

## MOJE TAJNÁ ZBRANĚ: SÍLA ROSTLIN

Je úterý 7.15 někdy v roce 1984 a dva středoškoláci stojí ve frontě v Montgomery Donuts na Old Georgetown Road v Bethesdě v Marylandu. Abychom se nenudili, uvažujeme s Brianem Nicosiou, mým kamarádem z plaveckého oddílu, zda si máme dát čokoládou polité koblihy s krémem, nebo s marmeládou uvnitř a posypané moučkovým cukrem. Nakonec se dohodneme na kompromisu. „Šest s krémem a šest s marmeládou,“ objednávám a Brian podává přes pult několik pomačkaných bankovek. Cestou přes zledovatělé parkoviště se do koblih pustíme. Brian nastartuje, a jak se vnitřek auta zahřívá, vychutnáváme si vysoce kalorické jídlo jako lvi trhající kořist. Hltat přestáváme, jen abychom se zasmáli něčemu, co v rádiu pronese Howard Stern.

Přijeli jsme rovnou z ranního tréninku, kde jsme předtím, než většina lidí vůbec vstává, uplavali v bazénu čtyři míle. Vlasy vybledlé od chloru máme ještě vlhké a kvůli mrazivému únorovému počasí jsou jejich koncečky zmrzlé, ale v opojení cukrem to skoro nevnímáme. Během necelých patnácti minut je tuce koblih pryč. Pak zajedeme k McDonald's, kde si objednáme dvakrát slaninu, vejce a sýr, dva hamburgery pro mě a dvoje palačinky, vajíčka a slaninu pro Briana.

Takhle vypadá jen jedno ráno z řady mnoha dalších. Plavecký trénink v šílenou ranní hodinu, po němž následují různé variace cukru, mouky, masa a tuků, které do sebe cpeme tak rychle a v takovém množství, jak to jen jde. Jsme pubertáči, čtyři hodiny denně dřeme v bazénu a můžeme

si to dovolit. Čím víc kalorií, tím lépe. Nepřemýšlíme o tom, co jíme, co jídlo obsahuje, jak se po něm cítíme, ani co nám může udělat. *Prostě jíme.*

V mém případě ovšem tyto zakořeněné návyky naneštěstí vydržely i po dobu studia na univerzitě, přičemž později, v New Yorku a v San Francisku, jsem našel zálibu v ještě levnějším a rychlejším jídle. Něco si sám uvařit? Zapomeňte. Místo toho jsem se ládoval hotdogy (po tuctech) nebo pizzou (pět kousků za pět babek). Narůstající potíže s alkoholem nakonec mou chuť k jídlu do určité míry potlačily. Vyrážel jsem pít na lačno, protože se tak dalo opít rychleji a vypít víc, což se mi také dařilo. Jenže noci končily pokaždé stejně – opilý jsem se nacpal tím, co mi nabízel nejbližší fast-food otevřený ve tři hodiny ráno.

Nebyl to problém. Dost dlouho.

\* \* \*

V devadesátých letech jsem skoro nezvedl ani prst, natož tašku s věcmi na plavání. Když jsem zrovna nepil, trpěl jsem kocovinou a nebyl jsem schopný ani vstát z gauče. Pak se vše točilo kolem mého vyléčení a na cvičení mi nezbyval čas. Nebo jsem si to aspoň namlouval. V kombinaci s novou rodinou, o kterou bylo nutné se starat, neustálými finančními tlaky a přízněji se – také kvůli mé psychice byl pohyb na nejnižší příčce žebříčku priorit.

Roky jsem se snažil excelovat jako manžel, otec a právník v zábavním průmyslu, ale myšlenky týkající se „zdravého stravování“, cvičení v posilovně nebo jen procházky na čerstvém vzduchu se objevovaly vzácně. *Kdo na to má čas? Už takhle má den málo hodin.* Byl jsem stejný jako tolik mužů, které znám a jichž si vážím. A stejně jako oni jsem se i já postupně zakulacoval v pase.

