

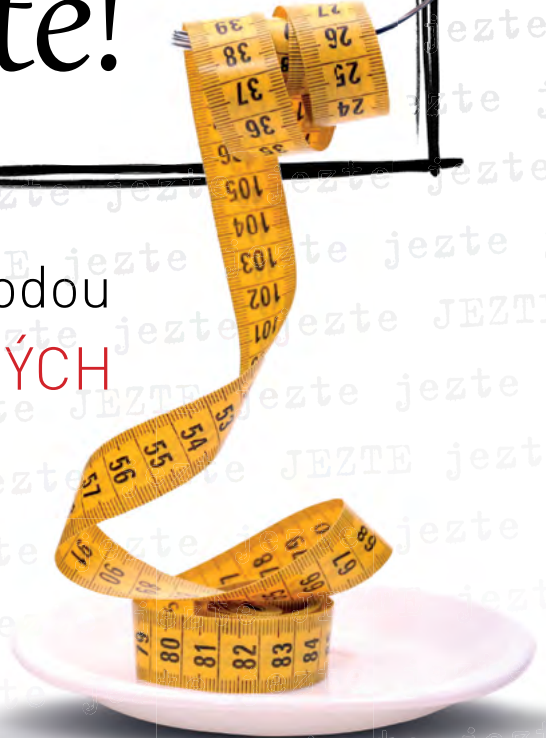
jezte!

NEJEZTE!

jezte!

Hubněte metodou
**KRÁTKODOBÝCH
PŮSTŮ**

Brad Pilon





Brad Pilon



Hubněte metodou
KRÁTKODOBÝCH
PŮSTŮ

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Brad PILON

JEZTE! NEJEZTE! JEZTE!

Hubněte metodou krátkodobých půstů

Přeložil Petr Jůza

Kniha byla přeložena z anglického originálu **Eat Stop Eat**, Expanded 5th Edition.

© Strength Works, Inc., 2007

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and Prava i Prevodi Literary Agency

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5950. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Gabriela Janů

Sazba Jan Löffelmann

Počet stran 152

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9894-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9895-0 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-5577-9 (print)

Obsah

POZNÁMKA AUTORA	8
PŘEDMLUVA	11
JAK TO VŠECHNO ZAČALO	14
ÚVOD	17
STAV PŮSTU	21
STAV NASYCENÍ	23
ZAPOMEŇTE NA VŠE, CO JSTE KDY O PŮSTECH ČETLI	26
PŮSTY A METABOLISMUS	29
PŮSTY A CVIČENÍ	34
PŮSTY A MOZEK	39
PŮSTY A SVALOVÁ HMOTA	41
Poznámka k půstům a zvětšování svalové hmoty	43
PŮSTY A HLAD	46
PŮSTY A HLADINA KREVNÍHO CUKRU	50
DALŠÍ OMYLY OHLEDNĚ PŮSTŮ	53
Půsty a leptin	53
Půsty a testosteron	55
Půsty a kortizol	58
Ale co snídaně?	60

ZDRAVOTNÍ VÝHODY PŮSTŮ	63
Snížení hladiny inzulínu a zvýšení inzulínové citlivosti	66
Snížení hladiny krevní glukózy	68
Zvýšení lipolýzy a spalování tuků	69
Zvýšení hladiny glukagonu	73
Zvýšení hladin epinefrinu a norepinefrinu	74
Zvýšení hladiny růstového hormonu	74
Zvýšení ztráty tělesné hmotnosti a tělesného tuku	80
Snížení zánětů	81
Zvýšení buněčné očisty	84
Zdravotní výhody – závěr	87
STŘÍDAVÉ PŮSTY JAKO ŽIVOTNÍ STYL	90
JAK DRŽET STŘÍDAVÉ PŮSTY	92
JAK JÍST A PŘITOM DODRŽOVAT STŘÍDAVÉ PŮSTY	95
CO DĚLAT BĚHEM PŮSTU	103
PŮSTY A CVIČENÍ	106
Vytvoření vlastního cvičebního programu	110
Důležitost soustavnosti	111
Poznámka k aerobnímu cvičení a hubnutí	112
Zdravotní výhody cvičení	116
JAK OPĚT NEPŘIBRAT	117
ZÁVĚR	120
ČASTO KLADENÉ OTÁZKY	123
ODKAZY NA STUDIE	134

Informace v knížce jsou určeny jen pro vzdělávací účely. Jsou založeny na autorových vlastních experimentech a jeho vlastních výkladech dostupných výzkumů. Nejde o lékařské rady a autor není lékař.

