

S předmluvou a doporučením **Arnolda Schwarzeneggera!**

JOHN ROMANIELLO, ADAM BORNSTEIN

# MUŽ 2.0

**Jak se stát  
alfa samcem**

Vytvoř svaly,  
spal tuky  
a měj hodně  
sexu – opravdu!

 **C PRESS**



# MUŽ 2.0

JOHN ROMANIELLO A ADAM BORNSTEIN

CPRESS  
BRNO, 2014





# MUŽ 2.0

John Romaniello a Adam Bornstein

CPRESS  
BRNO, 2014

# Muž 2.0

**John Romaniello a Adam Bornstein**

**Překlad:** Eva Kadlecová

**Jazyková korektura:** Kateřina Janošková

**Odborná korektura:** Jana Česlíková (výživa, fitness), Bohuslav Koldrt (poker)

**Sazba:** Daniele Janošců

**Technický redaktor:** Radek Střecha

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

Authorized translation from the English language edition Man 2.0 Engineering the Alpha.

Copyright © 2013 by John Romaniello and Adam Bornstein

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Translation © Eva Kadlecová, 2014

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0487-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 627.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

*Pro mou matku, Lindu Romaniello,  
která mě nejdříve naučila,  
jak mít sílu, a potom i jak ji používat,  
a Alvinu Batistovi, mému Obi-Wanovi,  
který mi kdysi dávno dal podobnou knihu, jako je tato.*

— JR

*Mým rodičům – Iře a Sandymu –, kteří vždycky chápali,  
že být alfa jedincem znamená stát se lepším člověkem  
a pomáhat druhým, a kteří mě vychovávali způsobem,  
jenž mi umožnil podělit se o toto poselství s ostatními.*

— AB



# Obsah

Předmluva	9
<b>I. ČÁST – ZASVĚCENÍ</b>	11
Pád muže	13
Fitness průmysl je absolutně v pytli	25
Vyber si své dobrodružství	43
Pravda o pravdě	51
<b>II. ČÁST – ZNOVUZROZENÍ</b>	73
Volání dobrodružství	75
Objev odpovědi	89
Neskutečný život	106
Konec diet	134
<b>III. ČÁST – KONSTRUOVÁNÍ ALFY</b>	145
Cesta k alfa statusu	147
I. fáze: Příprava	159
II. fáze: Adaptace	196
III. fáze: Nárůst	227
IV. fáze: Dokončení	244
Já, alfa	258
Poděkování	262
Rejstřík	264
Seznam cviků	267





# Předmluva

**Začalo to tím nejprimitivnějším způsobem, jaký si jen dovedete představit.**

Před šampionáty nebo mým přestěhováním do Ameriky a dlouho předtím, než se začalo mluvit o zlatém věku bodybuildingu, to začalo jednou fantastickou hrou v rakouských lesích. Já a moji kamarádi jsme si představovali, že jsme gladiátoři. Toho léta jsme se celé dny toulali po blátivých cestách, dělali si zastávky na sérii kliků a dřepů. Zápasili jsme se shyby na větvích stromů tak tlustých, že po prvních pár opakováních nám z nich sklouzávaly ruce. A potom, když jsme se vyčerpali, jsme si udělali oheň a upekli si maso pod hvězdami.

Těžko říct, co nás právě k této konkrétní fantazii vedlo. Ale kdybych to měl říct já, hádal bych, že šlo o to uniknout depresi, jež nás obklopovala, sněním o mužích, kteří si řídí vlastní osud tak, že budují svá těla, vybrušují své dovednosti a, ano, konstruuji alfu.

Další léto jsem objevil činky a trvalo jen několik let, než jsem svůj útěk doopravdy zrealizoval svým odchodem do Ameriky. Zbytek už znáte.

Oddanost fitness, kterou jsem si vyvinul jako mladý imaginární gladiátor, mi zůstala po celý život. Když jsem vyhrál tituly, nestačilo mi jen dát si je na policičku a odejít. Chtěl jsem inspirovat ostatní, aby se ke mně na mém fitness tažení přidali.

Kdybyste se v době, kdy jsem zahajoval svou kariéru, někoho zeptali, kde je nejbližší posilovna, pravděpodobně by se na vás díval, jako byste byli sérioví vrazi. Při troše štěstí by vás poslal do nějaké vzdálené kobky s pár činkami a několika závažími.

Dnes jen těžko narazíte na nákupní centrum bez fitness centra a ve většině případů si moderní posilovnu rozhodně nespletete s mučírnou. Ušli jsme pořádný kus cesty, ale já vím, že nejde o tažení s nějakým konkrétním cílem. Vždycky se budeme muset prosazovat a bojovat, abychom lidem ukázali, jaký význam má zdraví.

Adama a Romana jsem potkal díky tomu, že sdílejí mé nadšení pro zdraví a fitness. Když jsem se rozhodl vstoupit zpátky do té fitness hry, hledal jsem nejlepší a nejchytřejší odborníky v oboru. Při tomto hledání jsem se ptal všech, od fanoušků až po své poradce, koho by mi mohli doporučit. S železnou pravidelností jsem se na samém vrcholku setkával se jmény Romaniello a Bornstein. Tito lidé strávili své kariéry inspirováním lidí k tomu, aby žili lepší životy. Seznámili jsme se, když se mnou spolupracovali na mé webové stránce, abychom se podělili

o nejnovější informace a rozšířili své poselství co možná nejdál. Pro mě to byla naprosto neuvěřitelná zkušenost. Viděl jsem, jak se fitness posunulo od tréninkových letáků, které jsem ručně sešival a chodil s nimi na poštu, až k bleskovému sdílení, k němuž dochází na Twitteru a Facebooku. V dnešní době můžeme rozhodit daleko větší síť.

Po pouhých pár měsících kontaktu s Romanem a Adamem jsem aplikoval některé z jejich nápadů na ten nejstarší a nejspolehlivější testovací nástroj, který znám: na své vlastní tělo. Pro mě to bylo jako za starých časů, jen místo děláním shybů na větvích a doufání ve výsledky jsem využíval pokročilé koncepty podpořené vědou, metody, jak zvýšit množství testosteronu či jak kontrolovat inzulin. Použil jsem některé koncepty, o kterých si právě v této knize přečtete.

Adam a Roman jsou chytří chlapi, oddaní rozšiřování svých vědomostí, takže vám mohou pomoci ke zdokonalení. Vědí, o čem mluví. Kdyby nevěděli, nepožádal bych je, aby se ujali fitness poradenství na mé webové stránce. Budete-li dodržovat to, co napsali v této knize, budete využívat moderních vyvinutých konceptů podpořených vědou; metod, jak zvýšit množství testosteronu nebo jak kontrolovat inzulin.

Tato kniha je nejnovější zbraní z jejich arzenálu. Je plná informací, které vám mohou pomoci trénovat účinněji, spalovat tuk, zatímco budujete svaly, a zapřáhnout vlastní hormony tak, abyste v sobě znovu objevili svou vnitřní alfu. Tihle dva jsou průkopníci nové vlny fitness. Jsou to inovátoři, kteří neúnavně pracovali na nacházení nových způsobů, jak motivovat a setrvat v tom tažení, jež jsem já zahájil dříve, než se narodili.

Výzkumy a metody obsažené v této knize patří k absolutní špičce, jejich základ je však nadčasový. Každý muž, jakkoli primitivní byl, snil o zapojení své alfy. Je to pojem, který přesahuje lidskou evoluci a vysvětluje společenské hierarchie v říši zvířat. Ale nemyslete si, že jde o to, proměnit se v hybrida gorily nížinné, bušit se do hrudi, zatímco budete bezohledně zastrašovat své slabší protějšky.

Jde o to být šťastný, fit a připravený na cokoli. Jde o to nalézt svou sebedůvěru a nepřestávat se prosazovat, každý den. Jde o to lačnit po té nejlepší možné verzi sebe sama.

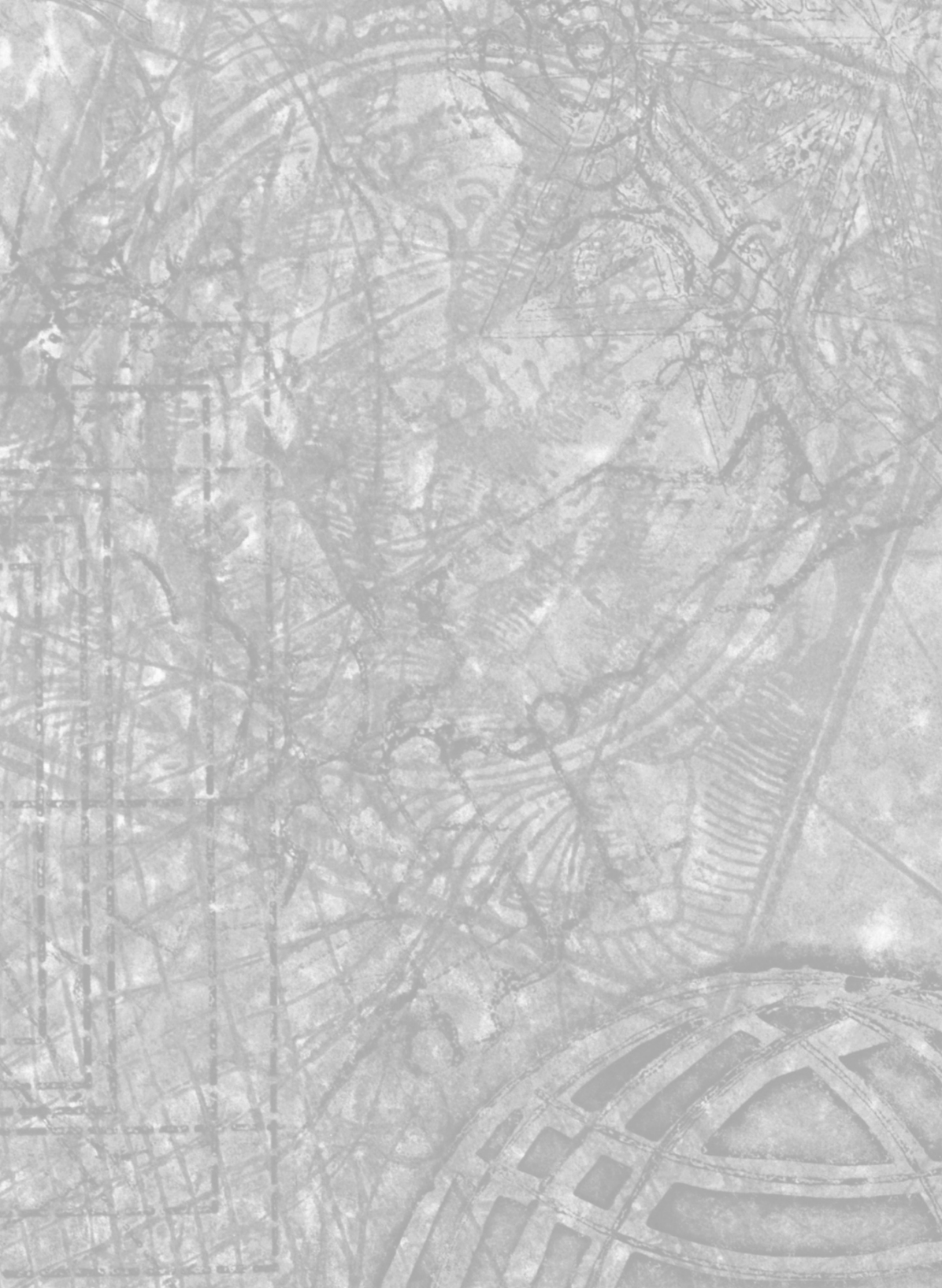
Stát se alfou je u každého muže jiné. Možná je to cesta přes Atlantik, abyste se stali nejlepším bodybuilderem na světě, možná to znamená stát se hercem nebo politikem, anebo se dokonce proměnit v toho gladiátora, kterým jste kdysi snili, že se stanete. Je to váš pokus dokázat něco víc.

Sáhli jste po této knize, protože hledáte totéž, co jsem hledal já, když jsem tehdy seděl pod hvězdami po dlouhém dni velkých vizí na rakouském venkově. Tak obraťte stránku – a začněte to nacházet.

— Arnold Schwarzenegger

# I. ČÁST ZÁSVĚCENÍ

„UDĚLEJ PRVNÍ KROK A TVÁ MYSL ZMOBILIZUJE VEŠKEROU SVOU SÍLU TOBĚ NA POMOČ. PRVNÍ ZÁSADNÍ PODMÍNKOU VŠAK JE, ABYS ZAČAL. JAKMILE JE BOJ ZAHÁJEN, PŘIJDĚ TI NA POMOČ VŠECHNO, CO V TOBĚ JE, UVNITŘ I VENKU.“  
—ROBERT COLLIER



## ÚVOD

# Pád muže

„Masy lidí vedou životy tichého zoufalství.“

— HENRY DAVID THOREAU

### **T**y neznamená tvoje podělaný khaki hadry.<sup>1</sup>

Byl jsi stvořen, abys byl silný, neohrožený, sebejistý a mocný. Byl jsi sestrojen k tomu, abys ochočil divočinu a vytesával průsmyky horami, abys dobýval národy a budoval impéria, abys křižoval oceány a chodil po Měsíci.

To jsou velké věci, jež dokážou a dokázali velcí muži; činy, které vyžadují sílu – a moudrost k tomu, aby se používala rozumně. Přestože tyto činy vyčnívají z dějin a může se ti zdát, že se tě bezprostředně netýkají, všichni muži v sobě mají to, co je třeba, aby mohli dosahovat velkých věcí a aby byli úžasnými verzemi sebe samých.

Ale podívejte se na běžného muže a nedozvíte se to. Většina mužů nerozumí, jakých úrovní velikosti mohou dosáhnout – ne protože to nezkusili, ale prostě proto, že nemají ponětí o překážkách, kterým musí čelit, o překážkách, jež si kladou sami.

Důvodem je prostá, ale těžko stravitelná pravda: Většina chlapů nevědomky žije své životy v obyčejném světě, aniž by jen pomysleli na to, že ho opustí.

Je ale možné, že ty nejsi jedním z nich.

To není žádné odsuzování. Nepochybujeme o tom, že umíš zvednout zadek a usilovat o dokonalost. Samozřejmě, že to děláš; muži jsou od přírody poháněni k tomu, aby uspěli a dosahovali velikosti celou svou bytostí. Je v tom jistá pýcha, být mužem, pýcha, která je vestavěná do celé tvé fyziologie a zakódovaná do tvé DNA – pýcha, již vytvářejí ambice a která zároveň pohání je.

Ale podívej se na obyčejného muže a zřejmě na první pohled nic z těchto vlastností nezachytíš. Neuvidíš fyzickou obratnost; uvidíš chabé držení těla a spoustu tělesného tuku. V rozhovoru

---

1 Pro zajímavost, tohle jsou mimochodem úvodní slova – a také vzdání pocty – knihy *Kdo chytá v žitě*, knihy, kterou Roman zatvrzele zbožňuje.

s obyčejným mužem neuslyšíš sebestiše vyřčená slova, která dávají hlas inteligentním nápadům; uslyšíš přerývané, napůl rozvinuté myšlenky, často vyjádřené plachým způsobem, který podkopává celou mužnost mluvčího.

Na obyčejném muži už není nic působivého. Od obyčejného muže neočekáváme, že bude zvlášť silný, zvlášť chytrý nebo zvlášť fit – nebo úspěšný, ambiciózní, zábavný či sebestiší. *Nečekáme* od něj, že bude cokoli zvláštního.

Tyto vlastnosti nečekáme od obyčejných, ale zato spadají do pole působnosti alfy; snad už jsi i na cestě k tomu, odtrhnout se od těch obyčejných, možná už bojuješ proti typičnosti a průměrnosti a pracuješ na tom, stát se něčím víc. Některé muže, kteří čtou tuto knihu, bezpochyby napadlo, že se mohou změnit, růst a zdokonalovat se. Některé. Ale ne všechny. Jsou i jiní, kteří si neuvědomují, že se mohou změnit nebo že by se *měli* změnit. Neuvědomují si, že se potřebují změnit. Někteří muži jsou ve svém vesmíru naprosto spokojeni.

Naše varování se netýká štěstí nebo pohodlí. Víme – a doufáme –, že spousta lidí, kteří si tohle čtou, žije dobré životy. Tato kniha je o tom podstatném poznání, že dokud budeš žít v obyčejném světě, budeš omezený. A že když uděláš několik velmi malých, strategických změn, můžeš spustit dramatická zlepšení v každém aspektu svého života, v tom, jak se cítíš, jak působíš na druhé, i v oblasti zdraví a majetku.

Je nepopíratelnou skutečností, že jen velmi málo lidí žije přesně takový život, jaký by chtěli žít, a že ještě méně lidí dospělo fyzicky, osobně a profesně tak daleko, jak mohou dospět. A víme také, že tato kniha může pomoci komukoli, aby se dostal na další úroveň ve všech těchto oblastech.