Je zajímavé, že i při své maximální váze 95 kg jsem podle dnešních standardů nebyl při své výšce obézní. Jen jsem vážil o nějakých 25 kg víc, než kolik jsem udržoval během svých plaveckých let na univerzitě. Horší však bylo, že jsem se necítil dobře. Cítil jsem se hrozně. Jak už jsem se zmínil v první kapitole, můj nedbalý přístup k vlastnímu zdraví se mi vymstil v noci před mými čtyřicátými narozeninami. Zjistil jsem, že nemůžu popadnout dech, abych vyšel několik schodů do ložnice. Mozek i tělo se zhroutily nečekaným a nepříjemným poznáním, co se ze mě

stalo. Ještě důležitější ovšem bylo, kam jsem směřoval. Na směrovkách před sebou jsem viděl rudým písmem napsaná skutečně strach nahánějící slova: „srdeční selhání“ a „smrt“.

Následovalo tedy to, co *mělo* následovat: naprostá změna stravování, myšlení a životního stylu. První měsíce byly těžké – dny a noci intenzivních chutí, detoxikace těla, během níž jsem se kroutil stočený do klubíčka na pohovce, a zavržení jídel, která jsem považoval za nezbytná pro svou duševní pohodu. Ale pohoda a dobrý pocit, které se nakonec dostavily, stály za utrpení a strádání.

Po tomto okamžiku „prozření“ na schodech v říjnu 2006 začala má celková proměna sedmidenní „očistou“ v podobě bylinkových, ovocných a zeleninových šťáv (informace o mých doporučovaných programech očisty viz příloha III, Prameny, Jai Renew – detoxikační a čistící program). Poté následoval šestměsíční neumělý přechod k vegetariánství, v jehož důsledku jsem se vrátil k letargii, která mě ovládala před „očistou“. Zklamal jsem sám sebe, byl jsem připravený hodit ručník do ringu a vrátit se ke svým starým návykům. Ale v červnu 2007 jsem se místo toho rozhodl zahájit experiment a zkušebně přejít na dietu, která je obvykle označovaná jako veganství, tedy rostlinná, organická dieta. V rámci tohoto programu jsem zavrhl nejenom *všechny* potraviny živočišného původu, ale i většinu polotovarů. Během následujících pěti let jsem režim vylepšoval a upravoval tak, abych mohl maximalizovat své sportovní výkony, odvrátit počínající nemoci a zajistit pro sebe a svou rodinu dlouhodobé pevné zdraví.

Tento režim jsem pojmenoval *Dieta síly rostlin*.

Od samého počátku mi rostlinná dieta, dokonce i v původní nedokonalé podobě, dodávala ohromnou energii. Cítil jsem se lehčí. Měl jsem najednou tolik energie jako během procesu očisty, a vydržela mi po celý den. Myšlenky jsem měl jasnější. Zmizely chvíle ospalosti po jídle, připomínající mírné kóma, o nichž jsem se domníval, že se s nimi nedá nic dělat. Sklíčenost, kterou jsem vnímal, byla ta tam. Stručně řečeno, cítil jsem se *úžasně*. Rychle jsem zesílil a získal výdrž, dokonce pomalu zmizela i chuť na mléčné výrobky – včetně mého oblíbeného sýra. Začal jsem víc cvičit, a jak jsem postupně ubýval na váze, bylo mi lépe a lépe. Povzbuzený těmito výsledky jsem se vrhl do důkladnějšího studia rostlinné stravy, prevence nemocí a fyziologie cvičení. Prostudoval

jsem všechny důvěryhodné texty o těchto věcech, které jsem objevil, a byl jsem čím dál víc přesvědčený, že jsem se vydal správnou cestou.

Po šesti měsících tohoto experimentu jsem shodil *dvacet kilo* a dostal jsem se na přijatelných 75 kilo. Nedá se říct, že by mě to jen zaujalo. Doslova mě to ohromilo. Následně jsem se do nového režimu plně ponořil a začal jsem testovat absolutní hranice svého těla.

Je mi pětáctýřicet. Jsem manžel a otec, který před pouhými pěti roky lapal v koupelně po dechu a bál se infarktu. Kdybyste mi tehdy řekli, že dnes budu tam, kde jsem, že si budu plně vychutnávat formu a vitalitu v míře, kterou jsem vždy považoval za nemožnou, řekl bych vám, že jste se zbláznili. Prostě jsem si ani ve svých nejdivočejších snech nedokázal představit, že by se můj život mohl odvíjet tímhle způsobem. A přesto se to stalo. Jak je to možné?