Informace v této knize jsou určeny zdravým dospělým jedincům. To, zda jsou vhodné pro vás za vašich konkrétních podmínek, byste si měli ověřit u svého lékaře. Mějte na paměti, že nutriční potřeby každého se liší v závislosti na jeho věku, pohlaví, zdravotním stavu a celkovém způsobu stravování.

Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, nebo si něčím nejste jisti, kontaktujte svého lékaře. Před zahájením aplikace jakéhokoli dietního nebo cvičebního programu se vždy spojte se svým lékařem a ověřte si u něj svůj zdravotní stav a případnou potřebu lékařské intervence.

Pro koncept Jezte! Nejezte! Jezte! používáme v knize zkratku **ESE**, která vychází z anglického názvu Eat Stop Eat.



POZNÁMKA AUTORA

Nejprve mi dovoďte říci, že jsem si byl v roce 2007, v době prvního vydání této knížky, plně vědom toho, jaká mezera je mezi přístupem lidí ke zdraví a fitness a mezi teoriemi popisovanými v knize.

Věděl jsem, že lidé obecně přijímali jako skutečnost, že pro úpravu hmotnosti je bezpodmínečně nutné přísně omezit stravu a skoro neustále cvičit. A nejen to. Věřilo se, že musí proběhnout radikální změna životního stylu, kdy se člověk až s obsesí začne o zdraví a stravu zajímat.

Věděl jsem také, že jsme z nějakého podivného důvodu začali věřit, že hubnutí je něco velmi obtížného, a že koncept úspěchu v dlouhodobém zhubnutí předpokládá život plný obětování a extrémní disciplíny.

Tehdy v roce 2007 se i jen lehké naznačení, že bychom mohli dosáhnout skutečného snížení tělesného tuku **bez** extrémně organizovaného a nepružného stravovacího režimu, setkávalo nejenom s pochybnostmi, ale přímo s nepřátelstvím. Jen málokdo byl připraven poslechnout si nebo přijmout jednodušší řešení.

Průmysl, který je do snah o hubnutí zapojený, je ohromný a ročně vynáší miliardy dolarů. To nezahrnuje pouze zjevné prodeje přípravků na hubnutí, ale také provoz center hubnutí, poradce pro hubnutí, knížky o hubnutí, a dokonce i hubnutí věnované on-line komunity. Spojte si to s překvapivým rozmachem mladých, dvacetiletých internetových prodejců, kteří vydělávají miliony na prodejích „dietních rad“, a bude vám zřejmé, že průmysl okolo hubnutí byl připraven na pořádnou dávku zdravého selského rozumu.

Věděl jsem, že moje knížka tento průmysl pěkně rozvíří a že budu muset věnovat hodně energie na obranu jejího konceptu.



Ale nakonec to bylo až snadné. Pro radikální a nové koncepty je **normální** získat hodně pozornosti a rozdílných názorů od odborných „komentátorů“.

Svoji knihu jsem však nemusel bránit ani zdaleka tak, jak jsem očekával. Jistě, pár odpůrců a pomlouvačů se našlo, ale většinou si i ten nejpříkřejší vědecký kritik rychle uvědomil jednoduchost a účinnost konceptu Jezte! Nejezte! Jezte! (v originále *Eat Stop Eat*), zkr. ESE, a ocenil, že stojí na důkladných a logických vědeckých důkazech.

Zdá se, že během několika let se ESE z pozice kontroverzního a okrajového výstřelku začal dostávat do pozice stravovacího postupu pro úpravu tělesné hmotnosti, který již lékaři, stravovací poradci a další odborníci v oblasti zdraví a výživy přijímají.