Není to o tom, kde jsi v absolutním slova smyslu; je to o tom, kde jsi ve vztahu k tomu, kde máš potenciál být – a smutná pravda je, že v dnešní době jen velmi málo mužů dosahuje svého plného potenciálu.

Takhle to vždycky nebylo.

## VZESTUP OBYČEJNÝCH

Tak jak se to všechno změnilo? Jak se všechno převážilo k tomu obyčejnému? Jak došlo k tomu, že se kulturní ztělesnění mužnosti změnilo z něčeho silného, sebestišího a ctižádostivého v nevýraznou bábovku se servilním vystupováním?<sup>2</sup>

Když se podíváte na lidstvo, jak plynul čas – jak jsme se měnili ze schopnějších v závislejší –, typičtí obětí beránci nenesou takový podíl viny, jak si možná myslíte. Jsme tlustí díky větším porcím jídla? Podle třicet let trvající studie provedené na Harvardu ne. (Ve skutečnosti jsou to spíš naše návyky co do občerstvování.) Způsobuje nedostatek času stráveného v posilovně, že muži mají méně svalové hmoty a trpí více zdravotními problémy, jako je diabetes a srdeční onemocnění? Tomu se těžko věří, když dnes cvičením tráví svůj čas víc mužů než kdy dříve.

---

2 Všimněte si, že kromě toho, že vám změní život, vám tato kniha umožní excelovat ve Scrabble.

Jeden průzkum společnosti Gallup ve skutečnosti ukázal, že skoro padesát procent populace dnes cvičí tři- a vícekrát týdně. A přesto je výskyt obezity na svém historickém maximu.

Tak proč je tedy tolik obyčejných mužů a tak málo alfa samců?

Existuje hned několik důvodů, o kterých se typicky nemluví – od příliš častého a dlouhého sezení přes vybírání špatných sexuálních partnerů až po nenošení oblečení, které vám přesně padne, a sledování idiotských reality show v televizi. (Skutečně.)

Myslíš, že je blbost, že šaty a reality show hromadně ovlivňují muže? Jen počkej, až uslyšíš, co dělají s tebou osobně. Opravdu to všechno začíná u jednotlivce.

Rozumíme tomu, že může vypadat trochu přitažené za vlasy, že tyhle věci tak významně ovlivňují tvůj život. Že všechny ty tak zdánlivě všední věci, jako že dost často nevstáváš, mohou mít tak hluboké dopady na tvoji mužnost. Ale prosím, věř nám – můžeme to dokázat s pomocí vědy.

Všechno, co uděláš (nebo neuděláš), tě ovlivňuje – psychologicky i fyziologicky. Každý oblek, co si vezmeš na sebe, každá knížka, kterou si přečteš, každý film, na který se podíváš, buďto povznášá, nebo rozleptává tvou schopnost rozvíjet se v chlapa, kterým chceš být, v chlapa, kterým víš, že můžeš být – chlapa, jenž je tou nejlepší verzí tebe. Zkombinuj to s častými špatnými rozhodnutími kolem jídla a nestabilními spánkovými návyky a máme tu všechny ingredience nebezpečného receptu: perfektní nápor zpackanin, který vede jednoznačně ke světu, kde jsi uvězněný – navzdory tvým přáním či vědomostem – v kleci obyčejnosti a v těle, jež není určené pro dokonalost.

Vzato kolektivně s tvými vrstevníky, tyhle věci – tyto zdánlivě neškodné volby – povedou buď ke vzkříšení skutečné maskulinity, nebo k jejímu absolutnímu zániku.

Samozřejmě nechceme, aby se to stalo. Ve skutečnosti jsme už viděli dost velkých mužů brzděných omezeními, o jejichž existenci ani nevěděli. To jsou skutečné problémy a my v této knize pokryjeme každou z těchto otázek do nemilosrdných detailů. Naším cílem je zajistit, aby tyhle problémy ve tvém životě už nedostaly šanci. A aby tvou jedinou starostí bylo uvažovat, proč jsi takové změny neudělal dříve a proč jsi vůbec někdy uvěřil některým těm lžím ve fitness průmyslu, o které se s tebou v této knize podělíme. Toto jsou problémy alfa – zklamání z tvé minulosti, jež značí lepší přítomnost a větší budoucnost. A když se staneš alfou, je právě tohle ten vesmír, který si stvoříš: vesmír spokojenosti, absence frustrace a objevení sebejistoty, že ty řídíš, kým jsi, jak vypadáš a čeho můžeš dosáhnout.

## STÁT SE ALFOU

Poslyš, my si plně uvědomujeme, že něco z toho může znít jako prokletí a deprese a povýšené hodnocení tvého života. Pojďme tuhle myšlenku zahnat – teď hned. Tato kniha nebude posuzovat, kým jsi, čeho jsi dosáhl nebo kolik cítíš štěstí. Jde spíš o něco jako shrnutí reality na globální úrovni.



Už přes deset let se plně věnujeme zdravotnímu a wellness průmyslu a jasně vidíme jeden znepokojivý trend, se kterým je ještě třeba se vypořádat. Nejsme tu proto, abychom ukazovali prstem na nějaké věci jako cukry, tuky, nedostatek aktivity nebo scestné módní diety. Zpívát pořád dokola tu stejnou písničku je jako snažit se vypátrat Keysera Sözeho.<sup>3</sup> Řešení máme celou tu dobu přímo před nosem. Důvod, proč se nic nezměnilo, je ten, že jsme pronásledovali ty nepravé nepřátele.

Skutečnými viníky jsou behaviorální rozhodnutí a volby spojené s životním stylem, které narušily fungování našich hormonů. To je tajný bombardér zdravotního průmyslu, protože muže nikdo neupozornil na to, že mohou *přirozeně* řídit vlastní hormony. Ještě důležitější je, že se, jak se zdá, nikdo nenamáhá zdůrazňovat, nakolik tvé hormony řídí to, jak vypadáš, jak se cítíš a jak stárneš. Dnešní diety a cvičební programy sehrály svou roli ve vytváření společnosti plně mužů trpících hormonálními dysfunkcemi.

Aniž bys o tom věděl, trpíš sníženou hladinou testosteronu, slábnoucími hladinami růstového hormonu (RH) a příliš vysokým množstvím stresem vyvolávaného kortizolu.

Ano ..., ty.

Stejně jako úplně každý muž, který nevyvinul vědomé úsilí zlepšit své hormonální fungování. (Jo, a nezapomněli jsme ti říct, že možná taky chrlíš estrogen jako těhotná žena?)

Je to růžový slon v místnosti, kterého, jak se zdá, nikdo nevidí: doktoři, trenéři, odborníci na výživu i mainstreamová média ignorují skutečnost, že se společnost vyvinula takovým způsobem, který vedl k poklesu našich hormonů a proměnil nás v méně mužné.

Vlastně jediným místem, kde uvidíš, že by tento jev někdo přiznal, je farmaceutický průmysl – a to jen proto, že ti chce prostě prodat lék, který to napraví. I když by se tím léčil jen symptom (a nakonec by to bylo kontraproduktivní), aspoň velká farmacie připouští něco, co zřejmě všem ostatním uniká: hormony jsou skutečně klíčem ke všemu.

Hormony jsou to, co z tebe dělá muže. Co ti umožní být alfou. A jejich nedostatečné fungování je důvodem, proč muži dospěli k obyčejnosti.

Není to jen logické, ale také nepopíratelné, že hormonální dysfunkce je tím pravým důvodem, proč jsou muži tlustí, pomalí, slabí, nerozhodní nebo přehnaně emocionální. A možná všechno najednou. Je to důvod, proč muži nemají zájem – nebo, co je snad ještě horší, nevzbuzují zájem –, když přijde na sex. A co víc, ohrožuje to celkové zdraví, vymetá to s tvou sebedůvěrou a ohrožuje libido, jak co do potěšení, tak co do početí.

Stručně řečeno: hormonální dysfunkce je tichým zabijákem základních atributů, které z tebe dělají muže. To ona podkopává tvůj potenciál stát se alfou.

Kdyby muži znali skutečné dopady hormonální optimalizace a věděli, že své hormony mohou přirozeně ovlivňovat, pak by každý chlap trávil víc času snahou o opravení podstaty toho, co z něj dělá muže, je to tak?

A přesně tohle v této knize najdeš. Dozvíš se o všech jednotlivých hormonech, které můžeš ovlivňovat, včetně testosteronu, RH, estrogenu, leptinu, ghrelinu a kortizolu. Poznáš potenciální

3 Jestli jste v poslední době neviděli film *Obvyklí podezřelí*, udělejte sami sobě laskavost a podívejte se na něj. Kevin Spacey se v *Americké kráse* mění v absolutní alfu, ale tohle je zřejmě jeho nejlepší role.

## KONSTRUOVÁNÍ ALFY

**SUBJEKT:** *Claudio Espinoza*

### OBYČEJNÝ SVĚT

*Vždycky jsem byl uvězněný v těle baculatého děčka a jako takový jsem trpěl klasickými rozpaky, jako že jsem si v létě na pláži nesundal tričko, nosil špatně padnoucí oblečení a měl pohmožděné ego, které mi ztěžovalo navazování kontaktů se ženami. Čas od času mě tyhle pocity omrzely a zašel jsem do posilovny, ale můj zájem o trénink se jen vzácně proměnil v trvalé změny životního stylu.*



### PŘIJETÍ VÝZVY

*Po třicátce jsem si řekl: „A dost!“ Když z baculatého děčka vyrostl dospělý na hranici obezity, věděl jsem, že s tím budu muset něco udělat. Našel jsem Romana, spřízněnou duši, která věděla, jaké to je, podívat se do zrcadla a vědět: „Já mám přece na víc!“*

*Roman mi poskytl všechny potřebné nástroje a povzbuzení ke změně, vnitřní i vnější. Dodržování jeho doporučení mi umožnilo shodit skoro deset kilo tuku za prvních šest týdnů. To byl můj první počáteční cíl, a to nám zbývalo ještě pět měsíců!*

### ALFA STATUS

*Každý týden jsem viděl, jak ze mě odtává tuk, a na jeho místě byly pevné svaly. Má síla se u všech závaží zdvojnásobila, ne-li ztrojnásobila. Na konci našeho programu jsem viděl svoje břišní svaly! Z 99 kg jsem zhubl na 79, shodil jsem přes dvacet kilo tuku a získal asi pět kilogramů svalů. I když toho měl spoustu na práci, věděl jsem, že Roman je tu pro mě pořád, nepřestává mě učit a vést, zatímco jsem vybrušoval svou vysněnou postavu.*

*Za tu dobu jsem inspiroval několik přátel, aby podnikli pozitivní kroky a ujali se vlády nad svými životy a těly. Mohu říct bez sebemenší pochybnosti, že to byl ten nejvděčnější aspekt celé mojí tělesné proměny. Díky mně začalo mnoho přátel přemýšlet, jestli by i oni nemohli jít v mých šlépějích a převzít vládu nad svým tělem, někteří se dokonce pustili do vlastních proměn. Teď se cítím tak, že mám řadu nezbytných nástrojů k tomu, abych pokračoval v budování těla, jaké jsem vždycky chtěl, a abych pomáhal druhým v dosahování jejich vlastních cílů tělesné proměny.*

rizika hormonálních nerovnováh i to, jak je odhalit. A co je asi nejdůležitější, dozvíš se, jak je napravit.

Ukážeme ti, jak poznat a napravit tyto problémy, zatímco budeš ztrácet tuk, budovat si svaly a zvyšovat své sexuální možnosti. Tohle všechno tě naučíme upravováním způsobů, jak jíš a jak trénuješ – ale pomůžeme ti taky pochopit, že všechny tyhle věci sahají daleko za fyzický svět.

Dokážeme ti – s pomocí vědy a výsledků ze skutečného světa –, že posilování v tělocvičně může pomoci posílit i tvůj charakter a jak díky strategickému zobání při sledování fotbalu můžeš být lepší v posteli. (Ne, neděláme si z tebe srandu.)

Tohle není jen fitness kniha. Je to mapa, jež dává dohromady všechny prvky, které jsou pro tebe důležité. Tato kniha ti předá porozumění, jak se stát lepším – lepším člověkem – uvnitř i zvenčí. Dojdeme k tomu přes fitness, protože jsme zjistili, že pro většinu mužů by prvním krokem k mistrovskému ovládnutí sebe sama mělo být mistrovské ovládnutí svého těla. A klíč drží v ruce hormony.

Takže ano, *dostaneme* se k větším bicepsům a sexy břichu. A v každém případě tě čeká spousta úžasných tréninků, nasbíráš pár nových cvičení a dozvíš se ty nejspičkovější stravovací strategie na světě. Ale budeme se o těchto tématech bavit takovým způsobem, abychom prorazili všechny ty typické hovadiny, jež bombardují tvůj život, brzdí tvůj pokrok a limitují tvoje výsledky. Pokryjeme to všechno způsobem, který propojuje vědu s praktickým využitím – způsobem, jenž svazuje tělesnost se sociálním, emocionálním a kognitivním rozvojem, to všechno svedeno společně pod jeden deštník hormonální rovnováhy<sup>4</sup> a životního zdokonalování.

Nesnažíme se prodat, co je v naší knize. Střílíme jen výstražnou salvu z děla. A v tuhle chvíli máš dvě možnosti.

Můžeš zapomenout na všechno, co sis právě přečetl. Můžeš ignorovat *evidentnost pravdy*<sup>5</sup>. Můžeš předstírat, že nechápeš, že na tvé tělo i tvou mysl, na tvé ambice i sexuální libido, na tvůj pás i na tvou peněženku útočí hormonální dysfunkce. Můžeš přehlížet náš slib, že tě vybavíme novým plánem, určeným konkrétně k jednomu jedinému cíli: vést tě krok za krokem k tomu, aby ses stal tou nejlepší možnou verzí sebe sama. A můžeš položit tuhle knížku a odkráčat z té mapy vytvořené za jediným účelem – zkonstruovat alfu.

Anebo můžeš číst dál, s naprostým porozuměním, že to, co držíš v rukách, není jen příručka k tomu, dostat se do nejlepší formy svého života – ale že je to průvodce neskutečným životem ze skutečného světa.

Vol moudře.

4 Jestli po vědě *netoužíš*..., no, je nám to divné. Dobře, jsme v tomhle trochu praštění. Možná chceš jen výsledky. To je v pořádku. Přeskoč do 3. části k tréninkovým a stravovacím plánům. Ať přečteš knihu celou od úvodu až po doslov, nebo přeskočíš rovnou k částem o sexu a tréninku, výsledkem bude každopádně lepší tělo, mysl i sexuální život.

5 Tuto frázi jsme ukradli přímo z *Matrixu*, ze scény, která tuto dobře zrcadlí: Morpheus se snaží vysvětlit Matrix Neovi. V tu chvíli si Neo ještě neuvědomuje ani závažnost situace ani svůj vlastní potenciál. Pro některé čtenáře jsme nemohli najít lepší výrok.

# KNIHA, KTEROU NIKDO NENAPSAL

*„Jestli se chystáš napsat knížku... jdi a napiš sakra knížku.“*

— TIM FERRISS

## ■ SLOVY ROMANA

Jestli to opravdu chcete slyšet<sup>6</sup>, když jsem se rozhodl napsat knihu, řekl jsem si, že by to měla být ta, jakou jsem si vždycky chtěl přečíst. V ideálním případě ta, díky které by se pro mě všechno změnilo. Byla by to kniha, která – kdyby se mi jen dostala do rukou – by mi ušetřila spoustu času, spoustu peněz a zřejmě i spoustu prášků na bolení hlavy. A přesně to bych chtěl udělat pro vás.

Tato kniha by mi pomohla daleko rychleji dosáhnout úspěchu. Pomohla by mi získat lepší tělo za kratší dobu. Naučila by mě, že i když není žádný správný způsob jak trénovat, je spousta špatných způsobů a já se mohu dostat rychleji dál, když se jim vyhnu. Taková kniha by mi pomohla porozumět výživě, pochopit jídlo způsobem, který nevyklučuje svobodu ani pohodu. Naučila by mě větší sebe-důvěře a tomu, jak tuto sebe-důvěru použít, abych zlepšil svá přátelství, nezapackal všechno u žen a dokonce dosáhnul i vyšší cílevědomosti.

Ale já takovou knihu neměl. Místo toho jsem musel dělat věci obtížně a učit se věcem obtížně. Musel jsem si vyhledávat zdroje a testovat metody. Musel jsem dělat chyby. Za posledních dvanáct let jsem jich udělal hromadu – ale také dosáhl spousty úspěchů.

Jako trenér jsem pomohl mnoha lidem k tomu, aby jejich těla vypadala lépe a podávala lepší výkony, než kdy považovali za možné – všem od sportovců přes herce a herečky až po vytížené podnikatele a ženy v domácnosti. Jako autor jsem publikoval stovky článků v desítkách publikací, pracoval v poradních sborech některých z největších fitness společností na světě a teď píšu tuhle knihu.