*Mohu naprosto podložene prohlásit, že moje rychlá proměna z pečivála středního věku v ultramana – a vlastně všechno, co jsem ve vytrvalostním sportu dokázal – začíná a končí s mou Dietou síly rostlin.*

Na své cestě jsem hledal radu a dostalo se mi podpory a moudrosti od mnoha dalších lidí – od lékařských kapacit, profesionálních sportovců, duchovních vůdců – a především od Julie, která byla mou úplně první učitelkou při hledání způsobu stravování, který by mi vyhovoval.

A tento způsob stravování spočíval v odstranění všech živočišných produktů a většiny polotovarů z mého jídelníčku. Žádné kuře, vejce, ryby, mléčné výrobky. Pouze rostliny, vždy organické. Z toho teď žiju. Při této dietě trénuju a závodím. Díky této dietě prospívám.

Nejsem lékař. Nejsem výživový poradce. Jsem jen člověk, který se skutečně hluboce začal zajímat o to, co svému tělu dodává. Člověk, který důkladně studoval, co a proč která potravina s tělem dělá. A člověk, jemuž se výsledky zalíbily natolik, že začal vyhledávat výzvy, o nichž v minulosti ani nesnil.

## VYUŽIJME SÍLU ROSTLIN!

Když se mě lidé ptají, co jím a jak, někdy váhám, než použiju slovo „vegan“. Samozřejmě, *tohle* jím. Moje dieta neobsahuje vůbec žádné živočišné produkty. Jenže výraz „vegan“ má i konotace, které se netýkají

jen nutričního režimu, ale zahrnují i etický kód a vjem politického aktivismu. V dobrém i špatném smyslu si nese stigma, které může až příliš často odradit ty, kteří by mohli přijetím tohoto stylu nejvíce těžit.

Jak jsem se zmínil v první kapitole, nejprve jsem byl k tomuto způsobu stravování skeptický. Jen kvůli tomu, co se mi při vyslovení výrazu „vegan“ vybavovalo. Znamenal pro mě za vlasy přitažený způsob nejen stravování, ale i života. Představoval jsem si studenty s dredy, kteří v sandálech z březové kůry kopou do hakysáku, na sobě mají batikovaná trička a poslouchají Grateful Dead. Určitě jim to vyhovuje, ale já takový nejsem.

Můj odklon od mléčných a živočišných výrobků k rostlinné dietě nevyházal ani tak z touhy po přijetí určitého životního stylu, ale z jednoduché otázky: *Díky čemu moje tělo lépe funguje?* A odpověď byla nakonec jasná. Lépe funguje po rostlinách. Proto raději označuji svůj styl stravování jako *Sílu rostlin*, tedy výrazem, který lépe vystihuje můj vztah k jídlu. Rostliny jsou to, co jsem použil k ozdravení svého těla. Daly mi sílu dělat to, co dělám. Můj přístup tedy není ani liberální, ani konzervativní. Jde v něm výhradně o optimalizaci krátkodobého i dlouhodobého pevného zdraví. Moje dieta čerpá ze síly rostlin, proto i já funguju na síle rostlin. Nikdy v životě nebyla rovnice mezi mým tělem a potravou srozumitelnější. Staré přísloví se nemýlí: *Jste to, co jíte.*

## SNAŽTE SE O JEDNODUCHOST

V dnešní době není ani pro ty „nejuvědomější“ spotřebitele jednoduché zjistit, které potraviny jsou zdravé. Jsme výrazně ovlivňováni vzájemně konfliktními reklamními a marketingovými vzkazy, které nám říkají, co máme jíst. Nízkotučné, bez tuku, s nízkým obsahem nasycených tuků, s vysokým obsahem omega-3, pijte tohle, jezte tamto, z volného chovu, červené víno, červené víno raději ne, jezte čokoládu, potřebujete více proteinů, nejezte čokoládu – člověku by se z toho mohla zamotat hlava. Stačí si projít uličky v kterémkoli klasickém obchodu s potravinami a přečíst si texty na obalech – takřka každý výrobek se pyšní sloganem, proč je pro vás dobrý. A pak jsou tu potravinové doplňky – vitamínové tablety, proteinové prášky, energetické tyčinky, koktejly na hubnutí, nutraceutika a smoothies léčící skoro všechno.

Co vidím já? Převahu dezinformací, promyšlené svádění na zcestí, kreativní reklamu pohrávající si s pravdou, která navíc někdy přímo lže, to vše testované na trhu a pečlivě zpracované tak, aby to člověka zmátlo a oklamalo.