Biolog J. B. S. Haldane to vyjádřil nejlépe, když řekl, že existují čtyři fáze vědeckého přijetí:

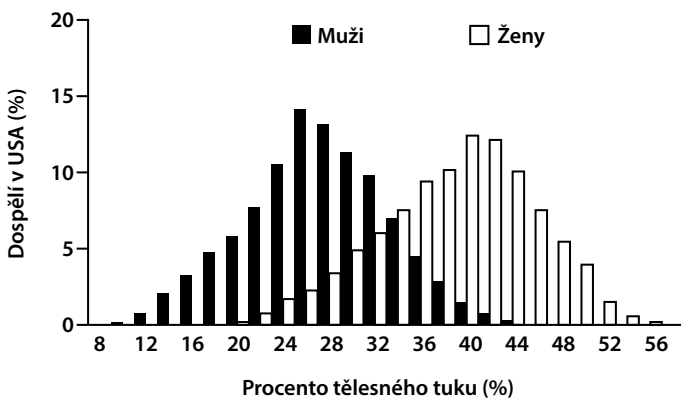
1. Je to bezcenný nesmysl.
2. Je to zajímavý, ale úchylný názor.
3. Je to pravda, ale vcelku nedůležitá věc.
4. To jsem říkal vždy.

Koncept ESE se dostal do fáze „já to vždy říkal“. Pro mne a mnohé ostatní lidi zapojené do světa stravování, diet a hubnutí je to velmi povzbuzující.

Lidé si začali uvědomovat, že pro hubnutí je možné využívat celou řadu odlišných postupů, za předpokladu, že stravování vyvolá určitý pokles kalorického příjmu. A ještě i to, že nejlepší dietou je ta, která je vám příjemná a u které můžete setrvat nejdéle.

Bez ohledu na tato fakta jsou většinové názory ve světě hubnutí a diet stále ještě plné chybných názorů. A je ironií, že procento lidí s nadváhou stále roste. Průměrná hodnota procenta tělesného tuku u lidí ve Spojených státech dosáhla děsivé výše.





Průměrná hodnota tělesného tuku je u mužů 25 %, u žen se blíží 40 %

Zdravý rozum a citlivost začínají pronikat do oboru hubnutí

Pravda je, jak ukazují výzkumy, že epidemii naší obezity mohou více než dostatečně vysvětlit zvýšené dodávky potravin.¹ Jsem si skoro jist, že s 25, natož 40 % tělesného tuku není nikdo moc šťastný.² Proto zde stále přetrvává potřeba rozšířit úspěšnou teorii ESE mezi co největší množství lidí, abychom jim mohli pomoci si uvědomit, že hubnout nemusí být nijak složité.

Zopakujme si, co už o hubnutí víme:

1. Tahat s sebou kilogramy tuku navíc je pro náš špatné – jak fyzicky, tak emočně.
2. Hubnutí není nic tajemného a základní principy se nikdy nemění. Náš úspěch v hubnutí je dán tím, jak jsme schopni tyto principy aplikovat.
3. To, že si čtete tuto knížku, znamená, že máte zájem zhubnout.

Ale pozor: Prevence je lepší než léčba!

I když se na principy ESE pohlíží jako na metodu pro hubnutí, je důležité si uvědomit, že jde rovněž o velmi efektivní způsob, jak si dosaženou váhu udržet, **a také**, jak vůbec v první řadě tloustnutí zabránit.

Jednoduše řečeno, zakomponováním ESE do vlastního životního stylu může tyto principy aplikovat kdokoli.



PŘEDMLUVA

Dříve, než se pustíte do čtení knížky, zamyslete se na chvíli nad všemi možnými dietami, o kterých jste v posledních letech slyšeli nebo četli. Každá z těch diet má svůj vlastní háček; něco, co ji dělá jedinečnou. A každá z nich má tisíce následovníků, kteří tvrdí, že to je ta jediná správná dieta, která funguje.

