že tuhle změnu nezvládne náš rozpočet. **Při výběru každého jídla se rozhodujeme, jestli nám tento pokrm poslouží jako lék nebo jed.** A já věřím, že obzvláště v dnešní době chceme všichni pevné zdraví a moci se na své tělo spolehnout. A jaký je tedy návod na ten zdravý a vyvážený jídelníček? Na konci ebooku jsem pro vás připravil malé překvapení. Teď ale ještě několik dalších zásadních informací, které se potřebujete dozvědět, abyste své zdraví i hezkou postavu dokázali udržet už napořád.

# DOBROVOLNÁ DESTRUKCE

My lidé jsme opravdu unikátní živočišný druh. To, jaké úrovně vývoje jsme dosáhli, je skoro neuvěřitelné. Ať už je to létání, akutní medicína nebo obrovské množství výpočetního výkonu ve stále menších a menších zařízeních. Držíme ale ještě jedno prvenství. **Jsme jediný živočišný druh na planetě, který se dobrovolně připravuje o spánek.** Dnešní doba je velmi rychlá a plná závazků.

Většina z nás nestíhá a potřebovali bychom, aby den měl aspoň 30 hodin. Někdy raději ještě víc. Odepřít si spánek je na první pohled nejjednodušším způsobem, jak svůj den prodloužit. Většina motivačních knížek hlásá, že úspěšní lidé vstávají dřív než ostatní. Je to známka jakési sebekázně a silné vůle. A ti ostatní jsou líní a nikam to v životě nedotáhnou. Tak jsem to dělal taky. Vstával jsem před šestou, kopnul do sebe dvojité espresso a jel do kanceláře, abych stihl co nejvíce práce než dorazí klienti. Celý den jsem jel jako fretka a návaly únavy kompenzoval kofeinem a šňupacím tabákem. Po večeři jsem ještě dlouho do noci

dodělával resty. Zklidnit rozjetou hlavu se mi pak podařilo jedině vínem. A jedna sklenička fakt nestačila.

Když se nad tím zpětně zamyslím, efektivita mojí práce byla dost bídná. Ale hlavně, že jsem pracoval 12-16 hodin denně. Průšvih je, že dnešní společnost takový přístup často oceňuje. Někdy dokonce vyžaduje. Spousta lidí nastoupí do nějaké prestižní firmy. Manažeři ze staré školy berou jako hotovou věc, že spánek půjde na několik let stranou. *Jste mladí, to vydržíte*. Příčinou nedostatku kvalitního spánku nemusí být ale jen práce (nemluvím o rodičovských povinnostech, to je kapitola, se kterou zatím zkušenosti nemám, a velmi obdivuji obětavost všech otců a maminek).

Vezměme si takový noční život v restauracích a barech, sledování filmů nebo seriálů, sociální sítě a mnoho dalších aktivit, kterými se o spánek dobrovolně připravujeme. Často nám pomáhají zapomenout na všechen ten stres a spěch. Jsou to chvíle, kdy konečně dokážeme vypnout mysl a uvolnit se z nepřetržitého napětí. A rozhodně se těchto chvil nechceme dobrovolně vzdát. Co bychom z toho života taky jinak měli? Je to pro nás jedna z mála věcí, na které se ten den těšíme. Nebudu lhát, měl jsem to tak taky. Po pracovním týdnu jsem v pátek potřeboval někam vypadnout, dát si drink a vypnout.

Takhle nějak vzniká **spánková deprivace, kterou dnes trpí ⅔ dospělých**! To je obrovské číslo. Dostatečnému odpočinku zkrátka nevěnujeme moc pozornosti. Schválně se teď zamyslete. Pocítíte na sobě víc negativní dopady jednoho špatného jídla nebo jedné špatné noci? Pokud si nejste jisti, porovnejte to samé třeba na chování vašeho partnera nebo šéfa. Už asi máte jasno. Špatná noc vede. A to o dost. **Během spánku probíhá ohromné množství procesů**. Fyzická a psychická regenerace, oprava imunitního systému, ukládání informací do dlouhodobé paměti atd. Také se nám vyprazdňuje pomyslný stresový zásobník. Takže při jednorázovém i dlouhodobém nedostatku spánku pociťujeme víc stresu a napětí. Máme méně pevné vůle a odhodlání do všech činností a jsme daleko více náchylní k podrážděnosti a jiným emočním výkyvům. Stačí se ráno rozhlédnout na nějaké rušné křižovatce. Poznáte, kdo se pořádně nevyspal?

Většina lidí ale netuší, že mají nedostatek spánku. Víte proč? Následky se neprojeví ihned. Mám pro vás malý test. Potřebujete si dopoledne dát nějaký stimulant, abyste dokázali efektivně fungovat? A usnuli byste během dne znovu?