Úspěchy mě bavily, ale selhání měla zřejmě ještě větší cenu. Protože právě díky těmto chybám a lekcím jsem byl donucen opustit konvenční metody a rozvinout ty, o nichž informuje právě tato kniha.

## ■ ZMĚNA VNÍMÁNÍ

Největší chybou, kterou jsem udělal, nebyla nějaká konkrétní událost nebo rozhodnutí, ale spíš chybný celkový pohled na svět, který mě provázel po většinu počáteční části mého života: pohled na svět složený z podivné směsi nejistoty a narcisismu. Byl jsem uvězněn v takovém nastavení mysli a perspektivě, v níž jsem vyvozoval hodnoty jen z vnějších faktorů. To mě omezovalo celou řadou

6 Pro zajímavost, tohle jsou mimochodem úvodní slova – a také vzdání pocty – knihy Kdo chytá v žitě, knihy, kterou Roman zatvrzele zbožňuje.

významných způsobů, z nichž nejnáročnější bylo moje sebehodnocení: můj pocit vlastní hodnoty se zakládal na ostatních lidech – na tom, co si myslí, a na poměrování sebe s nimi.

Když o něco začalo jít, ať to byla škola, sporty nebo nakonec práce, nestaral jsem se ani tak o to, jak se mi opravdu daří, jako spíš o to, kam spadám v hierarchii – jak se mi daří v porovnání s ostatními.

Samozřejmě jsem si ve skutečnosti neuvědomoval, že to dělám. Jen jsem věděl, že ať dělám, co dělám, nejsem nikdy tak docela spokojený. Teprve jednou, když se mi už blížila třicítka a stál jsem na pódiu ve spodním prádle, přišlo moje zjevení.

Stalo se to tak: Už pár let jsem soutěžil v bodybuildingu, a přestože jsem jednu ze svých show vyhrál a v jiných se dobře umístil, připadaly mi závody neuspokojující. Nemohl jsem přijít na to proč – až do toho posledního. Stál jsem na pódiu se třemi dalšími kluky, všichni opálení a naolejovaní, protahovali jsme se a pózovali a dělali svoje nejlepší napodobeniny Arnolda. A najednou, z nějakého důvodu, který nedokážu pojmenovat, někde něco přecvaklo a mě to přestalo bavit.

Samotný bodybuilding se mi líbil, ale soutěže v něm se mnou nic nedělaly. Začínal jsem si uvědomovat, že to, co mi vadí, je celá základní myšlenka těchto soutěží. Byla to potřeba kvantifikovat a vytvářet soutěž v něčem, co je v mnoha ohledech ryze individualistickým úsilím. Diety a extrémní pozornost k detailům se mi zamlouvaly. Stávat se svalnatějším, než jsem kdy byl, bylo lákavé a motivující. Stejně jako zbavit se ještě víc tuku. Ale porovnávat se s jinými velkými nebo štíhlými lidmi, to mě nepřitahovalo. Tohle bylo první z řady uvědomění, která vyplodila můj posun paradigmatu a dovolila mi dívat se na věci jinak.

Až do té chvíle jsem se, tak jako spousta dalších kluků, nechal pohltit pokrokem, jen když se vztahoval k nějakému postupu – ve sportovním týmu, pracovním postavení nebo i ve společenském prostředí. Uvědomil jsem si, že jsem padl za oběť myšlence, že musím porazit všechny ostatní.

Chtít být lepší než jiní lidé je v podstatě úpadkové pojetí; rychle si uvědomíte, že nemůžete být lepší než všichni ostatní na světě, ne ve všem – a jestliže být lepší než ostatní je tím zdrojem, z nějž čerpáte své štěstí, neexistuje žádná možnost, že budete opravdu šťastní. I když teď mi to připadá evidentní, tahle myšlenka mi po velkou část života unikala. A myslím, že pořád uniká spoustě mužů po celém světě.

Příliš jsem uvěřil představě, co znamená být alfa jedincem, a místo toho jsem se měl soustředit na to, abych se jím stal.

## ■ NOVÁ DEFINICE ALFY

Než se posuneme někam dál, je důležité, abyste pochopili, co vám nabízíme, když vás proměníme v alfu. Podobně jako v každém partnerství – a tohle je partnerství – by mezi námi měla panovat naprostá transparentnost v tom, co je v sázce.

Rozumíme, že slovo alfa s sebou nese určité konotace. A abyste plně pochopili naše chápání a definici tohoto pojmu, musíme z něj nejprve oloupat všechny předpojaté představy, které jsou s ním spojené.

Všeobecná představa alfa samce je někdo, kdo je, no, v podstatě idiot. Chlap, který je silný a sebejistý, ale taky despotický a arogantní. Dnes se to chápe tak, že alfa samec rozdrťí všechny ostatní jako prostředek, jak zvýšit své vlastní postavení. My si tento archetyp představujeme asi jako dobře vypadajícího rozehrávače, který se vozí po ostatních. Je to ten arogantní středně vysoký manažer, který veřejně kritizuje své zaměstnance, aby utvrdil svou moc. Samozřejmě že stereotypní představa se vždycky nerovná skutečnosti. Spousta rozehrávačů jsou moc milí chlapi. Stejně jako spousta šéfů.

Alfa samec – v aktuálním kontextu – je znepokojující směska obecně kladných vlastností, které jsou ale realizovány negativním způsobem. Projevuje se to v mnoha životních okamžicích. Největší a nejsilnější dítě ve škole se rozhodne být šikanujícím agresorem místo někým, kdo bude dávat ten nejlepší příklad. Muži ze skromného prostředí tvrdě pracují a vybojují si cestu až na vrchol – jen aby zapomněli na své skromné začátky.

Být dobří ještě neznamená, že jste dobří. Cílem proto není odhalovat dobré (pracovitost) nebo žádoucí (síla) vlastnosti, ale porozumět, jak rozlišovat mezi alfou a pitomcem.

Jedním z důvodů, proč se na alfa samce nahlíží z tak negativní perspektivy, je to, jak běžně se toto slovo vyskytuje ve světě svádění a známostí na jednu noc. V tomhle světě pochází motivace být alfou z pochopení, že přijmout určité vlastnosti může zvýšit vaši schopnost dostat někoho do postele. Přestože není nic špatného na dostávání lidí do postele nebo získávání lepší pozice pro tuto činnost, není to podstata toho, o co se tu snažíme.

Celý základ společnosti gigolů je odvozování vlastní hodnoty ze srovnávání se s ostatními. Představa být alfa samcem v této komunitě se vůbec nezakládá na osobním zdokonalování; zakládá se na komparativním zlepšování. Je to prázdný a falešný přístup k motivaci.

My bychom chtěli pojem alfa jedince vrátit zpátky. Považujte to za kampaň, jejímž cílem je dostat se zpátky ke kořenům významu tohoto pojmu. Muži by měli toužit stát se alfou. Přijetí tohoto nového pohledu vám pomůže jasněji definovat pozitivní vlastnosti, které chcete mít, a pomůže vás dovést k tomu typu muže, jakým chcete být.

Pro nás problém ve vnímání alfa jedince nespočívá v tom, že je to neomalený grobián<sup>7</sup> a tak trochu surovec; problém je, že to je nálepka, podle které muž čerpá svou sílu z druhých a na jejich úkor. A takhle k úspěchu nedojdete.

Takže kdo je alfa? Alfa je někdo, kdo je nejen průbojný, ale taky rozvinutý.

Věříme, že alfa je tou nejrozvinutější verzí vás. Není to o tom, být AMOG – alfa samcem skupiny. To není naplňující přístup. Jen se nad tím zamyslete. Vaše mysl není nastavená tak, že „chci být dobrý“ nebo „chci být lepší“. Je to: „Chci být lepší než ostatní chlapi v místnosti.“ S takovým přístupem je těžké být vůbec někdy spokojený nebo prožívat pozitivní pocity, které přicházejí s velkými činy nebo úspěchy. Vaše cíle by se měly zakládat na vašich vlastních očekáváních, ne na něčem tak abstraktním a nepředvídatelném, jako kdo je s vámi ještě v místnosti.

Chceme, abyste se zaměřili na to, co můžete ovládnout sami.

7 Ano, grobián; říkali jsme vám, že budete fakt dobří ve Scrabble.

*Soutěžení je skvělé. Ale nejlepším ukazatelem úspěchu je vždycky vaše vnitřní motivace. Představte si ty nejúspěšnější lidi na světě. Jejich energie a odhodlání nikdy nesouvisí s plněním očekávání někoho jiného nebo s kráčením ve šlépějích někoho jiného. Souvisí s ražením vlastní cesty, jedinečností, stáváním se prvním svého druhu. Kareem byl Kareem. Magic byl Magic. Jordan byl Jordan. A LeBron je LeBron. Porovnávání je nevyhnutelné, ale nikdo z těchto osobností si nestanovil svůj vlastní rozvoj na základě plánu někoho jiného.*

*Chceme, abyste se srovnávali pouze se sebou. Chceme, abyste dosahovali úspěchů, o které vy usilujete, po nichž vy toužíte, v neustálé snaze zdokonalit se uvnitř i zvenčí, protože chcete být lepší, než jste byli – a ne lepší než někdo jiný. Tohle znamená být alfou.*

*Jestli nepochopíte, že vaše cíle by neměly záviset na tom, jací jste v porovnání s ostatními, pak budete mít problémy s dosahováním vytoužených cílů a s žitím naplněného života.*

## ALFA PRAVIDLA

*„Mladý muž zná pravidla, ale starý muž zná výjimky z pravidel.“*

— OLIVER WENDELL HOLMES

Na stárnutí je zábavné to, že se naučíš, že některé věci, které jsi nenáviděl, jsou tím, co ve skutečnosti nejvíc potřebuješ. Vezmi si jako příklad pravidla. Žádný chlap nemá doopravdy rád pravidla. Většinu svých životů trávíme tím, že si je různě podřizujeme, porušujeme je a nerepektujeme je, jak to jen jde... , tedy než si uvědomíme, že naše drzé chování nás opustilo, aniž by zůstalo podstatné smýšlení, které nás vede v tom, kým jsme a kým se můžeme stát.

Mnoho mužů má pocit, že pravidla je omezují. Ta správná pravidla ti však ve skutečnosti dávají svobodu. Dovolují ti udělat si čas na to, co musíš udělat, aby ses stal alfou. Proto jsme vytvořili tato Pravidla alfy. Jsou dost daleko od pravidel společnosti na to, abys mohl žít život, po jakém toužíš, a přesto ti pořád poskytují řídicí principy, které může respektovat každý.

Tento seznam je ale jen začátek. Doporučujeme ti, aby sis vytvořil vlastní soubor pravidel. Součástí toho být alfou je stanovit si vlastní standardy a principy a dodržovat je. Takže tě povzbuzujeme, aby sis zapsal svá pravidla a přidal si je k tomuto seznamu. Má to ale jeden háček: musíš tato pravidla dodržovat. Jestli se rozhodneš stanovit si standard, podle kterého chceš žít, potom ho musíš opravdu dodržet. Pomůže ti to zajistit, že tvůj život nesklouzne zpátky na cestu průměrnosti.

**Pravidlo č. 1.** Udělej si čas na to, co je důležité. Každý má spoustu práce, ale je velký rozdíl mezi tím nestíhat a být produktivní. Alfa jedinci jsou ochotní obětovat maličkosti pro velké věci, i když to znamená vzdát se trochy té zábavy.

**Pravidlo č. 2.** Zvaž každý problém ze všech úhlů, abys našel řešení. Alfa samci vědí, že někdy je třeba kladivo, jindy klíč. Vyvinout si pochopení pro to, jak řešit problémy, je nekonečně cenná životní dovednost.

**Pravidlo č. 3.** Přijmi své ego jako mechanismus, jak se stát sebejistějším. Ego by ti však nemělo nikdy bránit v naslouchání druhým nebo v ochotě učit se. Alfa jedinci jsou vždycky otevření myšlence, že se mohou naučit víc.

**Pravidlo č. 4.** Porozuměj významu sexu. Alfa samci chtějí, aby pro ně sex byl smysluplný v mnoha různých ohledech. Ať to kvantifikuješ výkonem nebo lepším spojením se svou partnerkou, skvělý sex je něco, v čem jsou alfa samci skvělí. Řečeno méně vybraně, alfa samci jsou prostě sakra dobří v posteli.



**Pravidlo č. 5.** Neříkej nic, co se ti nelíbí.

**Pravidlo č. 6.** Nežádej o dovolení – radši pros o odpuštění (je to jednodušší).

**Pravidlo č. 7.** Nekritizuj žádný nápad, pokud nejsi ochotný nabídnout lepší možnost.

**Pravidlo č. 8.** Nos šaty na míru. Oblek za čtyři tisíce, který ti dobře padne, vypadá líp než oblek za deset tisíc, který nesedí.

**Pravidlo č. 9.** Projevuj lásku. Nikdy, nikdy neváhej říct pochvalu nebo kompliment, pokud je to upřímné. Nikdy není nevhodná chvíle říct něco hezkého; zvykni si to dělat. Lidi tě za to budou milovat.

**Pravidlo č. 10.** Vždycky buď první, kdo vytáhne peněženku. Udělej to, i když tě ten druhý pozval. Když se bude dotyčný nebo dotyčná hodně bránit, tak jim to potěšení dopřej. Alfa se snaží postarat o druhé a nikdy nechce být nikomu zavázaná, ale nevynucuje svou dominanci nad druhými lidmi, zvláště pak finančně.

**Pravidlo č. 11.** Na všechny urážky odpovídej úsměvem. Alfa samci chápou, že ne každý je bude mít rád, a někdo to dá i najevo. Není důvod dopřávat mu uspokojení z toho, že se necháš vytočit.

**Pravidlo č. 12.** Přiznávej své chyby upřímně a s humorem. Přijmout zodpovědnost za své činy, zvláště když jsou to chyby, je životně důležité. Alfa samci to dělají a dělají také vždycky o krok navíc, aby věci napravili.

**Pravidlo č. 13.** Ujmi se vedení. Vždycky navrhuj den a čas setkání, místo abys to nechal viset ve vzduchu. Alfa samci nečekají, až jim druzí něco navrhnou – to oni uvádějí věci do pohybu.

**Pravidlo č. 14.** Chápej, že kdo se bojí, nesmí do lesa, jinak řečeno odvážnému štěstí přeje. Alfa samci riskují a užívají si jak sladká vítězství, tak poučení z porážek.

**Pravidlo č. 15.** Nauč se vařit. Jestli se blížíš ke třicítce a neumíš uvařit pár jídel, vyhrad si na to příští měsíc a nauč se to. Vážně, je čas přestat být malý kluk. Alfa samci vědí, jak se nakrmit. Je to základní lidská funkce.

## 1. KAPITOLA

# Fitness průmysl je absolutně v pytli

SLOVY ADAMA: ODKRÝVÁNÍ POZLÁTKA VŠEHO,  
CO SE ŘÍKÁ V MAINSTREAMU

„Chceš odpovědi? Tak nemůžeš řešit pravdu!“

— PÁR DOBRÝCH CHLAPŮ

**C**hceš vědět, v čem je problém, když jsi redaktor nejčtenějších fitness publikací, jako jsem já?

Možná si myslíš, že to je nízký plat, devadesátihodinové pracovní týdny a absolutní anonymita, kterou s sebou nese fakt, že tvoje jméno není napsané pod 95 % věcí, co napíšeš. To všechno jsou dobré odhady, ale celé to není tak špatné, když můžeš pracovat s několika z těch nejchytřejších lidí na světě, dozvídat se ty nejlepší způsoby, jak zlepšit svůj život, a trénovat se sportovci, kteří jsou ještě hustší a tvrdší, než jak vypadají v televizi.

Skutečný problém je tenhle: je fakt těžké dělat mou práci tak, jak by se měla dělat. Jsou to všechno kecy a já už jsem z toho unavený. A nakonec jsem došel do fáze, kdy jsem připraven celý tenhle průmysl vyzvat na souboj, protože už je sakra čas na změnu.

Je to jen chvástání? Ne. Je to velmi potřebné stanovisko, které vysvětluje, proč většina chlapů nikdy nedosáhne výsledků, které se jim slibují, a proč jste ve skutečnosti schopní dosáhnout daleko víc, než si zřejmě myslíte.

Fitness průmysl je úplně stejný jako potravinářský průmysl – nebo vlastně jakýkoli jiný průmysl. Pravda se vždycky schovává někde mezi tím, co vidíš a čemu věříš.

Jak to vím? Byl jsem součástí procesu, který tento problém vytvořil, a pilně jsem pracoval na nalézání řešení. A objevil jsem jen to, že abychom mohli napravit porouchaný systém, musíme do něj zavést trochu toho chaosu.

Tím chaosem jsou *hormony*.