Teď se zamyslete nad důkazy z reálného života, které máme přímo před sebou. Každý den vídáte stovky lidí, s rozličnou tělesnou stavbou a dodržující rozličné způsoby stravování.

Jako příklad si vezměme kulturistiku. Představte si dvě skupiny profesionálních kulturistů v soutěžní formě, jen chvíli před tím, než vyjdou na soutěžní pódium. Jejich žíly jsou vystouplé, kůže napjatá, tělesný tuk prakticky žádný.

První skupina kulturistů je z 50. a 60. let. Tito kulturisté se byli schopni dostat do vrcholné formy za použití diet s nízkým obsahem tuků, vysokým obsahem sacharidů a středním obsahem bílkovin. Druhá skupina jsou kulturisté z 90. let a dále. Ti se do formy dostávali za použití velmi odlišné diety, která předepisovala střední obsah tuků, nízký obsah sacharidů a vysoký obsah bílkovin.

Obě skupiny na sobě mají neuvěřitelně málo tuku. Obě používaly různé prostředky, ať už schválené, nebo nelegální. Obě se držely velmi odlišného stylu stravování. A přitom nějak dokázaly dostat svůj tělesný tuk na neskutečně nízké hodnoty.

Stravování kulturistů se za posledních pět desetiletí dramaticky změnilo. Někteří kulturisté jedli šest jídel denně, někteří dokonce až dvanáct a více. Někteří jedli červené maso, jiní ne. Někteří prováděli hodiny aerobního



cvičení, jiní zase vůbec. A přitom byli všichni schopni zhubnout a dostat se do „soutěžní formy“.

Důvod je prostý: to proto, že krátkodobě bude fungovat jakákoli dieta, pokud obsahuje nějakou formu omezení kalorického příjmu. A pokud ji budete dodržovat, tak máte zaručeno, že zhubnete.

Problémem je, že takovou omezující dietu nemůžete prostě dodržovat dlouhodobě. Je jasné, že opravdu důsledný člověk může velmi přísnou dietu držet 12 týdnů a dostat se tak do skvělé formy. Se správným odhodláním může člověk vypadat dokonce jako model z obálky časopisu. A velmi malá, velmi specifická skupina toto může dělat několik let. Pro nás ostatní je takový způsob stravování příliš přísný, příliš zasahující do našeho životního stylu a až moc omezující na to, aby se dal dodržovat po delší dobu.

Co kdybych vám teď řekl, že dlouhé a omezující diety nejsou pro snížení tělesné hmotnosti potřeba? Kdybych vám řekl, že existuje způsob stravování a životní styl, díky kterému je možné dosáhnout skvělých účinků na zdraví, zhubnout, a že neobsahuje žádná delší období omezování v jídle, specifické časování jídel, suplementy nebo stravovací plány?

Na následujících stránkách se s vámi podělím o svou teorii, která je výsledkem bezpočtu hodin studia a výzkumů, kariéry v oblasti doplňků stravy pro sportovce a zájmu o výživu.

Seznámím vás s důvody, proč si myslím, že většina dietních plánů není potřeba, že jsou moc omezující a celkově moc složité na to, aby dlouhodobě fungovaly. A to nejdůležitější – popíši vám, co považuji za nejlepší způsob stravování a životního stylu, který vám pomůže zhubnout a dosaženou váhu si udržet, aniž byste potřebovali nějaké složité plány, pravidla a rovnice, které jsou pro většinu ostatních diet pickové.

Koneckonců, svůj plán ani za dietu nepovažuji. Je to způsob stravování, který se nakonec může stát způsobem života.



Musím vás na začátek varovat, že mnohé z toho, co budu tvrdit, je „jiné“ v tom, že to neodpovídá tomu, co je v současnosti považováno za běžné. Když jsem s tímto projektem začínal, tak jsem si slíbil, že nebudu slepě přijímat současná pravidla týkající se stravování jenom proto, že jsou zrovna v módě.

Jak nám konečně dokázal příklad dvou skupin kulturistů, k dosažení úžasné fyzické kondice může vést mnoho různých způsobů stravování. Pravděpodobně neexistuje nic jako „správné“ stravování. Jediné, v co můžeme doufat, je, že najdeme to, co funguje pro nás samotné.