Pokud jste alespoň jednou odpověděli ano, spíte málo. Jak jste se dostali až do této fáze? Postupně si zvykáme na stále nižší a nižší množství energie a přijímáme ho jako nový standard. Vždyť kdo z nás si pamatuje, jak se cítil po probuzení, když jsme byli malí? V šest ráno jsme vyskočili z postele plní elánu do nového dne. Jak to vypadá dnes? Vstáváme na několikáté zvonění budíku a většinou bez energie. Chybí nám chuť a motivace do složitějších úkolů, a tak se jim vyhýbáme nebo prokrastinujeme. A při pocitu únavy sáhneme po rychlé energii v podobě cukru nebo stimulantu, který v našem mozku na chvíli zablokuje čidla únavy.

Do tohoto vlaku naskočíme na základní škole. V pubertě se k tomu přidá noční život, který všechno samozřejmě prohloubí. A s příchodem kariéry nebo rodičovských povinností nějaký čas navíc na spánek už prostě najít nejde. Totálně frustrující je ovšem to, když pak o kvalitní spánek přijdeme. Ať už máme potíže s usínáním, několikrát za noc se budíme, převalujeme, nebo se budíme nad ránem a už se nám nedaří znovu usnout. Je to obrovský tlak nejen na naše fyzické tělo, ale i na naši psychiku. Ze spánku se stává doslova noční můra a čím víc se o něj snažíme, tím méně nám ho daří dosáhnout. Spánek prostě nejde vynutit. Proto si ho pojďme hýčkat. Proč?

**K čemu vlastně vede nedostatek kvalitního spánku?** Zvýšené riziko rakoviny, mrtvice, cukrovky, demence, alzheimerovy choroby, chronických bolestí, psychických problémů, obezity a nadváhy, neplodnosti, imunodeficience a takhle bych mohl pokračovat ještě pěkně dlouho. A pokud si zrovna vy myslíte, že se vás to netýká, musím vás bohužel vyvést z omylu. Je větší pravděpodobnost, že do vás udeří blesk, než že zrovna vy jste ten šťastlivec, kterému stačí spát 6 nebo méně hodin. Spánek má vliv na každý systém v našem těle a stále více vědeckých studií ukazuje, že je zřejmě důležitější než jídlo i pohyb. Všichni proto můžeme každý den udělat něco pro své zdraví a postavu bez cvičení a diet. Ano i postavu! Díky spánku totiž můžete i hubnout.

**Nedostatek kvalitního spánku má vliv na vnitřní nastavení našeho těla.** Hlavně na hormony. Stoupají nám ty stresové, zejména kortizol, které pak negativně ovlivňují hormony pohlavní nebo štítné žlázy. Naše tělo pak nedokáže správně nakládat s přijatou energií a my prostě nezhubne. Moc dobře to vím z vlastní zkušenosti. I když jsem držel striktní dietu a sportoval každý den, hubnout moje tělo nechtělo. Rozhozené hormony totiž vysílaly do mozku chybný signál,

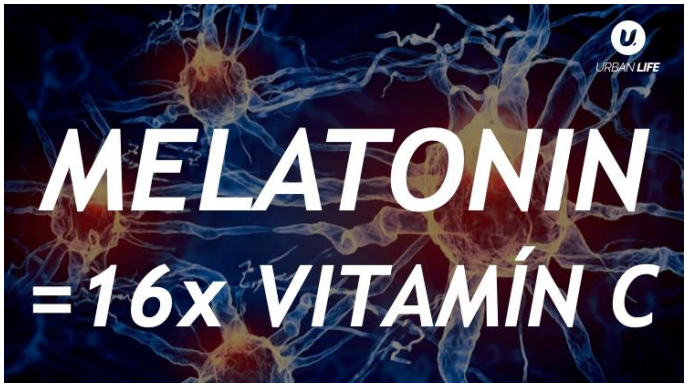
že mám tuku příliš málo a jeho spalování tedy nepřichází v úvahu. Mnoho mých klientů i přátel bylo v podobném bludném kruhu. A asi nejsme jediní, komu tato naprosto zásadní část hubnoucí rovnice unikla. Co dalšího nám ještě může bránit v redukci váhy?

Taky určitě znáte ten stav, kdy vás po nekvalitní noci celý den pronásledují chutě a hlad. Nemusíte mít ani šílenou kocovinu, ale stejně byste snědli vše, co vám přijde pod ruku. Může za to **ghrelin, hormon hladu**. Ten je při nedostatku spánku zvýšený. Tělo potřebuje někde dohnat energii, kterou nedoplnilo během noci. To je rozhodně užitečný mechanismu pro přežití, ale většinou té energie doplníme daleko víc, než potřebujeme. A nebývají to kvalitní zdroje, to si přiznejme narovinu. Spíš sáhneme po něčem sladkém nebo tučném. Čím to je? Když málo spíme, máme daleko méně pevné vůle a také motivace do čehokoli. Zvládnout složitý úkol nebo udělat zásadní životní změnu je v takovém stavu velmi obtížné. Proto jakékoliv zlepšení našeho života začíná u kvalitního spánku.