Jakmile však říznete do živého a nahlédnete za oslepující bažinu polopravd a reklamních triků, abyste se dostali k samotným základům výživy, ukáže se, že jíst správně – jíst podle zásad *síly rostlin* – není vůbec složité, ani problematické, ani drahé. Já jsem se vrátil k samotným základům. Občas možná o své stravě mluvím příliš „vědecky“, protože směřuju ke konkrétním výsledkům sportovní výkonnosti, ale můj přístup nejspíš není ani zdaleka tak složitý, jak byste si mohli myslet. Zajímá-li vás tedy rostlinná dieta, můžete se do ní vrhnout po hlavě a nemusíte příliš přemýšlet o nějakém plánování. Není se čeho bát. Takle dieta skutečně není žádná složitá věda!

Obecně je možné říct, že jím a doporučuju rostlinnou dietu sestávající z organických potravin, přičemž radím držet se dál od většiny (ale ne všech) polotovarů a hotových jídel. Nechci si příliš komplikovat život a nejsem úplně posedlý. Nepřipravuju složitá nebo drahá jídla. Jídlo si nevážím, nepočítám gramy, ani příliš neuvažuju o poměru uhlovodanů k proteinům nebo tukům. Proč? Protože zaobírat se takovými podrobnostmi zvyšuje riziko vyhoření. A vyhoření vždy vede k návratu ke starým návykům. V našem případě jde především o udržitelnost, přičemž platí, *že je-li něco příliš složité, není to udržitelné.* A není-li to udržitelné, proč se o to vůbec pokoušet? Musí to nejenom fungovat, ale zároveň je potřeba najít uživatelsky příjemný způsob a relativně snadnou aplikaci na podmínky moderní vytížené rodiny.

Základní poučení zní: *jezte rostliny.* Hodně různých druhů. Zeleninu, ovoce, obilniny, semena, luštěniny. V každém jídle. Neustále. Všechny barvy a velikosti, jednoduše upravené, co nejbližší jejich přirozenému stavu. Obměňujte je. Držte se po krajích obchodu s potravinami a vyhýbejte se prostředním uličkám, které jsou obvykle plné zpracovaných a rafinovaných potravin. Nejezte jídla, jejichž složky nedokážete vyslovit, nebo se v přírodě neobjevují. Je-li to možné, snažte se jíst výhradně organické a v místě vypěstované produkty. Nepřehánějte to s cukry. A pokud jde o oleje – jedinou technicky vzato zpracovanou potravinu, kterou

určité míry podporuji –, používejte je s mírou nebo se jim úplně vyhýbejte.

Stravovat se tímto způsobem nemusí být těžké ani komplikované. Až si na tuto změnu zvyknete, možná stejně jako já zjistíte, že je to jednodušší, než jste si mysleli, protože většina těchto potravin se konzumuje ve stavu nelišícím se příliš od jejich přirozeného, a proto je jejich příprava jednoduchá. Nezapomínejte: Čím více se vaše rostlinné jídlo blíží svému přirozenému stavu, tím lépe.

Tenhle režim stravování jsem nevymyslel od nuly. V jeho základech leží vědecká data vygenerovaná profesionálními lékaři a dalšími odborníky na tuto oblast, lidmi jako dr. Neal Barnard, zakladatel a předseda Lékařského výboru pro odpovědnou medicínu, a T. Colin Campbell, emeritní profesor nutriční biochemie na Cornell University a autor knihy *The China Study*, průlomového díla vydaného v roce 2005, v němž se zabývá úzkým vztahem mezi spotřebou živočišných proteinů a nástupem chronických a degenerativních onemocnění, například nádorů, chorob srdce a obezity. V jedné z dosud největších epidemiologických studií profesor Campbell a jeho spolupracovníci dokázali, že na rostlinách založená organická dieta umí minimalizovat a někdy i *zvrátit* rozvoj těchto chronických onemocnění.

Podobně významná je i kniha dr. Caldwelly Esselstyna *Prevent and Reverse Heart Disease* (Zabraňte srdečním onemocněním a zvrátte je). Bývalý lékař Cleveland Clinic a na Yale trénovaný veslař, který na olympiádě roku 1956 v Melbourne získal zlatou medaili, na základě dvacetileté nutriční studie došel k závěru, že rostlinná, organická dieta nejenom brání srdečním chorobám a zastavuje jejich progresi, ale dokáže je i zvrátit.