Stravování, stejně jako lékařství a věda obecně, se neustále vyvíjí a mění. Takže i když názory v této knize mohou podle dnešních standardů vypadat nekonvenčně, věřím, že by se za nějakou dobu mohly docela dobře stát novými pravidly stravování!

Jsem si jist, že když si tuto knížku přečtete s otevřenou myslí, tak zjistíte, že vše, co zde píšu, dává smysl. Možná se to bude lišit od toho, co vám budou říkat všichni ostatní, ale vše je podloženo celou řadou výzkumů a opravdu to může změnit váš život.



JAK TO VŠECHNO ZAČALO

S kariérou v oblasti doplňků výživy pro sportovce jsem se rozloučil v dubnu 2006. Nebyl to rozchod ve zlém, ani jsem se nechtěl s touto oblastí rozejít úplně. Jen jsem potřeboval začít někde znovu. Abych to vše dobře vysvětlil, tak se musíme vrátit asi o dvacet let zpátky.

Vždy jsem se velmi zajímal o cvičení, zdraví a výživu. Ještě než mi bylo deset, tak jsem se mohl pyšnit velikou sbírkou časopisů *Muscle & Fitness*, a o pár let později jsem sbíral i *Men's Health*. Pamatuji si, jak jsem si čítával o kulturistech, jako byli Lee Haney, Arnold Schwarzenegger a Lou Ferrigno, a všechny články o jejich dietách a cvičebních programech. A tyto články vzbudily můj zájem o vědu skrytou za snižováním tuku.

V šestnácti jsem si předplatil časopis *American Journal of Clinical Nutrition*. Četl jsem všechny články o výzkumech hubnutí a výživy. Skoro každé slovo jsem si musel hledat v lékařském slovníku, takže mi četba jednoho článku zabrala pomalu celý den.

V sedmnácti jsem začal pracovat v místní prodejně doplňků výživy. Byl to můj první oficiální krok do oboru zdraví a výživy a nikdy jsem toho nelitoval.

Když jsem začal se studiem výživy na vysoké škole, tak jsem měl jen dva cíle – naučit se o výživě a metabolismu všechno, co budu schopen, a promovat s vyznamenáním. A na jaře roku 2000 jsem si oba dva cíle splnil. Hned po promoci, s překvapující kombinací štěstí a správného načasování, jsem nastoupil jako výzkumný analytik do jedné z největších společností na výrobu doplňků stravy.

Teď skočíme až do roku 2006. Měl jsem za sebou šest let práce v jednom z nejvíce tajnostkářských průmyslových odvětví vůbec. Během té doby jsem byl pověřen ochranou několika z nejtajnějších informací celého



+

oboru. Byl jsem zodpovědný za vnitřní chod našeho výzkumného a vývojového střediska. Bohužel, to byla část mého problému.

Součástí mé práce bylo sledování kulturistických a fitness časopisů. Každý měsíc jsem pročetl desítku nejlepších časopisů na trhu. Neustále jsem četl o „posledních a nejlepších“ dietních metodách. Po letech pročitání časopisů jsem nevěděl, čemu věřit. Každý měsíc se zdálo, že nejnovější dietní metody zcela protirečí metodám z předchozích měsíců. Začal jsem si myslet, že průmysl orientovaný na hubnutí neobsahuje nic jiného než matoucí a neustále dokola omílané dezinformace.

Když dojde na vědu okolo hubnutí, každý „dietní guru“ a „zkušený trenér“ má ohledně toho, co funguje a co zase ne, svoji vlastní teorii. Po letech čtení a hodnocení těchto výživových a dietních programů jsem dokonce začal přehlížet své původní pochybnosti a začal jejich vlivu sám podléhat!

Přes veškeré mé formální vzdělání v oboru mi dokonce i ty nejvíce absurdní dietní teorie začaly znít logicky, i když jsem nikdy nenarazil na jedinou studii, která by jejich závěry podporovala.