Pro mě osobně bylo zlepšení spánku v mém životě naprosto zásadní. Cítil jsem daleko větší pozitivní efekt než při jakékoliv jiné změně životního stylu předtím. A že jsem toho vyzkoušel opravdu hodně. Nejen, že jsem začal mít více energie, ale také začal mizet podkožní tuk. Pociťoval jsem mnohem méně stresu, zlepšila se mi nálada a vrátila se mi chuť do života. Až pak jsem zjistil, jak unaveně a mizerně jsem se do té doby cítil. Ten rozdíl bych přál zažít každému.

Pochopil jsem, že každý dobrý den začíná dobrou nocí. Spát lépe nestojí žádné úsilí ani peníze. A nejde jen o délku. Neméně důležitá je také pravidelnost a kvalita spánku, kterou určuje hlavně **spánkový hormon melatonin**. Ten má extrémně silné antioxidační účinky. Opravuje naše tělo a chrání ho před všemi nástrahami kolem nás - včetně různých virů apod. Ale pozor, je 16x silnější než

vitamín C! Neutrácejme proto hromady peněz za doplňky stravy. Jednoho z největších ochránců našeho zdraví si tělo umí vyrobit samo. Spánek je prostě všechno. Připravili jsme pro vás několik jednoduchých tipů, jak ho zlepšit snadno a rychle. Spát stejně musíme všichni, tak to pojďme dělat aspoň o trošku líp. Efekt bude obrovský.




## SPORTEM K INVALIDITĚ

Když jsem před osmi lety začínal jako osobní trenér, přicházeli ke mně lidé všeho druhu. Jedno měli ale společné. Chtěli žít zdravěji a vybrali si sport jako první záchytný bod. I když se musíme zpotit, zadýchat a bolí nás pak celé tělo, stejně je to pro většinu z nás snazší cesta, než se vzdát mlsání nebo skleničky. Možná je to popularitou profesionálního sportu u nás. Možná záplavou endorfinů, která nás po výkonu odmění. Důvod není až tak podstatný. Podstatné je, že uděláme první krok ke zdravějšímu životu. Protože další oblasti se pak mohou snáz nabalit.

V oblasti pohybu ale často tíhneme k extrémům. Buď se nehýbeme prakticky vůbec a pomalu přirůstáme k židli, nebo se hýbeme zbytečně moc. Ani jedno není ideální. O něco lepší je samozřejmě ta varianta s pohybem, ale třeba profesionální sport rozhodně není zdravá záležitost. Přes 15 let jsem hrál vrcholově hokej a i když jsem naštěstí neměl žádné vážné zranění, následky na své páteři a dalších částech pohybového aparátu budu odstraňovat ještě dlouho.

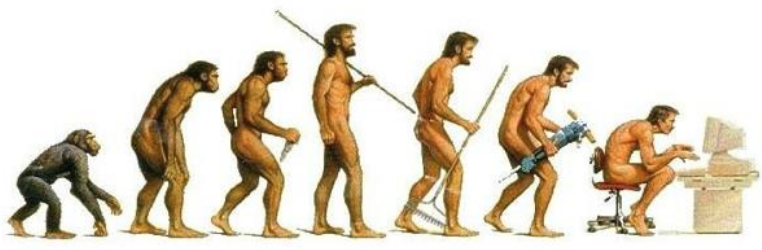
Pro spoustu z nás (a po ukončení hokejové kariéry to byl i můj případ) je sport únikem. Na chvíli jsme jen tady a teď. Po záplavě endorfinů se navíc cítíme skvěle. Přesně takovou úlohu by pohyb v našem životě měl mít. Podporovat dobrou náladu a psychiku obecně, celkové zdraví, kardiovaskulární systém a mnoho dalšího. Průšvih nastává, když se potřebujeme při sportování zničit a odrovnat. Když trénujeme i přes to, že jsme unavení a bez energie. Jen abychom dokázali na chvíli vypnout a dostali svou dávku štěstí. Nechápejte mě špatně, rozhodně vás nechci od pohybu odrazovat. Uvědomte si ale, že na něj

potřebujete mít dostatek energie. Proto je důležité ji nejprve získat z kvalitního spánku a jídla. Jinak může být sportování pro naše tělo jen dalším stresorem - a nebudeme ani štíhlí, ani zdraví.

Často za námi přichází klienti s různými bolestmi pohybového aparátu. Krční páteř, koleno, záda, rameno. Výhřez ploténky taky není výjimkou. Jak už víme, bolest je kontrolka. Varovný signál. Stejně to funguje i u pohybového aparátu. Všechno začíná špatným pohybovým vzorcem. Pokud ho děláme dostatečně dlouho, vznikne funkční změna v podobě zkrácení nebo oslabení některých svalů. Pohybový aparát přestává fungovat optimálně a práci začnou přebírat svaly, které na to nejsou primárně určené. Po nějaké době přijde bolest. Varování. Signál, že bychom měli začít něco dělat jinak. Pokud ji ignorujeme, nebo tlumíme prášky, a pokračujeme ve špatných pohybových vzorcích, přijde něco horšího. Tím je strukturální změna. A ta už je nevratná. Příkladem může být třeba právě vyhřezlá ploténka v bederní, krční nebo i hrudní části páteře. To je pak peklo. I když byste se chtěli začít hýbat lépe, už to nejde.