Možná jste v roce 2011 ve speciálu CNN *Poslední srdeční infarkt* viděli rozhovor bývalého prezidenta Billa Clintona s doktorem Sandžajem Guptou o jeho rozhodnutí přejít na organickou rostlinnou dietu jako na prostředek boje s vlastní nadváhou a chorobami srdce. Pokud ano, pak víte, že zmiňoval doktora Esselstyna a doktora Deana Ornise, kteří měli na jeho rozhodnutí největší vliv.

Rip, syn doktora Esselstyna, bývalý plavec a triatlonista, který se později usadil v Austinu v Texasu a pracoval jako požárník, napsal knihu nazvanou *The Engine 2 Diet*. Srozumitelným jazykem v ní demonstruje sílu

rostlinné diety, když zaznamenává úžasné zlepšení zdraví svých kolegů z požární stanice Engine 2, kteří převzali jeho režim.

Velký vliv na mě měl také bývalý triatlonista a ultraběžec Brendan Brazier. V knize *Thrive* jde do základních podrobností otázek rostlinné výživy při dosahování sportovní výkonnosti i optimálního zdraví.

Je ironie, že bez ohledu na neustálé a jednoznačné důkazy podané v dostupných knihách jsem od okamžiku, kdy jsem spustil svůj vlastní experiment, narážel na odpor. Pochybovači a kritici se rekrutovali z řad výživových poradců, trenérů, lékařů i znepokojených rodinných příslušníků a přátel. Všichni se mě snažili od mého záměru odradit. Kdykoli obhajuji svou Dietu síly rostlin, jsem neustále bombardován dobře míněnými, ale na předsudcích založenými námitkami: *Nejsi anemický? Co děláš, je nebezpečné. Jak můžeš vystát všechno to mllé jídlo? Bez steaků a mléka sportovat nemůžeš. Bez živočišných proteinů nemůžeš budovat svalstvo. Bez masa a mléčných produktů do sebe nedostáváš dostatek kalorií. V životě jsem neviděl vegana, který by vypadal zdravě. Vynecháváš klíčové nutriční prvky. Ublížíš si. Člověk se vyvinul, aby jedl zvířata. Je to nepřirozené!*

Je až nepochopitelné, nakolik se lidé cítí ohrožení, když někdo zavede rozhovor na jídlo a dietu. Už pouhá zmínka o rostlinné výživě často vyvolává ostrou debatu. Těchto dialogů si nicméně vážím. Mám možnost přímo konfrontovat argumenty, kritiku a nesouhlasné postoje a otestovat je. Jsem na to připravený. Víím, jak mi je. A mé výsledky hovoří samy za sebe.

Jednu věc bych měl říct jasně: Dieta síly rostlin není v žádném případě fádni. S oblibou o ní přemýšlím jako o životním stylu. Slovo „dieta“ může vyvolávat negativní konotace a skoro ve všech případech je považováno za určitý dočasný stav, kdy posílení zdraví a dobrá kondice obecně zůstávají kdesi v pozadí za primárním cílem – zhubnout. Jenže udržování správné váhy je jen jedním z aspektů optimálně zdravého života. Máte-li nadváhu, nepochybně s Dietou síly rostlin zhubnete. Možná ne tak rychle, jako kdybyste hladověli. Ale postupem času své optimální váhy dosáhnete. Ještě důležitější však bude, že ji udržíte. Hubnutí nicméně není středobodem Diety síly rostlin, ale přirozeným vedlejším produktem přizpůsobení se *novému náhledu na jídlo*, který se trpělivě soustředí na dosažení rovnováhy a dlouhodobého dobrého zdraví.

Nicméně přes naprosto zjevné přínosy Diety síly rostlin nepochybují o tom, že mnozí z vás právě začínají vnímat počínající paniku, když si představujete, jak z chladničky a spíše postupně mizí všechna vaše oblíbená jídla a jak se nakonec jen smutně díváte na prázdné policičky. Říkáte si: *Ani náhodou.*