Ne steroidy a kliniky proti stárnutí, u kterých si každý vzpomene na Josého Canseca a dopingové polemiky. Na tom, co vám povím, není vůbec nic kontroverzního – ale konec hry je úplně stejně obscénní a přitažlivý pro palcové titulky. A jestli si Canseca opravdu kvůli něčemu

pamatujeme, pak proto, že vrhl světlo na skutečnost, kterou všichni ostatní přehlíželi: Lidi, kteří se soustředí na hormony, stárnou pomaleji, vypadají lépe a podávají výkony, jaké chtějí podávat.

Ale k tomu, aby se z tebe stal nadčlověk, nepotřebuješ chemii. Můžeš toho dosáhnout *přírozně*. Žádné prášky, žádné dávky, žádné injekce. Jak už jsme si říkali, výhod je mnohem víc než jen to, že budeš vypadat sakra skvěle. Tvoje hormony jsou klíčem k optimalizaci fyzických, společenských i kognitivních výkonů. To je základní endokrinologie, která se rodí už po šedesát let výzkumů – jen ještě nikdo neměl koule na to, aby o tom mluvil.

Až doteď.

Nikdo o tom nemluví, protože fitness průmysl není otevřené diskusní fórum. Je uzavřený, dogmatický a dost chaotický. Není divu, že většina chlapů si není jistá tím, co by měli jíst, kdy by to měli jíst a jak by měli nejlépe cvičit. A kdyby tvoje zdraví nebylo podstatou všeho ostatního v životě, vlastně by o nic moc nešlo.

Jenže tvoje zdraví přímo ovlivňuje všechno ostatní ve tvém životě. A tím myslíme *všechno* – tvoje bohatství, štěstí, inteligenci, sexuální život i dlouhověkost. A to je jen základní seznam. Každý aspekt toho, jak žiješ a jak se cítíš, závisí na tom, jak cvičíš a jak se stravuješ. Tohle ale z médií neuslyšíš. Vidíš pořád dokola jen tytéž titulky: „Vybuduj si větší bicepsy“, „Dostaň se zase do formy“ a „Tajemství dokonalého břicha“.

Mám ale jednu otázku: K čemu ti všechny tyhle titulky jsou?

## PŘEKONAT STRACH

Informace, které dostáváš z médií hlavního proudu, jsou určené tak nějak k tomu, pomoci ti dosáhnout těchto cílů – větších bicepsů a pevnějšího břicha. Všem jim ale chybí ten obecnější rámec. Větší bicepsy nejsou o děláním zdvihů. Dostat se zase do formy neznamená jen začít cvičit kardio. A mít dokonalé břicho není o tom, že nebudeš jíst po sedmé hodině večer. To je jen pohár nesmyslů posypaný dost omezeními na to, aby tě dostal leda tak o půlnoci do cukrárny a zhatil tvoje nejlepší plány.

Je mi to líto, ale doteď ti lhali.

Nedosáhneš výsledků, které ti slibují média – zato ale dosáhneš spousty frustrace. Je to tím, že strážci fitness světa jsou daleko radši zásadoví než pokrokoví. Předpokládají, že vědí, co čtenáři chtějí, a proto informace, které dostaneš, jsou vždycky proceděné přes selektivní filtr.

Tím pádem zůstáváme stát před frustrující realitou: Informace rozšiřované médii hlavního proudu jsou často určené spíš k udržování statu quo než k tomu, aby byly kompletně transparentní.

Je to tím, že lidi neradi přiznávají, že se mýlili – nebo aspoň neměli úplnou pravdu. Lidem v osobním růstu často brání jen úzkoprsost, ne-li přímo tvrdohlavost. Z nějakého důvodu nejsou ochotni pozměnit svůj hodnotový systém.

Co to všechno znamená? Že tě doteď zasypávali polopravdami. Neřekl bych, že jsou to přímo lži, ale *jsou* to klamy. Většina toho, co se všeobecně považuje za základy fitness, prostě není

úplně přesně taková. To neznamená, že nic z toho nefunguje – ale ne všechno z toho jsou zřejmě informace, které budou pracovat pro tebe. A to je důvod, proč jsi uvězněn v pořadí těchž frustrujících myšlenkách o svém těle, svém životě a své sebedůvěře.

Je to zčásti lidská povaha a zčásti kultura: Ať si to chceš přiznat nebo ne, změnit názor se považuje za slabost, i když víme, že někdy od nás ta nejlepší rozhodnutí vyžadují, abychom se vzdali dříve zastávaného názoru a přijali nové, lepší stanovisko. K našemu odmítání se změnit však dochází dost snadno kvůli tomu odporu, který je spojený se změnou názoru.

Když změní názor politici, jsou „kam vítr, tam plášt“; když to udělají muzikanti, jsou to zrádci. U lidí ve fitness průmyslu je to trošku jinak. Neexistuje žádný mírnější výraz, takže se jim říká prostě idioti. Jsou odsuzováni za svou nedůslednost a obviňováni z toho, že mění postoje, aby vyhověli nějaké skryté agendě nebo prodali nějaký výrobek.

Navzdory představě, že tento průmysl je údajně poháněn vědou a výzkumem – který by se měl přijmout a aplikovat na stále se měnící chápání lidského těla –, je pravda taková, že není. Lidé jsou naneštěstí spokojeni spíše s dobře známými představami, o nichž věří, že jsou pravdivé, než aby je nechali zpochybnit myšlenkami novými, které je ve skutečnosti nutí přemýšlet. Pohodlí těchto přesvědčení vytváří dogmatické pohledy, které paralyzují tvou schopnost jít kupředu.

Jako muži narážíme do zdi, protože informace, které dostáváme, rady, jimiž se řídíme, a fitness a dietní programy, které jsme přijali do svých životů, limitují to, čeho můžeme dosáhnout a kým se můžeme stát.

Už jsme z toho všeho unavení. Ty si zasloužíš víc.

A právě proto jsem strávil několik let prací na vytváření určitého plánu – kombinace vědy s výsledky z reálného života – jak dokázat, že pravdu před tebou ve skutečnosti dobře tajili.

Je to ode mě „sbohem“ farmaceutickému průmyslu? Ne. Ale je to přístup, který má velké zpoždění. Je to poprvé, kdy někdo v mainstreamu zaujímá otevřenější a upřímnější přístup, pouští se do témat, o kterých nikdo nemluví, odhaluje mýty, jež ruínují tvé tělo, a otevírá ti oči do světa, kde senzační titulky mohou znamenat skutečné cíle, ne jen marketingový trik.

Jsme tu, abychom zcela změnili hru, ale ne těmi samými starými žvásty; jediná věc, kterou ti mohu zaručit u tohoto nového světa, je, že nebude plný polopravd a prázdných slibů.

## **VYPADEJ (A PŘIPADEJ SI... A SOULOŽ) JAKO OPRAVDOVÝ CHLAP**

I když chápeme, že většina tvých očekávání od této knihy se pravděpodobně týká tréninků a stravovacích plánů, je důležité pochopit, proč jsme ji napsali a co přesně je v sázce. Špatné hormonální prostředí je Molotovův koktejl, který svádí válku ve tvém těle. Když tvoje tělo nefunguje optimálně, zakoušíš z toho jen symptomy. Jen málokdy rozumíš příčině. Proto chceme propojit jednotlivé body, abys pochopil, jak tvoje každodenní chování může spustit domino efekt problémů, kterým se zoufale toužíš vyhnout a jimž se dá snadno předejít.

Sepsali jsme devět problémů, kterým se lze snadno vyhnout, když si dáš do pořádku svoje hormony. Některé na tebe možná dopadají právě teď, ať o tom víš nebo ne. Jiné tě nevyhnutelně očekávají v budoucnu. A všechny můžeš ze svého světa eliminovat. Kdybys nepotřeboval ke čtení oči, rádi bychom ti teď řekli, abys je radši zavřel. Protože teď to začne být fakt děsivé.

## 1. Snížená inteligence

Možná si myslíš, že většina výhod optimalizace hormonů souvisí s tím, jak vypadáš a jak se cítíš. A máš pravdu – dej si do pořádku hormony a budeš vypadat úžasně. Ale hormonální nerovnováha ovlivňuje taky tvůj mozek. Konkrétněji řečeno: Když se nezaměříš na své hormony prostřednictvím stravy a cvičení, znamená to nižší inteligenci a omezenou schopnost dosahovat úspěchů.

Klíčem je hormon jménem BDNF – jeden z největších pokroků vědy, o kterém nikdo nemluví. Není až tak důležité, co znamená ta zkratka (brain-derived neurotrophic factor), jako to, co znamená daný hormon, protože když nebudeš produkovat víc BDNF, může změnit význam na „brain does not fiction („mozek nefunguje“, pozn. překladatele)“.

Tento pojem nejsnáze vysvětlíme takto: Viděl jsi někdy film *Všemocný* s Bradleyem Cooperem? Cooperova postava v něm bere prášek, který maximalizuje funkci mozku. Začne být geniální – ne proto, že by toho najednou víc věděl, ale protože jeho mozek zapaluje a maká daleko účinnějším způsobem. A tohle je BDNF.

Když nevyrobíš dost BDNF, tvůj mozek pracuje na průměrné úrovni jako mozky všech ostatních a tvá schopnost být chytřejší je limitovaná počtem nervových synapsí, které vytvoříš. Méně synapsí znamená méně mozkové aktivity. Ale když se aktivuje BDNF? Je to jako „zázračné hnojivo pro mozek“, říká dr. John Ratey, docent klinické psychiatrie na Harvard Medical School. Tak tedy, začít lépe vypadat a být chytřejší? To je pravda, ale to jsme teprve u špičky ledovce.

## 2. Zakrnělá sexuální energie

Mít sex jednou za týden není normální.

Tady je jedna smutná pravda: Byl jednou jeden národ chlapů, kteří měli krásné přítelkyně (nebo přítele) nebo manželky. Holky a manželky, které chtěly sex každou noc. To samozřejmě není ta smutná část. Smutná část je ta, že tihle chlapi, kteří by měli být vděční za to, co mají – a mít víc sexu, než je rozumné nebo bezpečné –, usínají před televizí. Anebo leží v posteli, zírají do stropu a čekají, až jejich partnerka usne.

Tito muži milují své přítelkyně, milují své ženy a do určité míry milují i sex. Jen ho nechtějí. Jejich sexuální energie, kdysi hrdý stroj, který ovlivňoval každé jejich rozhodnutí, má teď sílu dětského autíčka s vybitou baterkou.

Klesající sexuální energie je přímým důsledkem nedostatku testosteronu a není normální. Není to v pořádku. Měl by to pro tebe být velmi jasný indikátor, že je třeba udělat změnu. Řečeno tím nejtupějším způsobem: Jsi *chlap*, chlape.<sup>8</sup> Jestli se ti to nechce dělat, něco není v pořádku.

8 Jiné způsoby, jak to vyjádřit, jsou tyto: „Jsi *frajer*, frajere“ a „Jsi *mužskej*, vole“. Vyber si prosím ten, který nejlépe vyhovuje tvému jazyku a identitě.

Někdo by to popsal jako jeden z přirozených znaků stárnutí. A do jisté míry je to pravda. Nicméně klesající hladina testosteronu už není doménou pouze středního a vyššího věku. Zatímco bys čekal, že chlapík po padesátce bude prožívat něco, co farmaceutické firmy nazývají „Low T“, stává se to už klukům po pětadvaceti. Ano – je spousta mužů, kteří sotva vylezli z vysoké a už nechtějí sex.

Ještě horší je, že jeden nový výzkum v Austrálii zjistil, že klesající hladina testosteronu není až tak výsledkem stárnutí, jak jsme si kdysi mysleli. Pokles produkce hormonů je ve skutečnosti spíš výsledkem tvého zdraví a množství tělesného tuku. „Je zásadní, aby lékaři pochopili, že klesající hladiny testosteronu nejsou přirozenou součástí stárnutí a že souvisí s největší pravděpodobností s chováním spojeným se zdravím a se zdravotním stavem samotným,“ říká MUDr. Gary Wittert, spoluautor této studie.

Dobrá zpráva: mladší i starší chlapi to můžou snadno napravit. I když ti nemůžeme slíbit, že budeš mít v osmačtyřiceti stejně sexuální elánu jako v osmnácti, je možné přirozeně zvýšit svou hladinu testosteronu – a tedy i svou sexuální energii – bez prášků, krémů nebo doktorů. Dokážeme ji vylepšit tím správným přístupem k tréninku. Není to o zvedání činek – je to o tom, jak je zvedáš a kdy je zvedáš. Dej to dohromady s pár tajemstvími kolem výživy, která nenajdeš na obálce svého oblíbeného fitness časopisu, a dostaneš mocný koktejl, jenž tě vyzbrojí méně tukem a větší sebedůvěrou, takže výsledkem bude víc testosteronu a – co je ještě lepší – víc neuvěřitelného sexu.

### 3. Rychlejší stárnutí

Poslyš, nebudeme ti říkat, že jsi starý a pomalý. Ale existuje možnost, že tvé tělo vypadá mnohem starší a pohybuje se mnohem pomaleji, než by mělo. A nezáleží na tom, jestli jsi dvacetiletý kluk nebo šedesátiletý šéf; výživové rady, které jsi dostal, znamenají pro tvé tělo hrozící apokalypsu.

Zřejmě jsi slyšel o očistných dietách – nejspíš od své ženy nebo přítelkyně, nebo když ses snažil projít testem na drogy. (Ale ano, my víme, proč ve skutečnosti chodíš do svého oblíbeného obchodu s doplňky stravy.) Jsou to očisty orgánů nebo detoxifikační kúry pro játra a ledviny, které mají zbavit tvé tělo toxinů, zlepšit fungování tvých vnitřních orgánů a pomoci ti stárnout pomaleji. Anebo aspoň budeš jíst víc ovoce a zeleniny a budeš trošku zdravější. Většinou ale jde o marketingový plán, který tě má přimět koupit nějaký výrobek.

Jediná *skutečná* očista probíhá na buněčné úrovni. Jmenuje se autofagie a je to schopnost tvého těla regenerovat se a zlepšovat svůj stav. Autofagie ti pomáhá hojit zranění, způsobuje trochu lepší fungování tvého mozku, pomáhá při růstu svalů a ubývání tuku a napomáhá dokonce i při tvé schopnosti chodit a dýchat.

Vidíš, každý den ve tvém těle dochází k milionům buněčných reakcí. Část těchto aktivit způsobuje ve tvém těle poškození. Tak jako každé vybavení, které se hodně používá, způsobuje i každodenní stres poruchy. Naštěstí je tvé tělo pro takové okolnosti vybavené a dokáže přirozeně napravit všechno, co nefunguje, na optimální úroveň. To je autofagie.

Ale co se stane, když je tvá vnitřní opravná pomalá a líná a nepracuje tak, jak má? Pak dojde k poškození tvého vnitřního prostředí. Konkrétněji řečeno, když tví mechanici neopravují tvé mitochondrie – buněčné elektrárny tvého těla –, je tvoje tělo v podstatě v háji.

Stárneš rychleji. Trpíš chronickými chorobami. Ztrácíš vlasy. A přibíráš tuk.

Tím se dostáváme zpátky k hormonům. Nedostatek růstového hormonu (RH) omezuje přirozený proces autofagie. A jak hladina tvého RH dál klesá, tvé tkáně nadále degenerují. To je důvod, proč máš víc různých bolestí. Proč se zdá, že z jídla tloustneš víc než dřív. A proč se ti na těle prostě neobjeví svaly bez ohledu na to, kolik děláš opakování a sérií.

Jaký je nejlepší způsob, jak zvednout hladinu RH a proměnit autofágní proces ve skupinu makajících asistentů, kteří pracují, když je třeba? Strategické stravování.

Není to o konkrétních jídlech nebo o tom, kolik gramů bílkovin, sacharidů a tuků sníš. Je to daleko jednodušší. Je to o tom, kdy jíš. Nebo konkrétněji, kdy nejíš. Čím víc času strávíš jídlem – tedy skutečných hodin cpaní se během dne –, tím méně času strávíš autofágním procesem.

Proto tě chceme naučit, kdy bys měl a kdy bys neměl jíst. Nabízí ti to svobodu jíst věci, které máš rád, a stravovat se podle své oblíbené diety – ať je to málo sacharidů, veganská nebo masožroutská (náš osobní favorit).

Když spustíš autofagii ve správný čas, budeš shazovat tuk způsobem, který jsi nikdy nepovažoval za možný, a urychlíš proces nárůstu svalové hmoty. Stejně důležité je, že tvůj mozek bude pracovat efektivněji a podle výzkumů můžeš dokonce zahnat nemoci jako Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba. Autofagie ti změní život, mysl a tělo tím, že tvé vnitřní orgány začnou pracovat jako stroj a tvůj zevnějšek se promění v opravdového chlapa.