Já podobnou stopku od mého těla zažil jednou. Naštěstí ne tak fatální. Po finále Muže roku jsem se brzy začal připravovat na světovou soutěž. Trénoval jsem ještě tvrději, na odpočinek moc času nezbývalo. Asi po 3 týdnech se mi ze dne na den zablokoval krk, rameno i kyčel. Nemohl jsem ani vstát z postele. Byl jsem jako mrzák. Nikdy jsem neměl od sportu delší přestávku, než týden. A nikdy nebyla nedobrovolná. Teď jsem ale musel nechat své tělo v klidu. Pendloval jsem mezi fyzioterapeutem a masérem, aby mě dali dokupy. Bylo to šíleně omezující. Jediné, co mi povolili, bylo plavání. Měl jsem obrovský absťák a špatnou náladu. Někdy skoro až depresi. Cítil jsem, jako kdyby mé tělo bez pohybu chátralo a tak nějak hnilo. Naštěstí jsem z toho dostal, ale už to nikdy nechci zažít.

U některých lidí jsou naopak bolesti a zranění následkem nedostatku pohybu. Většina z nás tráví celý den v sedu, který je pro náš pohybový aparát devastující. Výčet negativních dopadů sedavého stylu života tentokrát vypustím.



Velká část lidí si bolest způsobí sportem. Jak je to možné? Ano, pro celkové zdraví je potřeba se hýbat. Třeba aspoň chodit a udělat několik tisíc kroků denně. S tím snad většina z nás nemá zásadní problém. Nejde

ale jen o množství pohybu. Ještě důležitější je jeho kvalita! To, jak naše tělo držíme, jak chodíme nebo jak dýcháme. Všechny tyto pozice a pohyby děláme prakticky pořád. Některé až 30 000x denně. A všechny další pohyby z nich vycházejí. Jaké to asi bude mít následky, když každé opakování uděláme špatně?

Osobně vnímám, že třeba takové běhání je dnes populárnější a populárnější. A rozhodně obdivuji každého, kdo v sobě objeví motivaci a i za nepříznivého počasí vyrazí z vyhřátého domova. Stále častěji ale potkávám běžce, kteří svůj pohybový aparát doslova ničí jejich běžeckou technikou. Nestabilní kotníky a kolena, neaktivní břicho a předsunutá ramena nebo hlava. Někdy to skoro vypadá, jako kdyby u toho stále seděli na jejich kancelářské židli. I když velmi oceňuji jejich úsilí, běh je až na pomyslném vrcholu pohybové pyramidy. Proto na něj musíme naše tělo nejprve dostatečně připravit. Protáhnout a mobilizovat partie, které mají být pohyblivé. Posílit ty, které mají být stabilní oporou našeho pohybu. Když sedíme v kuse několik hodin (někdy i let), naše tělo se přirozeně přizpůsobí sedu a rozhodně pak není připravené na běh. S každým krokem se prohlubují svalové nerovnováhy, které časem přerostou ve zranění. A zbavit se jich nejde hned. Stejně jako za pár dní nezhubneme nadbytečná kila, která jsme si poctivě střádali po dlouhá léta, ani svalové dysbalance nezmizí na počkání. Masáž nebo prášek pomohou jen na chvíli, ale nevyřeší pravou příčinu našich bolestí.

Ať už jste proto úplný začátečník nebo pravidelný sportovec, nežeňte se jen za uběhnutými kilometry, zvednutými váhami a dalšími měřitelnými výkony. Odložte ego, zaměřte se na kvalitní pohyb a hlavně z něj mějte radost! Pokud se chcete hýbat bez omezení celý život, je to jediná cesta. Vybudujme nejprve neotřesitelné základy pohybové pyramidy v podobě správného držení těla, dýchání, používání břišních svalů a základních pohybových vzorců. Když to zvládneme, můžeme přidávat zátěž i intenzitu a nic nás nezastaví. Připravili jsme pro vás spoustu instruktážních videí a tréninků, které vám ukážou, jak na to. V závěru ebooku se dozvíte, kde na vás čekají. Teď se ale podíváme na poslední, ale přitom nejdůležitější oblast. Na pomyslného manažera, který v našich životech řídí úplně všechno. Naši mysl.