Ve skutečnosti velká většina toho, co jsem tehdy četl, byly jen teorie a spekulace. Některé se zakládaly na vědeckých podkladech, zatímco jiné byly naprostými bláboly. Mnohé si navzájem odporovaly, jiné popíraly základní zákony termodynamiky a vědy vůbec.

Měsíc co měsíc jsem měl na stole tucty časopisů a každý měsíc jsem viděl nějaké nové a staré dietní postupy opěvované jako nejnovější a nejefektivnější metody pro „zničení tvrdošíjného tělesného tuku“.

Tehdy jsem si povšiml jedné úsměvné věci, pokud se nějaká teorie publikuje dostatečně často a pokud ji přijme dostatek lidí, stává se pravdivou bez ohledu na to, jak nepřesná ve skutečnosti je.



Ten, kdo řekl: „Můžete říkat tu stejnou lež, kolikrát chcete, a přece se nestane o nic pravdivější,“ zjevně nikdy nebyl součástí tohoto průmyslu!

Pravdou zůstává, že jsem se do světa výroby doplňků stravy dostal z těch samých důvodů, kvůli kterým jsem jej nakonec opustil. Chtěl jsem porozumět skutečným pravidlům týkajícím se hubnutí a chtěl jsem přijít na to, jak bychom měli opravdu jíst, abychom si zajistili zdraví, energii, sportovní výkonnost a abychom mohli zhubnout.

Nechal jsem své kariéry proto, abych mohl napsat tuto knihu.



ÚVOD

Jako součást studia podkladů pro tuto knihu jsem si předsevzal odkrýt skutečná vědecká fakta týkající se hubnutí a výživy. Teď nemluvím o vědeckých „faktech“, kterými se kolem sebe každý den ohání firma na výrobu doplňků stravy a marketingoví poradci. Však víte – takové to: „*jezte tohle, nejezte tamto*“ a „*současné výzkumy ukazují, že...*“ Chtěl jsem najít suchá, ověřená a pravdivá fakta. Hledal jsem výživové ekvivalenty smrti a daní.

Mým prvním úkolem bylo přečíst všechny knížky o výživě a dietách, na které narazím. Přečetl jsem si (některé i vícekrát) knížky jako: *The Atkins Revolution (Atkinsova dietní revoluce)*, *Protein Power (Síla bílkovin)*, *Body for Life (Tělo pro život)*, *The Zone (Zóna)*, *The South Beach Diet (Dieta ze South Beach)*, *French Women Don't Get Fat (Francouzky netloustnou)*, *The Warrior Diet (Dieta bojovníka)*, *The Metabolic Diet (Metabolická dieta)*, *Volumetrics (Volumetrie)*, *The Obesity Myth (Mýtus obezity)*, *Health Food Junkies (Blázni do zdravé stravy)*, *An Apple a Day (Jablko denně)*, *What to Eat, the Omnivore's Dilemma (Co jíst – dilema všežravce)*, *Real Foods (Skutečné jídlo)*, *The End of Overeating (Konec přejídání)*, *Food Politics (Politika jídla)*, stejně jako rozličné „undergroundové“ knihy o dietě, jako třeba *Body Opus* od Dana Duchaina.

Tyto knížky jsem si nejenom přečetl, já je analyzoval. Porovnával jsem marketingové strategie, styl psaní a techniky přesvědčování. Pokud v knize byly odkazy na vědecké studie, tak jsem si je vyhledal a celé prostudoval. Měl jsem za cíl rozebrat vše, čemu ohledně stravování věříme, a podívat se na to, jak tato víra vznikla.

K tomu jsem ještě prošel stovky (a to nepřeháním) zpráv z výzkumů a znovu si přečetl několik učebnic a skript o výživě. Zašel jsem dokonce tak daleko, že jsem se zapsal na postgraduální studia lidské biologie a výživové vědy, a můžu vám říci, že si to vyžadovalo až skoro nezdravou dávku zaujetí, abych se s těhotnou manželkou a náročnou prací konzultanta pustil



po sedmi letech do opětovného studia! Každý den to znamenalo dlouhou cestu do školy a zpět, ale možnost postgraduálního studia výživy za to stála.