#### **4. Nedostatek spánku**

Nechceme tě nudit, ale potřebuješ víc spát. Proč? To je jednoduché: nedostatek spánku je spojený s následujícím:

- ★ **víc tuku,**
- ★ **větší hlad,**
- ★ **menší svaly,**
- ★ **větší podrážděnost,**
- ★ **vyšší stres,**
- ★ **dřívější úmrtí.**

Nevíme jak tobě, ale nám nic z toho nezní zvlášť příjemně, hlavně ten poslední bod.

Zavolali jsme na pár míst a pokusili se vyjednat, aby měl den víc hodin, ale nezabralo to. Pak jsme si uvědomili, že možná ne vždycky dokážeš ukořistit sedm nebo osm hodin spánku denně. Nemáš čas. Chápeme to. Jenže tahle výmluva není dost pádná.

Podívej se kriticky na všechny ty večerní aktivity, které by se daly vyřadit, abys šel spát o hodinu dříve. Opravdu se musíš ještě jednou mrknout na Facebook? Je nezbytně nutné dohánět satelitní programy *právě teď*? Vykašli se na všechno trochu dříve a jdi spát.

Jestli pořád ještě nejsi přesvědčený, na večerním rituálu je ještě jedna důležitá věc, kterou bys měl pochopit: Není to nezbytně doba, ale hlavně kvalita tvého spánku, co je přímo spojené se zlepšováním tvého života a zdraví na každodenním základě, jak říkají vědci z Institute of Medicine. Zatímco existuje nespočet studií, které dokazují spojení mezi špatným spánkem a chorobami jako hypertenze a diabetes – stejně jako kratším životem –, tato studie se zaměřila na problémy, které může spánek vyvolávat ve tvém každodenním životě. A po prozkoumání chování a tendencí, o nichž vědce informovalo přes deset tisíc lidí, vyplynula na povrch velmi jasná souvislost: nedostatek spánku maří celou tvou schopnost fungovat. Máš potíže se soustředěním, pamatováním informací, řízením auta, staráním se o své finance a prováděním své práce na vysoké úrovni. A to bylo jen pět nejčastějších problémů spojených s nedostatkem spánku.

I když nic z toho možná není právě šokující, nejzajímavější na tom je, jak snadno můžeš své pocity změnit. Průzkum zjistil, že přes 30 % dospělých spí méně než šest hodin denně. A právě tito lidé byli těmi s největším výskytem souvisejících potíží. Ti, kdo spali přes osm hodin denně? No, jejich problémy ani nepřekročily hranici statistické významnosti.

## CO JE KORTIZOL?

Kortizol je jeden z mocných hráčů hormonální hry. Jednoduše řečeno: vyjebej s kortizolem a on vyjebe s tebou. To znamená, že není až tak špatný. Je vázaný na tvou reakci „útok nebo útek“. Příležitostná vlna kortizolu proto může pomáhat při všem možném od zvednutí větší váhy přes zlepšení tvé imunity až po pomoc při fungování mozku a paměti.

Ale jako u většiny věcí v životě je klíčovou vlastností jedu dávkování. Hladiny kortizolu se často zvyšují následkem stresu. A to nemluvíme jen o tom, když tvůj tým dostane další gól deset vteřin před koncem nebo když se musíš hádat s přiblblým šéfem. Jde o všechny druhy stresu, jako je nedostatek spánku, příliš mnoho tuku na těle nebo starosti, jak vyřešit konflikt s někým, kdo je pro tebe důležitý. I požívání špatných jídel může stresovat tvé tělo a zvyšovat hladinu kortizolu.

A když hladiny kortizolu zůstávají zvýšené nebo přímo vysoké, tvoje tělo se nakonec zhroutí v každém slova smyslu. Stárneš rychleji. Přibíráš snáz. A trpíš nemocemi.

Takže jestli chceš zůstat šťastný a dobře vypadat, je důležité držet svůj kortizol na uzdě.



Přirozeně ti proto doporučujeme, abys spal víc. Ale víme, že to není vždycky možné. Takže si musíš najít způsoby, jak zlepšit *kvalitu* svého spánku, i když nedokážeš vybojovat doporučený počet hodin.

A tady vstupuje do hry RH a neuvěřitelná moc inzulínu.

Podle badatelů z Oregon Health and Science University vyšší hladina RH dokáže, že si při spánku víc odpočineš, přestože jím nestrávíš tolik času. Ještě důležitější ale je, že víc RH a lepší kvalita spánku snižují hladinu kortizolu, což vykompenzuje poškození způsobené méně hodinami odpočinku.

Kromě toho vysoká hladina kortizolu narušuje tvé spánkové vzorce. Jinými slovy způsobuje, že tvůj spánek nestojí za nic a po probuzení je ti ještě hůř. Je to ale začarovaný kruh, protože špatný odpočinek znamená jen další zvýšení kortizolu, což zajistí, že tvůj spánek se bude ještě dál zhoršovat. Další nevýhodou je, že tě nedostatek spánku připravuje o testosteron, jak zjistila studie publikovaná v prestižním *Journal of the American Medical Association*. A nemluvíme o žádném drobném poklesu; badatelé odhalili, že nekvalitní spánek může způsobovat až patnáctiprocentní pokles testosteronu – což je jen další důvod, aby ses víc soustředil na kvalitní odpočinek.

A nejzajímavější – a nejděsivější – je, že změny byly takřka okamžité. Po pouhém týdnu si vědci povšimli poklesu testosteronu a muži uváděli, že jsou náladovější, mají méně energie a bojují se soustředěním. K největším poklesům docházelo v odpoledních hodinách až do pozdního večera (kolem desáté hodiny) – což znamená, že testosteronu máš nejméně právě ve chvíli, kdy ho ke svým výkonům nejvíc potřebuješ.

Takže i když bychom byli strašně rádi, abys spal osm hodin denně, bude nám stačit, když trochu zlepšíme kvalitu tvého odpočinku a dopřejeme ti spoustu času na důležitější věci v životě, jako je sledování fotbalu, čtení knížek a sex.

## 5. Inzulinové špičky

Stalo se ti někdy, že jsi snědl bagetu a pak jsi měl pocit, že si potřebuješ zdřímnout? Samozřejmě. Každému se to stalo. Nezáleží na tom, jestli jde o bagetu nebo pizzu. Některá výborná jídla plná sacharidů tě sejmou rychleji než pravý hák od Tysona.

Spousta „odborníků“ na výživu ti řekne, že by ses měl prostě vyhnout bagetám. My to ale neuděláme, protože bagety milujeme. A neexistuje dost velká dávka vědy na to, aby díky ní bagety začaly být méně dobré, než jsou. Naše rada zní přesně opačně – jestli chceš jíst sacharidy, chceme, abys je mohl jíst. Je to spíš situace, kdy nezaujmeš ten správný přístup k občasnému zakusování něčeho menšího, co může vytvořit ve tvém těle vnitřní prostředí nebezpečné pro dlouhodobé zdraví.

Každý, kdo někdy zkoušel stravu s nízkým podílem sacharidů, ti může říct, že požívání sacharidů ti nabourává inzulín a vyvolává pocit únavy. Jednou za čas to tolik nevádí, ale nebezpečná může být frekvence, se kterou to děláš. Když ti inzulín stoupá až k nebi a pak se zase bortí každý den, máš problém. Můžeš si vypěstovat stav zvaný inzulinová rezistence, což je pravý opak toho, co chceme – inzulinové citlivosti.

Při inzulínové rezistenci je tvá hladina inzulínu chronicky vysoká, což znamená, že tělo je neustále připravené ukládat si tuk. Možná si myslíš, že to není až takový problém, ale standardní západní strava obsahuje asi 300 gramů sacharidů denně. A jestli si dáš bagetu k snídani, sendvič k obědu, těstoviny k večeři a nějaké krekry a ovoce jako svačinku během dne, pak už se zaručeně nacházíš v nebezpečné zóně. A to ani nepočítáme slazené nápoje (včetně džusů), dezerty a ty „zdravé“ muffiny, co nabízejí u tebe v práci.

Ani doporučení amerického Ministerstva zemědělství nejsou zcela správná. Doporučuje asi 200 až 300 gramů sacharidů denně. I když si každý z nás příležitostně dopřeje sacharidové orgie, není správné takhle jíst každý den. Proč? Inzulínové špičky jsou pak čím dál výraznější a k jejich vyvolání stačí čím dál méně jídla. Je to něco jako alkoholismus. Ale místo toho, abys potřeboval víc alkoholu k pocitu opilosti, potřebuješ méně cukrů k dosažení stejné inzulínové špičky. Proto se tolik lidí bojí sacharidů. Když jich jíš pravidelně příliš mnoho, každý jednotlivý sacharid je pro tvé tělo horší a horší. A přesně tomu se my chceme vyhnout.

Inzulínová rezistence není jen nevýhodná; ona je přímo nebezpečná. Často si děláme starosti se shazováním tuku a budováním svalů. Ale existuje také přímé spojení mezi inzulínem a sehlávajícím zdravím – včetně obezity a diabetu. Chceš být tlustý, hnusný diabetik? Samozřejmě že ne. Nikdo to nechce. My chceme, abys byl fit, štíhlý a nádherný.

A to začíná u toho, že si stanovíš chytřejší základnu pro konzumaci sacharidů. Nechceme, abys měl ve věcech chaos. Špatné je pro tebe nejen každodenní pojídání spousty sacharidů, ale také neustálé střídání jejich velkého a malého množství – to je přesně to, v čem se spousta knih o výživě mylí. Není to všechno nebo nic. Jde o to, najít to sladké místečko, kde můžeš pořádkem jíst a vychutnávat si sacharidy, ale nedělat to v takovém rozsahu, že se z toho tvůj inzulín zblázní. A zároveň chceš ovládat svůj inzulín takovým způsobem, který ti dovolí dopřávat si „braková“ jídla, a přitom využít dočasnou inzulínovou špičku ke zlepšení svého těla a zdraví. S tím ti můžeme pomoci.

Uvidíš, že když své bagety... nebo pizzu... nebo zmrzlinu dobře načasuješ, můžeš zvýšit svou inzulínovou citlivost, vybudovat si víc svalů a dokonce shodit tuk.

## 6. Nedostatek sebedůvěry

Mít vysokou hladinu testosteronu neznamena chovat se jako hovado. Znamená to přestat si neustále stěžovat. (Zapiš si to, a když už jsi u toho, zajdi s tím na Twitter.)<sup>9</sup>

Myslíme tím tohle. Testosteron je životní silou tvého těla. Přímo ovlivňuje tvou energii, tvou náladu, tvou motivaci. Méně testosteronu způsobí, že jsi méně průbojný. A to pak vystrkuje hlavíčku ve všech nevhodných chvílích – při rozhodování, v konverzácích i v práci. I když třeba víš, že máš pravdu, nebo jsi odborník, ospravedlňuješ svůj nedostatek asertivity tím, že si říkáš, že být servilní a mlčky se všemu podvolit má své výhody a že bys neměl dělat vlny. To je k smíchu.

V životě dosahují úspěchu sebejistí, smělí a agresivní lidé. Nikdo nepovýší chudáka, který si jen stěžuje. Dokonce se nikdo nechce vyskytovat v jeho blízkosti. Mít vlastní názor je základ

9 Ne, vážně: zajdi tam s tím. A když už jsi u toho, použij oficiální hashtag téhle knihy, #alphastatus.

velikosti. Patolízalové se nestávají vůdci a nedosahují na vrchol. Vyslyšeni jsou lidé ochotní vyjádřit své myšlenky – i když jsou trochu neobvyklé nebo radikální.

Sebejistota je něco, co ti umožní vystoupit ze své zóny pohodlí a podstoupit riziko, ať to znamená říct něco nahlas v práci, založit vlastní firmu nebo usilovat o dívku, kterou chceš. Sebejistota je to, co ti pomůže rozvinout svou statečnost. Jestli nejsi nikdy ochotný podstoupit riziko, nemáš skoro žádnou šanci dosáhnout něčeho, co stojí za zmínku. Neexistují sochy těch, co prožili své životy v průměrnosti, a na hrobech hrdinů nikdy nenajdeš slova: „Hrál na jistotu.“

Máš málo sebedůvěry? To, co potřebuješ, je vzpruha pro tvou přirozenou produkci testosteronu. Víc testosteronu doslova změní tvůj přístup z fyziologického hlediska. Budeš věřit sám sobě. Budeš si jistý sám sebou. A zjistíš, že je pro tebe těžší nevyjádřit své názory a nevystoupit z davu. A právě proto se ti chystáme ukázat všechny možné způsoby, jak přirozeně zvýšit svou hladinu testosteronu, abys mohl procházet životem drze a bezostyšně, tak jak by každý alfa samec měl.

## 7. Prsa místo hrudních svalů

Poslyš, vyrábíš estrogen. Není na tom nic špatného. Je to součást života. Estrogen je jin ke tvému testosteronovému jangu.

Skutečný problém je, že pravděpodobně produkuješ daleko víc estrogenu, než bys měl. A tenhle estrogen navíc může mít dost depresivní vedlejší účinky. Jak moc depresivní? Co třeba, když ti narostou prsa?

Chlapi milují prsa – jen ne na svém vlastním těle.

A zatímco doufáme, že kliky a bench-pressy celý problém vyřeší, opak je pravdou. Věř nám. Zkouší je dneska každý prsatý chlap, ale nefungují.

Můžeš si nechat narůst vousy nebo mužný knírek, ale pokud máš prsa, je těžké cítit se jako chlap, když vypadáš jako baba.

V těch nejlhčích případech jsou prsa u mužů prostě jen místní úložiště tuku ovlivněná estrogenem. V nehorších případech to může skončit stavem zvaným gynekomastie. V tom případě sahá problém mnohem dál než k tuku, který se dá shodit. U gynekomastie jde o změnu tkáně. Tuk se připojí k tvým prsním žlázám a odstranit se dá jen chirurgicky. To bys určitě nechtěl.

Nemáme v úmyslu v tobě vyvolávat depresi. Jde o užitečné uvědomění, protože můžeš tenhle problém típnout hned v zárodku. Řešením je trénink a strava, které najdeš ve 3. části knihy. Tyto programy minimalizují tvou produkci estrogenu a vzpruží tvůj testosteron, což odvrátí všechny nechtěné vedlejší účinky. Spoj to se změnou stravy, jež tě bude držet dál od potravin produkujících estrogen, a budeš se cítit a vypadat víc jako chlap.

## 8. Muži proměnění v kluky

Negativní účinky vysoké hladiny estrogenu se neomezují jen na sebedůvěru a vzhled. Popojďme ještě o krok dál. Nedostatek testosteronu nebo přebytek estrogenu může silně ovlivňovat i tvé celkové psychické a emocionální stavy.

Představa plačtivosti, ukňouranosti nebo zbabělosti ti zřejmě neprijde dvakrát přitažlivá. A nemluvíme o tom, jak se cítíš, když koukáš na *Brianovu píseň*. (Jestli při ní nebulíš, tak nemáš srdce.) Ale pokud jako většina chlapů nemáš svůj estrogen pod kontrolou, čeká tě život plný slz.

Vysoká hladina estrogenu tě ovlivní emocionálně a bude tě knokautovat na každém kroku. Žerty stranou, nejde o smrkání u filmů na Hallmarku – jde o vážnou hormonální nerovnováhu, která může ovlivňovat věci od základního rozhodování až po depresi a myšlenky na sebevraždu. Podle australských vědců muži s nízkým testosteronem a vysokým estrogenem *tříkrát* pravděpodobněji trpí depresí.

## 9. Problémy s plodností

Odkaz.

Jako pro lidi je pro nás plození potomků jednou z nejsilnějších motivací. Je to otázka pýchy: nejsi jen souhrnem své celoživotní práce – odrážíš se také ve svém potomstvu. A přímo ovlivňuješ a působíš na životy lidí, které stvoříš.

Ale co kdybys nedokázal zplodit děti kvůli problému, kterému jsi mohl snadno předejít? To je realita každého muže, jenž trpí nedostatkem testosteronu.

V této fázi tvého života tě možná otázka dětí ještě příliš netrápí. Nebo tě možná vůbec nezájmají. Ale to, jestli máš nebo nemáš děti, by mělo být tvé vědomé rozhodnutí, ne jen výsledek hormonální nerovnováhy, které jsi mohl snadno zabránit.

Výzkum zjistil, že muži s nízkou hladinou testosteronu s větší pravděpodobností trpí varikokélami – poruchou, při níž se zvětšují žíly ve varlatech. Zatímco „mít velký koule“ může znít jako docela dobrá věc, ve skutečnosti může tento stav vést až k neplodnosti.

Jeden z důvodů, proč bys mohl trpět kvůli nízkému testosteronu, je ten, že máš nedostatek takzvaného luteinizačního hormonu. Tento hormon ovlivňuje produkci jak testosteronu, tak spermatu. Přestože tuto poruchu lze léčbou odstranit, i dočasná sterilita je děsivě vážná věc. S napravením svých hormonů můžeš věc rychle vyřešit.