# PROBLÉMY SE ŠÉFEM

Žijeme v úžasné době (a ve skvělé lokalitě). Žijeme v době absolutního blahobytu a nemusíme bojovat o přežití. Máme střechu nad hlavou, dostatek jídla, medicínu na špičkové úrovni a mnoho dalších věcí, o kterých se našim předkům ani nesnilo. A nejen to. Můžeme kdykoliv změnit práci, partnera nebo se třeba odstěhovat na druhý konec světa. Každý den se snažím si připomínat, jaké obrovské štěstí mám, že jsem se narodil do této doby a země. Přesto mnohým z nás, včetně mě, v životě **něco** chybí. Je velmi těžké popsat, co to vlastně je.

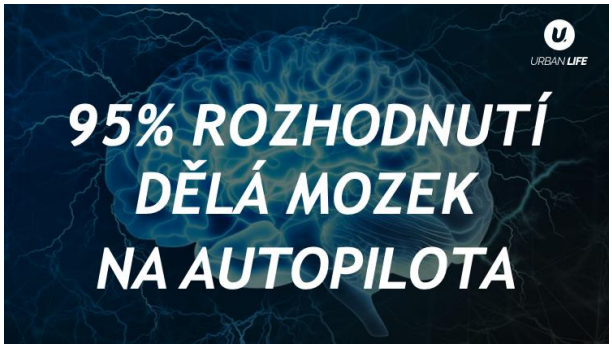
Když jsem získal titul Muže roku, nějakou dobu jsem si užíval zasloužený odpočinek po náročné přípravě a dlouhém odříkání. Nové prostředí bylo navíc

dost zajímavé. Všechny ty večírky, focení a natáčení. Po pár týdnech se ale dostavila jakási prázdnota. Poslední roky jsem se ze všech sil hnal za tím, abych byl "úspěšný". Podařilo se mi založit firmu a splnit si materiální sny. Také získat určitý vliv a slávu, jestli se to tak dá nazvat. Co víc by měl úspěšný člověk mít? Měl jsem být šťastný a spokojený. Ale já nebyl. Mentální koučink mi do té doby pomáhal dosahovat mých cílů. Na tento problém to ale nefungovalo. A už jsem si ani nechtěl dát další cíl, naplánovat kroky pro jeho splnění a bezhlavě se do nich pustit. Tak nějak jsem cítil, že bude potřeba ohlédnout se do minulosti a zapátrat tam po tom, proč nejsem šťastný. Proč můj život nemá šťávu a šmrnc. Proč v mém životě chybí radost. A proč možná ani pořádně nežiju.

Začal jsem chodit na terapii, což bylo jedno z mých nejlepších životních rozhodnutí a doporučuji to každému. Postupně jsem odhaloval souvislosti v mé minulosti, které vedly k vytvoření mých sebedestruktivních vzorců. Vztah k jídlu už jsme tady řešili dost, ale ono toho bylo mnohem víc. Od malička jsem byl takový nice boy. Hodný kluk, který měl samé jedničky a vždy vše splnil do puntíku. Všechno zvládl sám a nikoho nechtěl zklamat. Taky potřeboval pochvalu a ocenění od ostatních. A hlavně chtěl, aby ho měli všichni rádi. Takže jsem se ze všech sil snažil všem pomáhat. Ať už to byli klienti, kolegové nebo moje partnerky. Tohle dělá mnoho z nás a často o tom ani nevíme. Ale dělá

nám to dobře a nemůžeme si pomoct. Proč? **Řešením problémů ostatních se automaticky dostáváme nad toho druhého.** Jsme v pozici jakého si spasitele. A k čemu to vede? V jejich i našich očích se stáváme důležitějšími. Možná dokonce nepostradatelnými.

Obrátit pozornost k vlastním problémům je zatraceně těžké. Náš mozek, podvědomí nebo třeba ego, je jedno jak tomu budeme říkat, dělá maximum pro to, abychom to nedělali. Snažil jsem se proto zachránit všechny kolem, ale nejvíc ze všech jsem potřeboval zachránit já sám. Být spasitelem ostatních nebo se pro někoho obětovat nám pomáhá na chvíli utéct před našimi problémy a bolestmi. Ale nejde utíkat věčně. Život nám stejně v každou chvíli servíruje další a další situace, které útočí na naše nejzranitelnější místa. A je jen na nás, kdy tyto signály spatříme a podíváme se pravdě do očí. *Proč nejsme šťastní? Proč jsme na sebe tak přísní? Proč nedokážeme udělat nějakou životní změnu? Proč se podceňujeme? Proč zůstáváme v nefunkčních vztazích nebo práci, která nás ničí? Proč musíme utlumit naši mysl alkoholem nebo jídlem? Proč nemáme rádi své tělo a ubližujeme mu? Proč nemůžeme spát? Proč o sobě pochybujeme a myslíme si, že nejsme dost dobří?*




Podobných otázek si můžeme položit mraky. Všechny nás ale povedou jedním směrem. Do minulosti. Programy a myšlenkové pochody se v našem mozku zapisují hlavně v prvních 7 letech života. Naše rodina a výchova mají naprosto zásadní vliv. A náš mozek pak tyto naučené programy používá v 95% případů během našeho života. Mozek je totiž líný, nechce plýtvat energií ani časem na rozmýšlení o tom, jaká reakce by pro nás byla v dané nejvhodnější, takže to udělá v drtivě většině případů na autopilota, během zlomku vteřiny. Spouštěčem je zpravidla nějaká emoce. Ty z velké části řídí náš život. Hlavně ty negativní jako úzkost, smutek, křivda, nenávist nebo závist. Ovlivňují naše rozhodování a vyplavování stresových hormonů. Mají nad námi obrovskou moc, protože jsou to automatické reakce našeho mozku na nebezpečné podněty v našem okolí.