Co vše mi má studia odhalila? V první řadě mohu říci, že lidé (ne všichni, ale hodně z nich), kteří v časopisech a na internetu píší o vědeckých výzkumech, nejsou zrovna důvěryhodnými zdroji vědeckých informací a neumějí smysl studií správně analyzovat. Oni vlastně jen „těží data“ – hledají ve vědeckých zprávách zajímavě znějící závěry nebo komentáře. Vlastně se snaží shrnout výsledky dvou- až tříletých studií do jediné a krátké věty. Skvěle se to čte, ale obvykle se jen zřídka dostanou k pravému jádru studie. To nemá být nějaké chvástání pro povzbuzení vlastního ega, ale spíš poukázání na to, jak důležité je dostatečné vzdělání.

Uvědomil jsem si rovněž, že ani vyšší vzdělání v jednom určitém tématu z vás nutně nemusí udělat experta na záležitosti týkající se zdraví. Doktorát z fyziologie z vás neudělá odborníka na hubnutí a naopak, to, že jste doktor medicíny, neznamená, že máte všechny potřebné znalosti pro pochopení složitostí stravování a výživy, a co je možná důležitější – ani schopnost prokóknout záludnosti marketingu (mnohé zdravotnické školy ve Spojených státech nespĺňují limit 25 hodin studia výživy požadovaný Národní akademií věd).³

Můžu vám říci, že jsem si díky svému postgraduálnímu studiu výživy, půstu a hubnutí uvědomil, že ohledně výživy a hubnutí tu existují jenom dvě absolutní pravdy.

1. **Jedinou zaručenou výživovou metodou na hubnutí je delší časové období se sníženým kalorickým příjmem.**
2. **Lidské bytosti se mohou nacházet jen v jednom ze dvou následujících stavů: ve stavu najedení, nebo ve stavu půstu.**



To je vše. Podle mne jsou nepopíratelné jen tyto dvě skutečnosti. O všem ostatním je možné diskutovat. A to je dnes problém výživy – je to natolik komplikované, že nikdo neví, čemu se dá věřit.

Výsledky většiny vědeckých výzkumů zjevně nedělají nic jiného, než že ke všeobecnému zmatku okolo stávajících výživových a dietních teorií přispívají, přičemž příčina je zřejmá – výzkumy výživy a stravování se neprovádějí proto, abychom si zlepšili zdraví a úroveň života. Jsou vedeny za účelem podpory prodeje rozličných výrobků a my, neustálí odběratelé, jsme toho základem.

Byl to skvělý článek odbornice na výživu dr. Marion Nestleové v časopise *Scientific American*, který mi pomohl si uvědomit, že na začátku 80. let neměly potravinářské společnosti jinou možnost, než se pokusit změnit způsob, jakým se stravujeme. Tváří v tvář požadavkům akcionářů na rychlejší návratnost investic byly přinuceny rozšiřovat prodej na trhu, který byl nadbytečných kalorií už tak plný. Jedinou možností bylo hledat nové prodejní a marketingové možnosti podporou už dříve zamítnutých stravovacích návyků, jakými bylo například častější svačení mezi jídly, jedení v knihkupectvích a podpora finančních úlev v případě nákupu větších porcí.⁴ Celý způsob stravování ve Spojených státech byl přizpůsoben zájmu největších potravinářských společností.

Možná se podivujete nad tím, jak může pár lidí změnit způsob stravování celých zemí. Na výzkumy dokládající zdravotní výhody tohoto způsobu stravování se muselo vynaložit velké množství finančních prostředků. Osobně k tomu mohu říci, že většina dnešních výzkumů stravování a výživy se provádí pouze z marketingových důvodů. To proto, že peníze do nich vkládají hlavně společnosti, které potraviny a doplňky stravy vyrábějí.

Za takovými „finančními dary“ a granty je očekávání, že výzkumy přijdou se zdravotními závěry, které daná společnost bude moci využít ve svém marketingu pro podporu prodeje vlastních výrobků. Jak se ukazuje, takové