## STAŇ SE HRDINOU... HNED

Troufáme si odhadnout, že nic z toho, co jsme ti právě řekli, ti nepřipadá dvakrát přitažlivé. To je ale jen začátek toho, jak strašně tě fitness průmysl obelhal a proč některé rady, jež jsi dostal, jsou přímo spojené s některými z výše uvedených problémů. A v další kapitole se dozvíš, jak přesně porozumět všem zavádějícím informacím a rozpoznat výmysly, jež narušují tvoje tělo a tvou hormonální rovnováhu.

## SEDM VLASTNOSTÍ ALFY

*„Vůdcovství nespočívá ve stupni techniky, ale v charakterových rysech...  
a zatěžuje stejnou měrou vůdce i následovníky břemenem sebekázně.“*

— LEWIS H. LAPHAM

**N**ež se v této knize posuneš někam dál, je důležité, abys pochopil, co je na stole. Už jsme se zmiňovali o tom, že naším cílem je naprosto předefinovat, co to znamená být alfou. Chceme ji oprostit od všech negativních konotací o tom, že je arogantní, jejich asociací s pitomcem i představy, že alfy jsou v první řadě gigolové.

Když lidé myslí na alfa jedince, obecně si představují někoho na způsob Tylera Durdena z Klubu rváčů, který je typickým ztělesněním tradičního pojetí. Tyler, druhé já vypravěče, ztělesňuje všechny nejlepší vlastnosti, o nichž si vypravěč myslí, že jimi sám nedisponuje. Durden se projevuje ze všech svých nejlepších stránek, ale nese si s sebou i to absolutně nejhorší: je atraktivní, silný, inteligentní a bystrý<sup>10</sup>; nicméně je taky destruktivní, anarchistický, narcistický a nezaujatý. Přestože je určitým zveličením, žije Durden přesně tak, jak si naše společnost alfy představuje. Je sebejistý, ale arogantní. Sebevědomý, ale sebestředný. Je charismatický, ale nebezpečný.

Je jedno, jestli měl Chuck Palahniuk (autor Klubu rváčů) v úmyslu proměnit Tylera v představitele alfy; skutečnost je taková, že se dostal poměrně dost blízko k vyjádření té pošpiněné představy alfy. V duchu doby není alfa žádným ideálem. Je absolutně defektní.

Společnost si spojila alfy s tím špatným; nejsou to ti nejsilnější chlapi nebo ti, co vydělávají nejvíc peněz nebo mají nejvíc sebedůvěry. Když se podíváte do slovníku, alfa je vrcholek každé skupiny. Je to kapitán, rozehrávač, výkonný ředitel sázkové společnosti. Alfa je úspěch. Ale co je důležitější, je to osobnost závislá na individuálním pokroku a úspěchu. Je to o dosažení té nejvyšší úrovně sebeovládání a neustálé snaze se ještě zlepšovat.

Výživové informace, trénink a hormonální optimalizace v této knize – to všechno je ohromně důležité. Ale tyto informace jsme mohli napsat stejně jako každá jiná fitness kniha. Neudělali jsme to, protože máme vyšší ambice: chceme měnit ducha stejně jako tělo. Chceme měnit životy. A součástí toho je také převzít vedení nad slovem alfa – přetvořit ho od hlavy až k patě, přidat mu novou definici a ověřit ho novými konotacemi.

Prvním krokem k ovládnutí své vnitřní alfy je dosáhnout vyšší úrovně fyzické zdatnosti. To je základ všeho, co tě budeme učit. Z této fyzické proměny však budou vyplývat i další pozitivní rysy jako vůdcovství, laskavost, inteligence a úspěch. V celé knize se s tebou budeme dělit o základní poučky,

10 Abychom Tylera o něco lépe popsali a použili jeho vlastní slova: „Všechno, čím by sis přál být, to jsem já. Vypadám tak, jak bys chtěl vypadat, píchám tak, jak bys chtěl píchat, jsem chytrý, schopný, a co je nejdůležitější, jsem svobodný ve všem, v čem ty nejsi.“

kteří ti pomohou stát se alfa, jež tyto rysy ztělesňuje a ovládá. Je to průvodce, který ti nejen ukáže, jak se stát efektivnějším a mocnějším člověkem, ale také jak žít víc naplňující a úspěšnější život.

Rozumíme, že alfa s sebou nese určité konotace, které je těžké prolomit. A právě proto chceme definovat její vlastnosti, abys pochopil, co opravdu znamená být alfa. Tvůj vývoj bude záviset na zapamatování skutečnosti, že jed spočívá v dávce. Odhalili jsme jednotlivé vlastnosti, ale každá alfa musí sama pochopit, kdy tyhle vlastnosti zapojit a kdy vypnout a kdy ji přílišné prosazování dovede na cestu, která je škodlivá pro ostatní i pro ni samou. Ukážeme ti tyto bariéry, ale tohle vymezení a to, jestli zůstaneš na správné cestě, je jen na tobě.

## ■ ALFA VLASTNOST Č. 1

### **Nápomocný – ale ne povýšený**

Motivace stát se úspěšným není jen pouhý prostředek k dosažení narcistického a individualistického cíle. Alfa chápe, že postarat se o své primární cíle je jen součástí vytváření života, který chce žít; druhou polovinu tvoří ovlivňování a tvoření světa, ve kterém žije. Znamená to vzít, co ses naučil – to dobré i to špatné –, a dokázat předávat tyhle vědomosti dál a měnit svět v lepší místo. To je základ celé této knihy: Vezmi to, co jsme se naučili o vytváření neskutečného života, spoj to se svými vlastními zkušenostmi, vytvoř svou vlastní novou verzi – a poděl se o ni.

Ochota pomáhat má však své hranice. Alfa dává rady a povzbuzuje ostatní, ale nikdy nedělá věci za ně. Chápe, že chtějí dělat věci sami, a i když někdy potřebují asistenci – ať je to rada nebo vedení –, alfa jedinec si uvědomuje, že kdyby překročil své meze a řešil problémy za druhé, nic by se z toho nenaučili. Alfa autoritativně neovládá lidi ve svém životě. To totiž nepomáhá; znamená to jen povýšenost. Znamená to předpokládat, že jeho vlastní schopnosti řešit problémy převyšují všechny ostatní.

Myslet si, že jsi ten jediný, kdo může věci napravit, je vrcholem egoismu, příslovečné „když chceš mít něco uděláno správně, udělej si to sám“. Tohle nastavení myslí je jedním z nejdestruktivnějších názorů, jaké můžeš mít. Děláním věcí za druhé ničíš jejich schopnost pomoci si sami postupovat dál, omezuješ jejich růstový potenciál a vnucuješ jim svou vůli způsobem, který nepomáhá, ale škodí.

I když je důležité být nápomocný, snaž se pomáhat až moc může zajít příliš daleko. Když se budeš snažit dělat všechno za všechny, neříkáš tím: „Chci, abyste uspěli.“ Ve skutečnosti říkáš: „Myslím, že to sami nedokážete.“ Je to jen urážka zaobalená do pozlátka laskavosti. Alfa je vůdce a ten, kdo motivuje, ale vždycky v kontextu toho nechat lidi, kterým pomáhá, razit si vlastní cestu.

To se týká i nás a této knihy. Nemyslíme si, že máme všechny odpovědi, ale víme, že některé máme. Objevíme určité rysy, charakteristiky a spouštěče, které mohou sloužit jako vodítka, jež ti pomohou ovládnout okolnosti diktující tvůj život. A proto účelem této knihy není vyřešit všechny tvé problémy za tebe, nýbrž dát ti nástroje, abys je mohl vyřešit sám.

Ukážeme ti základní prvky, díky nimž budeš silnější, chytřejší a sebejistější. Tyto rysy zlepšit, jak vypadáš, pomohou ti v práci a povzbudí tvůj sexuální život – ale jen když přijmeš naše rady

*a aplikuješ je v praxi svým vlastním způsobem. To si pamatuj u všeho, co se naučíš; musíš všechny znalosti používat způsobem, který funguje právě u tebe.*

## ■ ALFA VLASTNOST Č. 2

### **Sebejistý – ale ne domýšlivý**

*Dřívější vtělení alfy bylo vždycky považováno za domýšlivé. Jak už jsme říkali, alfa samce jsme znali jako někoho, kdo pokořuje ostatní, aby se sám dostal výš. Nově definovaná alfa není charakterizovaná nějakou zjevnou arogancí projevovanou kvůli utajení hluboko uložené nejistoty, ale spíš skutečnou sebedůvěrou, upřímným hodnocením svých silných a slabých stránek, toho, čeho může dosáhnout ihned a na čem musí ještě zapracovat. Skutečný alfa samec nepotřebuje ponižovat ostatní, aby se cítil lépe. Jeho hodnocení sebe sama není definované komparativní analýzou. Je to vnitřní energie, která pohání motivaci a úspěch.*

*Proto alfa jedinec naopak povznáší ostatní, aby projevil svou důvěru ve vlastní schopnost sdílet myšlenky, ideje a plány, které mohou pozitivně ovlivnit svět kolem něj a lidi v něm. Máš-li dobré nápady, měl by ses o ně podělit. Jestli myslíš, že dokážeš lidem pomoci, pak by ses měl pustit do práce. Máš-li pocit, že jsi ten pravý pro nějakou ženu, pak bys jí to měl dokázat. Právě tohle umožňuje sebedůvěra – podniknout jednání ve všech možných podobách. Toto jednání by však nikdy nemělo být použito k pošípení někoho jiného. Když přijmeš, kým jsi, a dovedeš ocenit, kým můžeš být, tvá sebedůvěra začne být okamžitě daleko opravdovější, tvé nejistoty ztrácejí svou moc, vytváříš víc kontroly a prožíváš víc úspěchu.*

## ■ ALFA VLASTNOST Č. 3

### **Ješitný – ale ne nadutý**

*Poslechni, měli bychom si ujasnit, že dobře vypadající lidi se v tomhle světě mohou dostat o kus dál. Není to nijak nekompromisní pravidlo, ale spíš všeobecné pozorování, jehož pravdivost se znovu a znovu potvrzuje. Angličtí vědci zjistili, že muži hodnocení jako atraktivnější zároveň vydělávají i víc peněz ve svém zaměstnání a dosahují vyšších pozic. Jde sice jen o korelaci, ale tohle není jediná studie, která takový vztah odhalila.*

*Trocha té marnivosti je dobrá věc, protože ve skutečnosti je to jen projev touhy starat se o sebe. Když dobře vypadáš, také se dobře cítíš. Když se dobře cítíš, vyzařuješ energii, která mění k lepšímu tvůj svět i svět lidí, s nimiž interaguješ.*

*Tak jako extrémní arogance je zápornou stránkou sebedůvěry, je odvrácenou stranou ješitnosti, když se vyvine v nadutost. Na touze vypadat směšně dobře není nic špatného. Problémy začínají, až když si začneš myslet, že jsi díky své pohlednosti – nebo svalnatosti, štíhlosti či bohatství – lepší než všichni ostatní. A to je nadutost.*

*Alfa jedinec tenhle rozdíl chápe. Nechce zdokonalovat své tělo proto, aby byl lepší než všichni ostatní. Místo toho se soustředí na pocity dosažení úspěchu, které přetváření jeho těla doprovázejí.*

*Díky procesu sebezdokonalování se cítí lépe, protože je to prostředek pro inspiraci jeho sebedůvěry a vytváření precedentu úspěchu. Jak zjistíš později v knize, vybudování fyzického úspěchu je branou k dosažení úspěchu ve všech ostatních aspektech tvého života.*

*Alfa samec tohle ví a uvědomuje si, že i když mu vzhled nebo inteligence, peníze či svaly mohou dávat výhodu, nedělají z něj lepšího člověka. Jeho hodnota je určována pouze jeho činy a tím, co dělá pro ostatní lidi na světě.*

#### ■ ALFA VLASTNOST Č. 4

##### **Pyšný – ale ne arogantní**

*Mezi pýchou a arogancí je velmi tenká hranice, která odlišuje inspirující muže od těch, které okolí považuje za kretény. Všechno záleží na tom, jak reaguješ na své úspěchy. Dělíš se o to, čeho jsi dosáhl, jako o prostředek podpory kreativnějšího a pokrokovějšího myšlení – anebo očekáváš, že se věci budou dít kvůli tomu, čeho už jsi dosáhl?*

*Arogance znamená předpokládat, že jelikož jsi dosáhl určité úrovně, máš nárok na jisté výsady a příležitosti. Lidi, kteří spí na vavřínech, jsou domýšliví. Na druhou stranu, pýcha znamená uznávat své úspěchy, ale vždycky si zachovávat postoj praktikanta. Musíš si zasloužit každou příležitost, bojovat o každý úspěch a znovu a znovu projevovat, že na to máš – bez ohledu na to, kdo jsi a čeho už jsi dříve dosáhl.*

*Rozdíl mezi těmito dvěma vlastnostmi se dá poznat snadno. Hovoříš o svých předchozích úspěších jako o prostředku k vytváření nových příležitostí pro sebe a pro druhé, nebo to děláš s očekáváním, že lidé budou automaticky reagovat úctou a cítit se ve tvé přítomnosti pokoření? Snažíš se vždycky tvrdě pracovat – na svých projektech i na svých partnerstvích –, anebo jen hledáš způsob, jak porazit systém a dostat to, o čem si myslíš, že by ti měl dát?*

*Alfa chápe, že pýcha je základní součástí sebeuskutečnění. Nemůžeš zdokonalovat sebe a svět, v němž žiješ, pokud neuznáš vlastní úspěchy. To je psychologie změny, která závisí na zpevnění. Potřebuješ věřit, že jsi dobrý, a jediný způsob, jak toho dosáhnout, je obracet se k tomu, co jsi udělal správně. Zároveň však poukazování na předchozí úspěch nesmí změnit zásadní popud neustále se zlepšovat nebo úsilí, které během tohoto procesu vynakládáš.*

*Nakonec je tedy rozdíl prostý. Pýcha je doménou alfa samců, kteří dokázali a budou i dál dokazovat velké věci – a arogance je vizitka domáhajících se pitomců, kteří se jen přestrojují za mocné hráče.*

#### ■ ALFA VLASTNOST Č. 5

##### **Pokora – ale ne odpor k sobě samému**

*Snaha vyhnout se aroganci může dojít příliš daleko a dostat tě na místo, kde už si nevážíš sebe a toho, čeho jsi dosáhl. Tak jako je hrdost důležitá pro uznání tvých úspěchů, je skromnost stejně*



důležitá pro uznání toho, jak těžké bylo stát se lepším, a přijetí, že možná nejsi ze všech nejlepší a že před sebou máš hodně práce, máš-li se dostat tam, kam chceš.

Skromnost je důležitá. Udrží naše duševní zdraví. Udrží nás nohama na zemi. A co je nejdůležitější, udržuje nás hladové. Pochopit, že jsi dobrý, je podstatou pro vybudování sebedůvěry, které musíš dosáhnout; a připomínat si, že nejsi Einstein, je silná pohnutka, která ti pomůže naučit se ještě víc a být ještě lepší. Ale myslet si, že to, že nejsi Einstein, znamená, že jsi absolutní blbec, no tak to už trochu překračuje skromnost a sklouzává k nenávidění sebe sama.

Tato temná stránka se může projevat opravdu sebedestruktivním způsobem. Když k sobě začneš cítit odpor, vstoupíš do vesmíru, v němž nejsi schopen pocítit hrdost nebo uznat jakýkoli úspěch. Lidi, kteří nenávidí sebe samé, postrádají sebedůvěru natolik, že ať dosáhnou čehokoli, nikdy to nepovažují za přímý důsledek svého úsilí, času nebo přispění. Jsou paralyzováni představou, že ať udělají cokoli, nejsou dost dobří. Tito lidé zlehčují své úspěchy, chválu směřují jen k druhým a kritizují sebe sama za všechny nedostatky a chyby. Jinými slovy, i vrcholky považují za údolí a údolí pak mohou stahovat jejich sebedůvěru až do hlubin pekelných.

Alfa samec chápe, že každý, kdo neumí tak trochu kritizovat sebe sama, bere život – i sebe – příliš vážně. Je pokorný a hladový, ale přiznává si zásluhy tam, kde je jich hoden. A nikdy, nikdy neztrácí víru v sebe sama.

## ■ ALFA VLASTNOST Č. 6

### **Tolerantní – ale ne slabý**

Tohle ti zřejmě nemusíme ani říkat, ale v životě se budeš muset vypořádat i s nějakým tím svinstvím. Ať jde o přátele, milované, spolupracovníky nebo šéfy, součástí života jsou nepřijemnosti s lidmi. Je to neodvratná věc, které se nikdo nevyhne. Trpělivost a tolerance jsou nezbytné pro pochopení tvého místa na světě, stejně jako zvládnání protichůdných názorů a představ. Tvůj názor není ten jediný, na kterém záleží, a tvým úkolem není přesvědčovat všechny ostatní, aby viděli svět stejně jako ty.