Dříve nám zajišťovaly přežití. Pomyslný mamut na nás ale dnes číhá na každém kroku. V práci, doma, ve zprávách nebo třeba v telefonu. **Emoce jsou daleko rychlejší než racionální myšlení**, takže ovládnout se a udělat v daném okamžiku

vědomé rozhodnutí je velmi těžké. Ale jde to! Jen je potřeba bedlivě pozorovat. *Jaké situace se v našem životě opakují a proč vznikají? Co se během nich děje uvnitř nás? Jaká to je emoce a z čeho asi plyne?*

U mě to byl strach. Možná se s ním také snažíte vypořádat a moc dobře víte, jak paralyzující umí být. Já měl strach hlavně z toho, že nejsem dost dobrý. Proto jsem si toho nakládal tolik a snažil se všechny zachránit. Možná proto jsem se přihlásil do Muže roku. Když jsem o tom přemýšlel, říkal jsem si, že chci, aby mě lidi brali jako odborníka. Ne jako modelku. Ale i přesto jsem na poslední casting nakonec přišel. Postoupil jsem do finálové dvanáctky a následně zjistil, že mě čeká focení a přehlídka v plavkách. Zděsil jsem se. Vždy jsem se za své tělo hrozně styděl. Ani v těch největších letních vedrech jsem si nesundával triko. A koupaliště pro mě bylo úplné tabu. I když to byl opravdu boj, nějak jsem se na to nakonec připravil. Rozhodně nemůžu říct, že bych si to užil, a fotomodel ze mě asi nikdy nebude, ale konečně to bylo za mnou. Jenže strach nezmizel, ani když jsem se stal tím "nejlepším". Mužem roku. Pořád jsem si nepřipadal dost dobrý. Mělo to spíš opačný efekt. Strachu jsem zažíval ještě víc. Po finále jsem na sebe začal mít ještě vyšší a vyšší nároky. Protože Muž roku musí být přece perfektní úplně ve všem.

Nebyl jsem to já. Ovládal mě můj strach. A já kvůli němu vlastně ani pořádně nežil. Jen jsem se ho snažil všemožně umlčet. Kde jsem k němu přišel? To si zatím nechám pro sebe, ale mohu vás ujistit, že to bylo v dětství. Tam jsme si totiž podobné vzorce vytvořili všichni. To, jak o sobě přemýšlíme, co považujeme v životě za důležité, jak dokážeme pracovat s našimi pocity a mnoho dalších věcí, se formuje právě během prvních let života. S každým použitím se daným vzorec víc a víc prohlubuje. A my se stáváme obětí našich podvědomých vzorců.

Ale tou obětí být nemusíme! A taky za naše vzorce nemusíme vinit naše rodiče. Ti totiž vždy dělali maximum, co bylo v jejich silách. Jen to maximum občas prostě nemusí stačit. Ale to je život. Bez všech těch bolístek a křivd bychom se nestali těmi, kým dnes jsme. Buďme proto našim rodičům vděční za tyto naše

vzorce i za všechny situace, které z nich vzešly. Pokud cítíme, že nastal čas v našem životě něco změnit, poděkujme těmto starým vzorcům. V minulosti nám totiž dost pomohly. Poděkujme, přijměme odpovědnost za náš vlastní život a začněme myslet jinak. Zamysleme se nad tím, co v životě opravdu chceme. Nebo aspoň co už v něm nechceme. To může být pro začátek snazší. Věřme tomu, že toho můžeme dosáhnout, a zaměřme naši pozornost na tyto pozitivní věci. Protože kam míří naše pozornost, tam míří i náš život.

Svět samozřejmě není jen růžový a někdy nám pod nohy hodí pěkně velké klacky. To je ale jen situace. Naši reakci si můžeme vždy svobodně vybrat. Pro začátek třeba v oblasti životního stylu. Jak na to? Tato krize z blahobytu nás dostala do situace, kdy nás všechny ty závazky, stres a spěch připravují o životní spokojenost. Její nedostatek si pak kompenzujeme "rychlým potěšením" v podobě alkoholu, nezdravého jídla, cigaret, drog, materiálních věcí, kariéry a společenského postavení, pornografie, sociálních sítí apod. Většina z nich našemu tělu škodí a připravují nás o naše zdraví. Jak v sobě ale najít sílu a vzdát se toho, co nám připadá jako jeden z mála zdrojů štěstí v našem životě? Jak vystoupit z tohoto začarovaného kruhu a zbavit se toho, co nám pomáhá zaplnit ono prázdné místo?