Věřte mi, chápu vás. Můžu vás však ujistit, že vypuštění oblíbených jídel z jídelníčku neznamená, že se odsoudíte k celoživotnímu jednotvárnému stravování. Jde především o přecvičení vašich chuťových buněk. Také nezapomínejte, že není nic špatného na tom, když začnete pomalu. Nesnažte se být dokonalí už od samotného začátku. Jako pomůcku použijte podrobné nutriční informace a další odkazy v přílohách této knihy a neváhejte se do nich ponořit. První týdny třeba dokážete jen přestat jíst jídlo z fastfoodů. To stačí. Ale později se pokuste zahrnout do svého jídelníčku rostlinná jídla. Třeba si svá oblíbená kuřecí prsíčka připravujte jen jako malou přílohu k rostlinnému hlavnímu jídlu, dokud se jich nedokážete úplně vzdát. Další krok: Odstraňte z chladničky a ze spíže nejvíce lákavé a nejméně zdravé živočišné produkty a polotovary. Nakonec vyměňte mléčné výrobky za mandlové a kokosové mléko. Takovéto malé krůčky pomohou vašemu mozku i tělu přizpůsobit se změně.

Postupem času, jak se budete cítit lépe, možná stejně jako já zjistíte, že dostáváte chuť na skutečně výživná jídla. Spolu s kladnými výsledky může dojít i k rozhodnutí zvýšit poměr rostlinné potravy v každodenním jídelníčku. Než si to uvědomíte, změníte se. Jde o změnu návyků tak, abyste dosáhli *udržitelnosti*.

Věřte mi, že když jsem to zvládl já, dokážete to také.

## MYŠLENKA NA ZÁVĚR

Žijeme v nejrozvinutější zemi na světě, přesto jsme jako společnost nikdy nebyli tak nezdraví. Zbytečně mezi námi řadí obezita, nemoci srdce, diabetes, vysoký krevní tlak a dlouhá řada dalších chorob, jimž lze předcházet. Jenže místo abychom se soustředili na jejich základní příčiny, zajímá se naše kultura především o farmaceutická řešení. Dívejte se pouhou hodinu na televizi a spočítejte, kolik za tu dobu uvidíte reklam na různé doplňky stravy a přípravky na hubnutí.

Chceme-li se skutečně uzdravit a prosperovat, musíme se obrátit o pomoc k preventivní medicíně. Rostlinná, organická dieta prokazatelně dokáže zabránit vzniku, a dokonce i zvrátit průběh onemocnění srdce (zabijáka číslo jedna v USA) i mnoha dalších chorob, včetně růstu rakovinových buněk. Symptomem potíží s krevním oběhem často bývá i erektilní dysfunkce. Celkově je možné konstatovat, že rostlinná dieta je nejjednodušší, nejméně nákladný a k životnímu prostředí šetrný způsob, jak výrazně zlepšit nejen své vlastní zdraví, ale i zdraví Ameriky a západního světa.

V obhajobě tohoto alternativního přístupu ke stravování nejsem zdaleka sám. Po pravdě řečeno se rostlinná výživa začíná pomalu propracovávat do hlavního proudu. Veganismus praktikuje dlouhá řada známých lidí, počínaje špičkami v bojových uměních, jako jsou Mac Danzig a Jake Shields, přes Georgese Laraqua z týmu Montreal Canadiens až po Davea Zabriského, který se proslavil tím, že v roce 2010 jako vůbec první vegan absolvoval profesionální cyklistický závod Tour de France. Nová alternativa však oslovila nejen sportovce. K rostlinné dietě přešli Biz Stone, zakladatel Twitteru, realitní magnát Mort Zuckermann a vegaský hoteliér Steve Wynn. Tento seznam se den po dni rozšiřuje.

Ještě váháte? Pak tu pro vás mám jednu výzvu. Pomocí informací z příloh této knihy přijměte Dietu síly rostlin. Poctivě ji třicet dní dodržujte a uvidíte, že se budete cítit výrazně lépe. Budete mít o hodně víc energie. Budete si připadat lehčí. Lépe se soustředíte. Zlepší se vám nálada i spánek. Krevní tlak i hladina cholesterolu se vrátí k normálu. Budete se cítit motivovaní k tělesnému pohybu. Jste-li sportovec, budete na regeneraci po výkonu potřebovat méně času a budete také výkonnější. A ano, zhubnete. Nedočkáte-li se po měsíci většiny, ne-li přímo všech výše zmíněných drastických zlepšení, s radostí vám potřesu rukou, abyste se mohli vrátit ke svému někdejšímu stravování plnému nezdravých a cévy ucpávajících živočišných proteinů.