Ať je to v kanceláři nebo v baru, nemůžeš polemizovat se vším, co jde proti tvému pohledu na svět a hodnotám. Musíš být tolerantní k chybám druhých, k jejich nedostatkům a osobním názorům. V opačném případě se staneš malicherným pitomcem. A to přece nechceš.

Zároveň však má všechno v životě své meze. A když je lidi překročí – třeba opakovaně nebo do nebe volajícím způsobem –, musíš být ochoten si dupnout. To nemusí vždycky znamenat být agresivní a bojovný; v mnoha situacích alfa jedinec projevuje svou toleranci tak, že vyřeší nepřiměřené chování nějakým užitečným způsobem. Když někdo vyletí na pracovišti, trestat ho za jeho chyby není vždycky to nejlepší řešení, jak věc napravit. Pustit se do problému a nabídnout alternativní způsob, jak jim pomoci stát se lepšími, je přístup, který funguje bezvadně pro každého.

Jindy je ale třeba o něco agresivnější přístup. V pracovním světě se nevyhnutelně setkáš s nějakým šéfem nebo nadřízeným, který udělá všechno pro to, aby ti znepríjemnil život. Měl by ses cítit zmocněný k tomu, aby ses s takovým chováním vypořádal způsobem, který situaci zlepší. V těchto

okamžících potřebuješ být agresivní a sebejistý. Musíš se postavit k problému čelem, vyložit karty na stůl a nedat protivníkovi jinou šanci, než aby jasně uviděl vzniklou situaci a kroky, které je třeba podniknout. Jako alfa bys měl vždycky přemýšlet o řešeních, ne o problémech. A v těch nejextrémnějších případech to může znamenat, že budeš muset dokázat odejít a najít si jinou práci.

Součástí toho být alfa jedincem je pochopení, že jedovatost ve světě kolem nás z tebe může udělat doslova méně rozvinutého člověka, způsobit, že budeš nešťastný, a proto negativně ovlivní každý související aspekt tvého života.

Vymez si své zásady a hodnoty. Připomeň si, že ne každá neshoda se musí proměnit ve střet. Ale pamatuj si, že být tolerantní neomlouvá obětování jádra toho, kým jsi. Alfa inspiruje svět kolem sebe, aby se stal lepším, a k tomu nemůže nikdy dojít, budeš-li mít strach vyjádřit svůj názor a spokojíš se se životem, kde jsi vždycky bit ty.

## ■ ALFA VLASTNOST Č. 7

### **Nadšený – ale ne posedlý**

Všichni dobře známe obrázek typického workoholika. Znáš ho jako chlapíka, který zůstává dlouho v kanceláři a vydává ze sebe i to poslední. Nezáleží na tom, jestli je pondělí, jedenáct hodin, nebo sobota, dvě hodiny ráno – workoholik je stroj navržený k jedinému účelu: dokončit práci.

Na jednu stranu tyto lidi obdivujeme. Mluvíme o skvělé pracovní morálce, rychlosti a touze brát na sebe zdánlivě neuskutečnitelné úkoly. Na druhou stranu je na workoholicích něco, pro co je litujeme. Je to tím, že existuje velmi jemná hranice mezi nadšením a posedlostí, a vědět, kde tuto hranici načrtnout, znamená celý rozdíl mezi tím, jestli tvůj chvat a vytrvalost jsou drahocenné ctnosti, nebo zhoubné vlastnosti, díky kterým nakonec pustíš ze zřetele vše, co ve tvém životě za něco stojí.

Rozdíl mezi horlivostí a posedlostí je ten, že horliví lidé pracují pro nějaké uskutečnění. Alfa samec si stanovuje cíle tak, že existuje nějaký kvantitativní nebo kvalitativní způsob, jak vymezit úspěch. Právě to ho udržuje skromného a hladového, ale zároveň mu brání v nekonečné honbě za další práci a sklouznutí do spirály posedlosti. Posedlí jsou ti, kdo se prostě nedokážou odtrhnout od stolu. Nekonečně se soustřeďují na jednu jedinou věc, a to do té míry, že všechno ostatní v jejich životě začne být zastřeno a rozmazané anebo – v nejhorším případě – zmizí. Posedlí často trpí ještě jednou nebezpečnou vlastností – že nenávidí sami sebe.

Abyste to alfa samec mohl rozlišit, rozumí tomu, že být nadšený a horlivý znamená přistupovat k cílům jako při sprintu – v poryvech soustředěného úsilí. Posedlost je maraton, život strávený připoutaný na řetězu k mlýnskému kolu, pronásledující nedosažitelnou odměnu bez naděje, že se budu někdy cítit opravdu spokojen – a tento pocit nenaplnění podvazuje skutečnou podstatu všeho důležitého v životě.

Francouzský renesanční spisovatel Michel de Montaigne jednou napsal: „Posedlost je pramenem geniality a šílenství.“ Přestože to platí i v tom smyslu, že jednoho procenta z jednoho procenta všech úspěchů lze dosáhnout pouze soustředěným sledováním jediného cíle, šílenství je rozhodně

*mnohem běžnějším následkem posedlosti. Zanechává tě zahořklého, prázdného a osamělého. Alfa jedinci jsou oddaní svým rodinám, přátelům, zdraví a především sobě samým. Jsou nadšení pro zdokonalování, ale nejsou připoutáni k narcistickému pohledu, který by narušoval jejich schopnost vytvářet si bohatou a různorodou existenci.*

## 2. KAPITOLA

# Vyber si své dobrodružství

PŘIJMI SVOU ROLI HRDINY

*„Jedno pravidlo je nade všechna pravidla, pokud chceš být mužem.  
Ať přijde cokoli, postav se tomu zpříma.“*

— ROBERT JORDAN, VELKÉ HLEDÁNÍ

### KASINO ARIA, LAS VEGAS

**D**ůvod, proč každý chlap bojuje s tělesnou kondicí, se dá vysvětlit Josephem Campbellem. Pochop to a tvá proměna bude jednodušší.“  
„ Muž naproti mně zíral do karet na stole, jeho oči spočinuly jen o zlomek vteřiny déle na pikové osmě, která byla až na pravém konci řady. Osmá přišla na řadu a na flopu ji předběhla srdcová královna, kárová desítka a kárové eso. Sáhl do paklu a hodil doprostřed pár žetonů. Nebylo jisté kolik – *pár žetonů* je ten nejlepší popis, protože slovy nic neřekl a neobtěžoval se ani odpočítáváním sázky. Jen je popadl a vsadil. V pokeru je tohle obvykle buď velmi silný, nebo velmi slabý tah; všechno závisí jen na muži, který ho provede.

Seděl jsem v pokerové místnosti kasina Aria s Adamem Bornsteinem po levici. Adam si dal ve svém vypytování konečně dost dlouhou pauzu na to, abych si mohl promyslet svůj další tah. Chlap naproti, ten, co sázel, seděl rovněž v mrazivém tichu. Neznal jsem jeho jméno, ale v duchu jsem ho pojmenoval Trucker Hat z toho evidentního důvodu, že navzdory veškeré logice pořád nosil typickou baseballovou čapku se sítkou vzadu ještě pět let poté, co se společnost kolektivně rozhodla, že tohle dělat už není v pořádku.

Bylo 00.47 ve Vegas, ale moje tělo mělo pořád newyorský čas a už teď jsem hrál několik hodin. Měl bych se cítit vyčerpaný, ale místo toho jsem byl v povznesené náladě. Bylo moc brzy na to, aby Trucker Hat dělal takovéhle tahy.

Podíval jsem se krátce do karet, jako by se mohly za poslední minutu nějak změnit. To nevádí. Hraje se s lidmi, ne s kartami. Odpočítal jsem sloupeček žetonů ze své hromádky a položil je stranou. Párkrát jsem se zhluboka nadechl, dost zhluboka, aby to Trucker Hat viděl. Zíral jsem na královnu, pak na eso. Ještě chvilku jsem počkal a potom zdvojnásobil sázku, což jsem také deklaroval. Na stole přistálo jedenáct černých žetonů.

„Fakt si myslíš, že to zabere?“ shrnul Adam své pochybnosti, jakmile byly žetony vloženy. Byla to hra ve hře.

Podíval jsem se na Adama, potom na Trucker Hat. „Zvednutí sázky? Jo, většinou to zabere. Lidi si pak dvakrát rozmyslí dorovnat se středním párem.“ Zakončil jsem svou promluvu uculením a mrknutím. Adam nemluvil o sázce. A já to věděl.

„Co? Ne,“ řekl Adam. „*Campbell*. Myslíš, že lidi pochopí Campbella? Ne každé je praštější blázen do *Hvězdných válek*.“

Tohle jsem odmítal pochopit. Nechápu lidi, kteří nemají rádi *Hvězdné války*.

„Hele, Campbella pochopí *každé*. Nezáleží na tom, jestli to četli. O tom to celý je. Je to obsažený ve vědomí každý kultury. Je to způsob, jak vyprávíme příběhy. Monomytus není... není kruci *zbavené platnosti* jen proto, že o něm nevíš – naopak fakt, že ho můžeš pochopit, aniž by ses s ním seznámil, ho dělá ještě *platnější*. A hodnotnější. Já myslím, že to pochopí.“

Trucker Hat mě sledoval. Tedy chvílemi. Jeho oči skákaly sem a tam z mé tváře na Adama, k mým žetonům a zase zpátky ke mně. Evidentně se snažil srovnat si v hlavě pohled na svalnatého chlapa ve zbytečně těsném tričku<sup>11</sup>, který mluví o Campbellovi. V hlavě většiny lidí spolu pitomci a mýty zřejmě nijak nesouvisejí.

Adam uvažoval o mých slovech. Trucker Hat uvažoval o mém tahu. Já uvažoval o jeho žetonech. Dorovnáno.

## ZAČNĚME OD PÍKY

Kdo je kruci Joseph Campbell? A co se stalo s tou sázkou?

Jestli jsi jako většina lidí, po přečtení předchozích řádek teď zřejmě tvůj mozek zpracovává jednu z těchto dvou otázek; možná i obě.

Proč? Říká se tomu *anterográdní paměť*. Soustředíme se na poslední věc, kterou jsme slyšeli, a zapomínáme na všechno ostatní, co tomu předcházelo. Naše vzpomínky jsou proto výsledkem strategického načasování informací, které byly sděleny – nebo nesděleny. Když tohle víte, snadno porozumíte tomu, jak většina lidí chápe svět. Je to vždycky o tom, kdo má poslední slovo. A když přijde na tvoje tělo a zdraví, ti špatní lidé ti opakovaně dodávají poslední slova, která tě svádějí na frustrující cestu. Je to tatáž cesta, po které kráčíš s každou knihou o stravě a fitness.

A právě proto jsme se dostali ke Campbellovi. Je čas vyrazit na novou cestu a zaujmout úplně nový přístup k tvému životu a tělu. To je víc než nějaká fitness kniha. To je životní obrat.

11 No co, když chlap, který neřídí kamion, může nosit tuhle strašnou čepici, proč bych já nemohl nosit o číslo menší tričko? Soustřeďte se laskavě na děj, jo? — JR

A Campbellova schopnost až nehorázně vyjasnit, jak se podvědomě vyhýbáme nebo selháváme v rozpoznávání překážek, které nám zabraňují stát se tím, kým chceme být, byla dokonalou strukturou, jež by nám pomohla ukončit tvou frustraci a dovést tě k lepšímu životu – změnit tě z průměrného muže v alfa samce.

## MAPOVÁNÍ NOVÉHO SMĚRU: CESTA HRDINY

Joseph Campbell byl americký spisovatel a vysokoškolský učitel, který nejvíc proslul svými rozpravami o mytologii – zvláště pak o komparativní mytologii. Zkoumal mýty napříč kulturami, generacemi a stoletími a uvědomil si, že všechny velké příběhy se sbíhají k obdobným konceptům. Campbell načrtl jakýsi rámeček, jenž pokrýval univerzální vzorce, které se objevují v mýtech od starověkých kultur jako Řecko, Sumerové či Babylon přes středověký a renesanční folklor Německa, Španělska a Británie až po modernější příběhy v knihách vydaných v polovině dvacátého století. Výsledkem tohoto vzorce je sedmnáctistupňová struktura vyprávění příběhů známá jako monomýtus.

Monomýtem, známým také jako Cesta hrdiny, se zabývalo Campbellovo zásadní dílo *The Hero with a Thousand Faces*. Tato kniha se stala jedním z nevlivnějších děl dvacátého století a představila lidem pojetí, že všichni velcí hrdinové krácejí po podobných cestách.

Když to dovedeme o krok dál, autoři v jiných disciplínách aplikovali monomýtus na všechno od psychologické léčby až po sportovní programy – to vše se stejným úspěchem. Campbellovy teorie se dají použít takřka na jakýkoli koncept a vždy se projeví jako vhodné ke zkoumání jakékoli velké změny. Monomýtus je univerzální a tato cesta existuje v životech všech mužů – v mém, tvém, tvých přátel v baru –, ne jen postav v knihách, co čteš, a filmech, na které se díváš.

Problém: Neuvědomujeme si, že jsme hrdinové a že náš život by měl být příběhem, který stojí za vyprávění.

A právě proto často nedosahujeme svého plného potenciálu – protože se zcela vyhýbáme příležitosti vydat se na cestu, která může zlepšit náš život. To je důležité z jednoho prostého důvodu: *potřebuješ* věřit, že můžeš změnit svůj život. To je samotný základ behaviorální psychologie změny a rozhodující faktor v otázce, zda ti informace získané z této knihy doopravdy pomohou.

Lidé se *chtějí* měnit a stávat se lepšími, ale když nevěří, že to dokážou, vždycky nakonec uvíznou na tomtéž místě: v první fázi Cesty hrdiny – v Obyčejném světě.

Podle Campbella je Obyčejný svět nudná, všední existence, kde hrdina žije na počátku své cesty. Značí ten nejostřejší kontrast proti Zvláštnímu světu, kde hrdina nakonec skončí.

Obyčejný svět je Lukeova farma ve *Hvězdných válkách*. Je to Dorotčina farma v *Čarodějovi ze země Oz*. Je to Joadova farma v *Hroznech hněvu*.<sup>12</sup> A taky je to tvůj psací stůl. Je to prostě jakékoli místo. Je to tvůj stůl. Tvoje pohovka. Tvoje ložnice. Jsou to pracovní večírky, které tak nenávidíš. Je to jídlo, po kterém se cítíš mizerně. Je to každá knížka o fitness, kterou jsi kdy četl.

12 Lidi, co to všichni mají s těmi farmami? Jestli žiješ na farmě, považuj se za šťastlivce, protože tě zřejmě čeká nějaké převratné dobrodružství, při kterém zachráníš svět.

Většina lidí tohle prostě přijímá. Polykají svou realitu jako jedinou možnou. To je normální. To se stává. Ale nemusí to tak být.

## EVOLUCE PRŮMĚRNOSTI

Jestli tak jako my považuješ každou velkou změnu ve svém životě za dobrodružství, pak je výchozím bodem tvé cesty *tvůj* Obyčejný svět. Je to svět, který znáš, ať je ochočený a rozumný, nebo chaotický a destruktivní. Je to však zároveň i svět, jež chceš opustit. Proto máš před sebou tuto knihu. Kdybys byl spokojený s tím, kde jsi, nevyhledával bys změnu; kdybys na nějaké úrovni netoužil po změně, pak by sis právě teď nečetl tato slova.

Ale je dobře, že je čteš – protože změna je přesně to, o čem je celé *konstruování alfy*.

Chceme, aby pro tebe tahle kniha udělala víc, než aby ti jen pomohla dostat se do formy.

Nechápej nás špatně. S radostí napumpujeme do tvého těla pět kilo svalů, dostaneme tě pod 10 % tuku a tvůj sexuální život zlepšíme tak, že s ním sám budeš mít co dělat. A tyhle změny se opravdu stanou. Naučíme tě, proč je optimalizace tvých hormonů klíčem ke všemu, a podělíme se s tebou o výsledky z oblasti vědy i z reálného světa, díky kterým jde o zcela nepopiratelnou pravdu.

Ale víc než cokoli jiného chceme, aby ti tato kniha posloužila jako plán a průvodce k vytvoření tvé vlastní verze Cesty hrdiny. Nezapomeň, že cílem toho všeho je zkonstruovat v tobě alfa verzi *tebe*. A aby se to stalo, musíš dosáhnout okamžiku apoteózy – jednoho z posledních stadií Cesty hrdiny –, ve kterém docílíš, byť třeba jen na vteřinu, nejvyšší úrovně sebeuvědomění.

Pamatuj si, že tyhle věci se nevztahují jen na mytologii; je to zásadní psychický proces, kterým potřebuješ projít, abys mohl dosáhnout svých cílů, a apoteóza je jedním z nejvýznamnějších kroků v celém tomto procesu. Je to okamžik, kdy se staneš tím, kým ses hodlal stát.

Tvé hormony ti tato zdokonalení umožní, ale největší překážkou je naučit se, jak po této cestě postupovat a nestát se obětí pastí a překážek, které omezují všechny průměrné muže.