Odpovědí je sebeláska. Když jsem na to přišel, brečel jsem jako malý kluk. Uvědomil jsem si totiž, že se nemám rád. Že všechno to úsilí a sebedestruktivní vzorce pramenily z toho, že jsem chtěl, aby mě měli rádi aspoň ostatní, protože já sám jsem to nedokázal. Najednou jsem uviděl to obrovské prázdné místo, které ve svém životě mám. Bezednou propast, kterou jsem se do té doby snažil zaplnit prací, sportem, jídlem i alkoholem. A trvalo mi opravdu dlouho, než jsem to objevil. Život mi totiž dával mnoho signálů, že nejsem na správně cestě. Postupně jsem přišel o spoustu energie, času a peněz. Také o skvělou partnerku. A nakonec i zdraví. Až poté jsem ty lekce pochopil. Až taková je síla naší podvědomé mysli, toho pomyslného šéfa, který řídí náš život. Ale když budete mít sami sebe dostatečně rádi, už si nebudete dál ubližovat špatným životním stylem, prací nebo vztahy. Na prvním místě budete ve svém životě vy. Vaše štěstí. Vaše radost ze života. Pak se dokážete postavit věcem, které do té doby byly nad vaše síly. A některé věci se vyřeší úplně samy. Třeba jako můj vztah k jídlu.

Nikdo z nás si nemohl vybrat to, k čemu jsme byli v dětství vedení. Ani jaké návyky a životní postoje jsme si odnesli. Někdo z nás se naučil pracovat se svými emocemi a někdo se je naučil potlačovat. Když jsme se totiž vztekali, plakali nebo jinak projevovali naše pocity, nebyli jsme "hodní" chlapci a holčičky. Tak jsme s tím časem raději přestali. Naučit se je rozpoznat a pracovat s nimi je ale extrémně důležité. Jinak nás začnou rozežírat zevnitř. A to doslova. Myslel jsem si o sobě, že jsem spíš racionální typ. Že se rozhoduju spíš na základě rozumu než pocitů. Jak jsem se mýlil. A prakticky celý život jsem své emoce nedokázal identifikovat a dusil je v sobě. Pokud si ale vzorce chování začneme uvědomovat a přijmeme to, že takoví prostě jsme, už nikdy nad námi nebudou mít takovou moc. Náš život bude najednou svobodnější, zdravější a hlavně spokojenější. Tak přijměme odpovědnost za svůj život, protože nikdo jiný nás nemůže udělat doopravdy šťastnými.

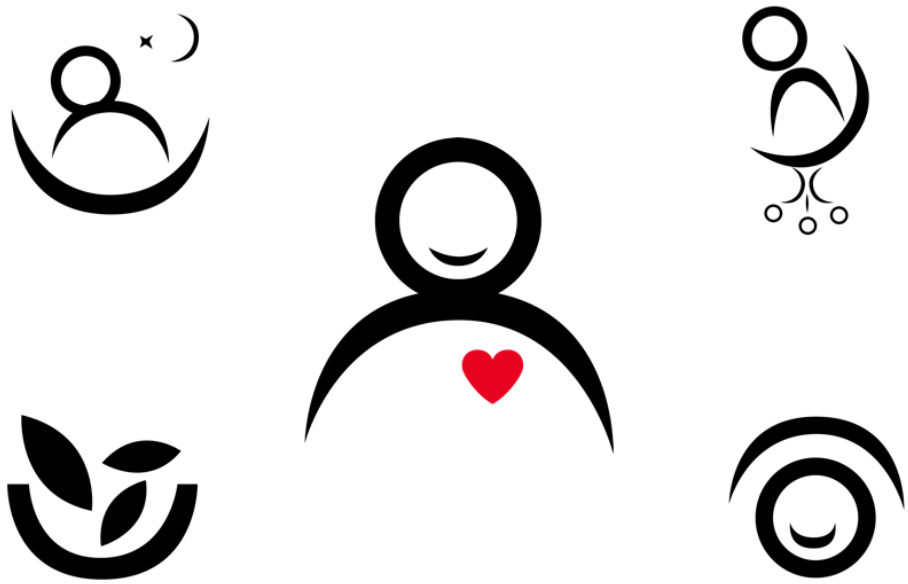
## JEN O TROŠKU LÍP

Většina z nás moc dobře ví, co bychom měli dělat, abychom byli zdraví a fit. Ale ruku na srdce, jak často se nám to daří? Proto pevně doufám, že se vám z mého textu podařilo pochopit, jak mikroby, hormony, mozek a další činitelé ovlivňují naše rozhodování v každodenním životě, pocit spokojenosti i celkové zdraví. Naše tělo je unikátní systém. Ten nejchytřejší a nejvýkonnější počítač ze všech, který toho zvládne a vydrží opravdu mnoho. Ale pokud jednou překročíme určitou mez a dojde ke strukturálním změnám, nemusíte mít takové štěstí jako já a na záchranu díky zlepšení návyků v oblasti životního stylu už může být pozdě. I když v dnešní skvělé době můžeme v našich životech změnit prakticky cokoliv, tělo nám nikdo nevymění. A my v něm budeme muset strávit celý život. Věřím, že všichni chceme, aby náš život byl kvalitní, plný radosti a činností, které milujeme. Nikdo z nás jistě netouží po tom, aby ho omezovala bolest, únava, nadváha nebo třeba psychické problémy. A už vůbec nechceme být ve svém těle uvězněni nějakou