Tím, že se jim vyhneš, si odemkneš nejopravdovější a nejvyšší hladiny svého potenciálu. A když se to stane, žádný snový scénář – ať jde o tvou kariéru, tvé tělo nebo tvůj osobní život – už nebude nedosažitelný.

Nic z toho však není možné, dokud si neuvědomíš, že si musíš vydláždít svou vlastní cestu a přestat poskakovat z jednoho programu k druhému s chaotickým, nepozorným přístupem k obrácení svého života vzhůru nohama. Musíš do toho jít *ve velkém*. Vlož se do svého pátrání po pravdě a hraj sebejistě, abys uviděl, co se stane, když vsadíš do hry tu jedinou investici, která se ti vždycky vyplátí: sebe sama.

## ZPÁTKY VE HŘE: DÁŠ DO TOHO VŠECHNO?

Sázka teď byla těsně pod třemi tisíci dolarů. Mohla by to být slušná výhra. Jenže teď, když mě Adam zatáhl zpátky do debaty, jsem se soustředil na Campbella.

„Myslím,“ začal jsem, právě když krupiór vyložil další kartu, „že to na sebe může vztáhnout každý, když to správně vysvětlíš. Není to jen o mýtech. Je to o tom, být hrdina, být víc, než jsi teď. Vyvíjet se. Je to o tom –“

„Stát se alfou,“ dokončil Adam s úsměvem. „Mimochodem, jsi na řadě.“

Ano, byl jsem na řadě. Na stole se objevila další karta; Trucker Hat nevsadil a jen zkontroloval pot s úmyslem po moji sázce složit karty.

Sledoval jsem ho s pocitem očekávání a samolibosti. Někdy je to zábava, sledovat lidi. Při pokeru se toho člověk spoustu naučí. Podíval jsem se na poslední kartu, která přistála na stole – srdcová dvojka. Nic nezměnila.

S pokrčením ramen jsem posunul své zbývající žetony ke středu stolu, takže se sázka zvedla na 6 680 dolarů. „Dávám všechno.“ Někdy jim prostě musíte dát to, co chtějí.

Trucker Hat vyskočil ze židle a okamžitě bez váhání dorovnal. V pokeru se tomuhle říká snap call nebo insta call. Jeho žetony zvedly sázku na 10 300.

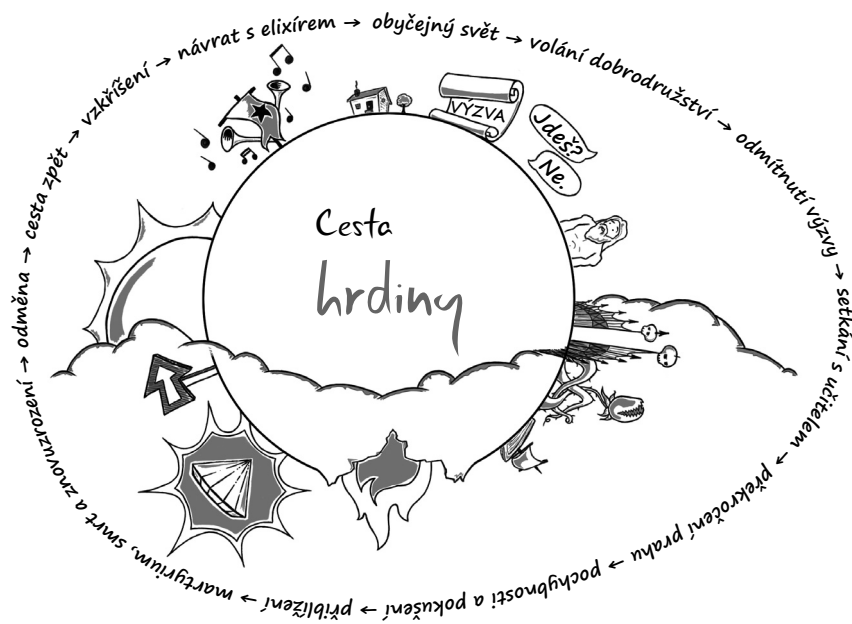
Adam se zhluboka nadechl a zeptal se: „Takže ve které části Cesty hrdiny jsme právě teď?“

„Bude to asi martyrium – vyvrcholení, poslední zúčtování. Boj světelných mečů na Hvězdě smrti. Osmá fáze, myslím.“

„Dělal jsem si legraci. Myslet na monomýtus s deseti tácy na stole, to může napadnout jen tebe,“ uchechtl se Adam.

Trucker Hat otočil karty a ukázal dvě osmičky. „Mám set osmiček,“ prohlásil vítězně. Silná ruka.

Podíval jsem se na Trucker Hata, pak na Adama. „Apoteóza.“





Otočil jsem karty a ukázal kluka a devítku, zkompletovala se mi postupka. Měl jsem lepší ruku.<sup>13</sup> Trucker Hat neměl radost. Adam ano.

„Apoteóza, říkáš?“

„Jo. To je devátá fáze, okamžik osvícení nebo inspirace. Teď pojďme do té desáté. Je čas tyhle peníze nějak pořádně utratit. Jdeme si dát steak.“

---

13 Pro vás, co jste hráči pokeru, vypadalo to nějak takhle. (Jestli nehrajete poker nebo nerozumíte jeho terminologii, je pro vás tohle zřejmě zbytečné.) Hráli jsme cash game povinné sázky 5 \$/10 \$ No Limit Hold'em (NL pro ty skutečně zasloučené) v kasinu Aria, kde je podmínka směnít do hry žetony za 3 000 \$. Adam byl na prázdném místě u stolu, ale nehrál; nikdy neviděl někoho hrát na tak vysokých povinných sázkách, takže se jen díval. Na začátku popisované konkrétní ruky jsem měl asi 8 200 dolarů. Trucker Hat měl něco kolem šesti táců, byl na střední pozici a navyšoval na 120 dolarů do nalimpovaného potu (v tu chvíli 60 dolarů). Já jsem držel Js9s na pozici cutoff. Párkrát jsme již spolu hráli a z naší historie jsem usoudil, že by z jeho strany mohlo jít o move. Z tohoto důvodu jsem znovu navyšil na 380 dolarů, abych získal pot ihned. Byl jsem překvapený, když dorovnal (v potu bylo nyní 820 \$). Došel jsem k závěru, že by mohl mít slušnou ruku. Jeho range jsem odhadoval na vše od malého páru po AJ nebo tak něco (s AK by pravděpodobně znovu navyšoval). Na flop přišlo Qh, Ts, Ad a oponent vsadil 300 \$, což bylo vzhledem k potu dost málo. Vypadalo to jako probe bet a v tu chvíli jsem tipoval, že soupeř drží nějaký nižší pár, vzhledem k tomu, že jsem ho již třikrát viděl provést check-raise s top párem. Přemýšlel jsem o navýšení, ale nakonec jsem se rozhodl jen dorovnat (pot byl nyní 1 420 \$) s úmyslem hodně vsadit na turnu. (Já vím, jsem praštěný a vsadím 2 000 \$ prostě jen tak. Jestli se mnou někdy budete hrát, měli byste dorovnat.) Určitě jsem nečekal, že mi dojde postupka, ale stalo se. Na turn přišla 8s a jak už jsem říkal, pozoroval jsem, jak soupeř ve své židli ožil. V tu chvíli mi intuice říkala, že jedinou možností, co může mít, je set osmiček nebo něco jako 9-7, což znamená, že by měl teď open ended s možností nižší postupky. V tuhle chvíli byly na stole také dvě spade, takže Trucker Hat mohl mít flush draw, ale bylo to velmi nepravděpodobné vzhledem k tomu, že jsem dvě spade držel já. A ještě nepravděpodobnější bylo, že kdyby měl spade, tak by zároveň měl vyšší flush. (Nevěřil jsem, že by mohl mít Qs, protože to by byl hrál pár královen jinak. V jednom případě, a to kdyby měl Ks, dostal by všechny moje žetony.) Po této úvaze mi set osmiček nebo open ended připadaly nejpravděpodobnější. Měl jsem postupku a flush draw. Trucker Hat vsadil pár žetonů – což, jak vyšlo najevo, bylo něco kolem 500 \$. Já navyšil na 1 100 \$ a on dorovnal, čímž bylo v potu 3 620 \$. Na river přišla 2h, díky čemuž jsem vyhrál. Ano, já. Vsadil jsem svých zbývajících 6 680 \$, takže v potu teď bylo 10 300 \$. Soupeř dorovnal své zbývající žetony a já shrábnul 13 táců.

## KONSTRUOVÁNÍ ALFY

**SUBJEKT:** Ian Estabrook

### OBYČEJNÝ SVĚT

Na počátku své proměny jsem vážil 94 kg a měl něco přes 15 % tělesného tuku (měřeno kaliperem – posuvným měřítkem). Byl jsem jeden z těch chlapů, co vypadají fit, ale ve skutečnosti jsem toužil po spoustě změn. Chtěl jsem víc od svého těla i života, ale nebyl jsem si jistý, jestli opravdu dokážu dosáhnout těch úrovní úspěchu, které jsem si představoval.



### PŘIJETÍ VÝZVY

Když někdo přemýšlí o tom, že si najde učitele nebo si najme trenéra, obvykle uvažuje nad cenou, pak si prohlédne seznam úspěšných historek dotyčného, jeho filozofii tréninku a výživy a trenérské certifikáty. Když jsem já hledal trenéra, měl jsem na mysli tohle všechno, ale hledal jsem také něco navíc: „Jak tenhle člověk zlepší kvalitu mého života?“ Chce to zvláštní talent, když mají být změny takhle dramatické. Hledal jsem, až jsem narazil na Romanův blog. Přečetl jsem tam každý post a věděl jsem, že jsem našel svého trenéra. John Romaniello mi perfektně pasoval a byl to evidentně ten chlap, který nabízí něco jiného – nové myšlenky a výsledky.

### ALFA STATUS

Po programu má hmotnost klesla na 87 kg a 8 % tělesného tuku. Jakmile jsem své tělo „resetoval“, Roman směřoval můj trénink k získávání svalové hmoty. K mému úžasu jsem svou proměnu skončil s 94 kilogramy a stále 8 % tělesného tuku. To je zároveň nejvíc svalů a nejméně tuku, co jsem kdy měl, a bez sebemenších potíží. Přestože to nebyl můj prvotní cíl, díky Romanovi jsem měl taky mnohem, mnohem větší sílu.

Dá se jen těžko vyjádřit, kolik toho pro mě Roman se svým programem udělal. Osvobodil mě od omezení konvenčního uvažování a rozšířil horizonty mých tréninků tak, že mě povzbudil, že nemusím chodit vždycky po té nejpoptřebovanější cestě. Už nikdy se nebudu dívat na trénink ani stravování stejně jako dřív, a to je skvělé. Romanova nezištnost, nadšení a pozornost k detailům dokázaly víc než jen změnit mé tělo – změnily celý můj život.



### 3. KAPITOLA

# Pravda o pravdě

PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK, VYHÝBÁNÍ SE STAGNACI  
A SÍLY SPOJENÉ PROTI TOBĚ

*„Nejužitečnější vědomostí pro život je zapomenout na to, co není pravda.“*

— ANTISTHENÉS, ŘECKÝ FILOZOF Z ATHÉN,  
ŽÁK SOKRATŮV, 445–365 PŘ. KR.

**J**e jedna otázka, kterou by si měl každý chlap hned teď položit: Když se pokouším změnit své tělo, proč tak často uvíznu u těch samých výsledků, ať dělám, co dělám? Odpověď je, že jsou dva mocné faktory, které pracují proti tobě: chybné informace a nedostatek koncentrace. Vytvořili jsme tuto knihu, abychom oba tyto tvé problémy vyřešili. Přestože můžeš určitě najít pár dobrých informací i z jiných zdrojů, po světě koluje i spousta planého žvanění. Věř nám – museli jsme se jím probírat posledních deset let.

Ale tady je výsledek: tady jsou všechny nejlepší informace. A tvá schopnost zbavit se všech svých předchozích frustrací a zmatků a nechat je někde za sebou se může projevit, když uděláš jeden jediný prostý krok – opustíš svůj Obyčejný svět.

Tvůj Obyčejný svět, stejně jako každý z těch, o kterých psal Campbell, není nijak zvlášť pohodlný, zato je důvěrně známý. Vystoupit z něj ven a odmítnout to, co dělají všichni ostatní, je děsivé, ale zůstat v tomto světě může být ještě děsivější.

Jako každý hrdina, který spatřuje příslib překročení Prahu, jakmile spatříš potenciál pro něco většího – co také zachytil Campbell v mytické struktuře a co je známé jako Zvláštní svět –, už bys dál neměl být ochoten spokojit se s něčím menším než s tím, co je možné.

Máš-li pokušení číst dál a uskutečnit změny, pak pro tebe tato kniha, tato slova a tyto stránky budou znamenat převratnou zkušenost, která ti změní život. Jestli ses v životě něco dozvěděl, pak to, že víš, že tvůj život by mohl být lepší.

Abychom parafrázovali Campbella, věříme, že všichni muži byli stvořeni k tomu, aby se stali hrdiny svého vlastního příběhu. Abychom ho ještě trochu předběhli, myslíme si také, že muži by měli vypadat a jednat jako hrdinové: že by měli vypadat silně a důvěřovat si, vypadat skvěle a být skvělí.

Ale aby ses dostal až tam, musíš podniknout další krok na své cestě. A jestli nedokážeš snést představu, že tento krok *nepodnikneš*, pak jsi zaslechl – tak jako všichni hrdinové – ten nejdůležitější zvuk, jaký kdy muž může uslyšet: volání dobrodružství.

## **CRRR... CRRR...**

Tím nejobtížnějším v celé této knize nebudou tréninky, strava ani hledání způsobu, jak si udělat čas na všechn ten sex, co budeš mít. Bude to vzdání se myšlenek, o kterých „víš“, že jsou to fakta. Koneckonců aby vznikl prostor pro to, co je správné, musíš vždycky nejdřív zahodit, co je špatné.

Jako zadák, který se učí nová pravidla, musíš teď zapomenout na svoje staré trenéry a distancovat se od většiny toho, co jsi měl podle druhých považovat za pravdu. A proto je tvé hodnocení každé situace filtrované skrz čočky těchto pravd. Pokud ale tyto pravdy nejsou přesné, pak si každou jednotlivou informaci filtruješ přes porouchaný objektiv.

Problém se ještě zvětší, když se zamyslíš nad tím, jak se informace předávají a šíří a stávají nakažlivými. Znáš všechny ty titulky, o kterých mluvíme: „Pravda o...“ je jeden z nejmocnějších možných titulků, protože útočí na náš strach z toho, že jsme klamáni. Nikdo z nás nemá rád, když nás někdo klame, a strach je navíc extrémně mocný motivační činitel. Bohužel je to však moc, která bývá často používána nesprávně nebo přímo zneužívána.

Jediné zrnko nepravdy se může rozšířit tak rychle, že už jen počet lidí, kteří stojí za touto tak zvanou pravdou, ještě posiluje nepravdivost tohoto tvrzení. Setkáváš se s tím na každé úrovni života – od hřiště základní školy až po politické debaty ve Washingtonu. Právě takto se zvětčují mýty a jde o proces, který není snadné překonat.

Oblast zdraví je jedním z nejhorších viníků. Ať je to cokoli z těch blábolů, které sis za poslední rok přečetl o „tajemstvích“, jež už dávno znáš – nic z toho není opravdu nové. Nic nevypadá tak, že se to chystá změnit tvůj život. A většina z těch tak zvaných dobrodružství, která podnikneš, se točí v kruhu, takže tě vedou zpátky přesně tam, kde jsi začínal – jen jsi teď v ještě horší pozici, protože jsi ještě víc vytočený, než jsi byl před šesti týdny. A břišní svaly pořád nikde.

Takže jsme prošli tolik dietních a fitness informací, kolik je jen v lidských silách. A přes to všechno – přes úspěchy i selhání, kurzy a přednášky, knihy a časopisy, klienty i trenéry – jsme docházeli pořád dokola k jednomu a témuž závěru: klíčem ke všemu jsou hormony. A to víme, protože když jsme testovali programy navržené k optimalizaci hormonů, naše subjekty se zbavovaly tuku, budovaly si svaly a stávaly se hrdiny svých vlastních životů.

Ale jejich úspěch – a tvůj úspěch –, to neznamená jen trénovat nebo jíst určitá jídla. Začíná to něčím daleko složitějším: odmítnutím všeho, o čem ohromná většina lidí věří, že je to pravda.

Proč? Protože to prostě alfa samci dělají.

Tohle je to skutečné tajemství, které ti dovolí s jistotou postupovat podle tréninků, svobodně se stravovat a optimalizovat své hormony takovým způsobem, který ti všechno ohromně usnadní. Koneckonců to je celá pointa této knihy: aby byl skvělý vzhled, skvělý pocit a žití lepšího života snazší než kdy dřív.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.