závažnou nemocí a poslední roky, někdy i desetiletí, jen přežívat ve zhuntované tělesné schránce.

Pokud jste připraveni vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou, mám pro vás skvělou zprávu. Není totiž potřeba totálně překopat svůj život. Držet diety, nesmyslné zákazy a začít žít úplně jinak. To může být totiž také cesta do pekel, jak jsem vám odhalil na svém odstrašujícím případu. A to jsem si celou dobu myslel, že dělám pro své tělo a zdraví to nejlepší. Omyl! Je potřeba na to jít jinak. Chytře! Proto se s vámi chci podělit také o tajemství, jak jsem se během pár měsíců uzdravil bez jediného prášku. A zároveň posunul své fyzické zdraví i pocity energie a hlavně životní spokojenosti na úplně novou úroveň.

**Klíčem k úspěchu je komplexní přístup, který spojuje jídlo, odpočinek, pohyb a také mysl**. To jsou nejdůležitější pilíře našeho zdraví a životní spokojenosti. A rozhodně nejsou potřeba extra techniky, superpotraviny, hodiny tréninků apod. Žádný doplněk stravy ani nic jiného totiž nemůže nahradit pevné základy, na kterých stojí náš chrám. Naše tělo.



Zaměříme se proto na každodenní činnosti, kterým se nikdo z nás stejně nevyhne. Ty mají na naše zdraví největší vliv. Všichni je musíme dělat každý den a věnovat jim čas a pozornost. Tak je pojďme dělat o trošku líp. Stačí pár drobných a hlavně udržitelných vylepšení v každé z klíčových oblastí. O trošku líp spát, jíst, hýbat se a používat svou mysl nestojí moc času, úsilí ani peněz. Celkový efekt bude ale ohromný!

Možná teď pochybujete. Přece to nemůže být tak jednoduché? Ale ono je! Často se totiž zaměřujeme na pokročilé věci nebo pouze na jednu oblast a uniká na tom nejdůležitější. Základy. **V našem těle všechno souvisí se vším, jednotlivé systémy se vzájemně ovlivňují a nejde se zaměřit pouze na jednu nebo dvě oblasti.**

S naším týmem odborníků jsme sestavili unikátní online program, který vás tím provede krok za krokem. Trvá celkem 6 týdnů a je rozdělen do několika fází podle důležitosti, ve kterých se postupně naučíte správné provedení každodenních činností. Obsah se odemyká vždy po týdnu, abyste měli dostatek času na osvojení a ukotvení nových návyků.

Čeká na vás jednoduchý návod na zdravý a vyvážený jídelníček bez nesmyslných zákazů, vážení jídla, hladovění a počítání kalorií. Také tréninková videa zaměřená na cvičení s vlastním tělem pro uvolnění, tvarování a zpevnění bez nutnosti posilovny. Tipy pro kvalitní spánek a v neposlední řadě praktické rady z oblasti psychiky pro více spokojenosti a také motivace, protože úspěch vaší cesty a dlouhodobě udržitelný výsledek začíná v hlavě.

Pořád váháte? Tak abyste nepořídili zajíce v pytli, vyzkoušejte to na vlastní kůži. První týden máte ode mě zdarma. Stačí jít na stránku www.zacnizdrave.cz a bezplatně se zaregistrovat. Když se vám to bude líbit, zbylých 5 týdnů je za 1890,-. Pokud se ovšem rozhodnete pokračovat do další části během prvních 6 dnů od úvodní registrace, mám pro vás ještě jeden bonus! Použijte při platbě kód EBOOK a získáte navíc slevu 25%. Takže vás celý program bude stát podobně jako třeba balení proteinu nebo permanentka do posilovny. Tohle ale budete mít už na celý život. A ten život bude navíc kvalitní, plný energie, radosti a hlavně bez omezení. Tak na nic nečekejte a udělejte pro sebe něco dobrého. Být zdravý a fit nebylo nikdy jednodušší.

Vojta

P.S. Pokud chcete vědět, co dělám pro své zdraví a psychickou pohodu, můžete to sledovat na mém instagramu a v naší VIP facebookové skupině. Každý den vám tam přináším inspiraci z oblasti pohybu, stravování, odpočinku i psychiky. Těšit se můžete také na živá vysílání, kde vám zodpovíme vaše dotazy.