

PRAKTICKÉ ROZŠÍŘENÍ BESTSELLERU

JÍDLO NA PRVNÍM MÍSTĚ



DENÍK WHOLE30



Váš průvodce úspěšným
stravovacím restartem den po dni

MELISSA HARTWIGOVÁ

spoluautorka programu Whole30

Jan Melvil
publishing

Mému synovi. Dnes večer jsem vděčná za tebe.

DENÍK WHOLE30

Váš průvodce úspěšným stravovacím restartem den po dni
Melissa Hartwigová

Copyright © 2017 Thirty & Co, LLC

Whole30® is a registered trademark of Thirty & Co., LLC.

Whole30 and the Whole30 logo are trademarks of Thirty & Co., LLC.
All rights reserved.

Podle anglického originálu Whole30 Day by Day: Your Daily Guide to Whole30 Success vydalo v edici Fit & Food nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2019. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Libuše Mohelská

Odpovědná redaktorka Vendula Kůrková

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Vít Šebor

Sazba a grafická úprava David Dvořák

Obálka Pavel Junk

Fotografie na zadní straně obálky Marie Carmel

Jazyková korektura Vilém Kmuniček

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2019

melvil.cz

jidlonapravnimmiste.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum

Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-denik-whole30 nebo

libisemi@melvil.cz

Diskutujte o knize s hashtagem #denikwhole30

Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-067-5

OBSAH

Volně šířitelná ukázka z knihy DENÍK WHOLE30: Váš průvodce úspěšným stravovacím restartem den po dni

Poděkování	6
Předmluva	8
Jak tuhle knihu používat	10
Pravidla programu	16
Tvrz lásky	19
Návod k sestavení jidelníčku	20

DEN 0 22

Vítězství mimo váhu	30
---------------------	----

DEN 1 AŽ 30 34

ÚVOD DO OPĚTOVNÉHO ZAVÁDĚNÍ 214

Závěrem od Melissy	225
Materiály k Whole30	236

PRAVIDLA PROGRAMU



Ano. Jezte opravdové jídlo.

Jezte přiměřené porce masa, ryb a mořských plodů a vajíček, spoustu zeleniny, nějaké ovoce, hodně přirozených tuků a všechno to dochutte bylinkami a kořením. Vybírejte si potraviny s velmi málo přísadami, jejichž názvy se dají jednoduše vyslovit, nebo ještě lépe bez uváděných přísad – prvotní, nezpracované suroviny.



Ne. Po 30 dní:

- **NEKONZUMUJTE PŘIDANÝ CUKR, OPRAVDOVÝ ANI UMĚLÝ.** Žádný javorový sirup, med, nektar z agáve, kokosový cukr, datlový sirup, stévii, sukralózu, sacharin, aspartam, xylitol atd. Čtěte složení, protože firmy dokážou cukr do potravin propašovat způsoby, které by vás nenapadly.
- **NEKONZUMUJTE ALKOHOL V ŽÁDNÉ PODOBĚ, ANI JAKO PŘÍSADU PŘI VAŘENÍ.** (A ideálně ani žádné tabákové výrobky.)
- **NEJEZTE OBILOVINY.** Sem patří (mimo jiné) pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, rýže, proso, bulgur, čirok, naklíčená zrna i všechny bezlepkové pseudoobiloviny, jako je quinoa, amaranth nebo pohanka. Spadá sem i pšenice, kukuřice a rýže nejrůznějšími způsoby přidávané do potravin v podobě otrub, klíčků, škrobu a podobně. I tady čtěte etikety.
- **NEJEZTE LUŠTĚNINY.** To zahrnuje fazole všeho druhu (černé, červené, pinto, bílé, borloti, strakaté, adzuki, lima, fava atd.), hrášek, cizrnou, čočku a arašídy. Včetně arašídového másla. Také sem patří sója ve všech podobách – sójová omáčka, miso, tofu, tempeh, fazolky edamame a sója nenapadnými způsoby propašovaná do potravin (jako je lecitin).

- **NEJEZTE MLÉČNÉ VÝROBKY.** Sem patří výrobky z kravského, kozího a ovčího mléka, jako je mléko, smetana, sýry, kefír, jogurt, zakysaná smetana, zmrzlina či mražený jogurt.
 - **NEKONZUMUJTE KARAGENAN, GLUTAMÁT SODNÝ ANI PŘIDANÉ SIŘICITANY.** Pokud se tyhle složky v jakékoli podobě objeví na etiketě průmyslově zpracované potraviny, je po dobu Whole30 mimo hru.
 - **NEKONZUMUJTE PEČIVO, NEZDRAVÁ JÍDLA ANI PCHOULKY VYTVOŘENÉ ZE „SCHVÁLENÝCH“ PŘÍSAD.** Vytváření nebo kupování náhražek sladkostí, pamlsků a jídel bez záklopek (byť jsou přísady technicky vzato v souladu s programem) se naprosto mijí s podstatou Whole30 a nedovolí vám dosáhnout výsledků skutečně měnících život. Právě tahle jídla vám způsobila zdravotní potíže – a palačinka je pořád palačinka, i když ji vyrobíte z kokosové mouky.
- * Výběr konkrétních jídel spadajících do tohoto pravidla: palačinky a lívance, vafle, chléb, tortilly, sušenky, muffiny, cupcaky, buchty, těsto na pizzu, vločky a zmrzlina. Zakázány jsou i komerčně vyráběné chipsy (bramborové, tortillové, pastinákové atd.) a smažené hranolky. Seznam ovšem není omezen jen na tyto položky – možná existují další jídla, o nichž zjistíte, že pro vás během Whole30 nejsou z psychologického hlediska zdravá. Ohledně jídel, která v seznamu nejsou, ale podezíráte je, že vám nepomáhají změnit návyky nebo se zbavit chutí, se rozhodněte podle svého nejlepšího odhadu. Naše mantra: *Když o něčem pochybujete, vyřaďte to. Je to jen 30 dní.*



POSLEDNÍ, ZÁVĚREČNÉ PRAVIDLO: Po 30 dnech nestoupejte na váhu ani se neměřte. Ve Whole30 je ve hře o mnoho víc než jen hubnutí, a když se zaměříte jen na složení těla, budete opomíjet všechny ostatní zásadní, celoživotní přínosy, které vám tento plán může nabídnout. Takže po dobu Whole30 žádné vážení, analyzování tělesného tuku ani tabulký srovnávající obvody různých partií. (Doporučujeme ale zvážit se před programem a po jeho skončení, ať máte k dispozici jeden z hmatatelnějších výsledků svého snažení.)

malými písmenky...

Následující potraviny představují výjimku z pravidel a jsou během Whole30 povoleny.

✓ **GHÍ NEBO PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLO**

Tohle jsou jediné mléčné výrobky, které během Whole30 můžete jíst. Obyčejné máslo povoleno NENÍ, protože mléčná bílkovina obsažená v nepřepuštěném másle by mohla negativně ovlivnit výsledky programu.

✓ **OVOCNÝ DŽUS**

Některé výrobky nebo recepty zahrnují ovocný džus jako samostatnou přísadu nebo přirozené sladidlo, což je s ohledem na Whole30 v pořádku. (Někde musíme udělat čáru.)

✓ **URČITÉ LUŠTĚNINY**

Zelené fazolky, cukrový hrášek a další typy hráškových lusků jsou povoleny. Technicky vzato jsou to luštěniny, ale blíží se daleko více „luskům“ než „bobům“ a zelená rostlinná hmota vám všeobecně prospěje.

✓ **OCET**

Během programu Whole30 jsou povoleny prakticky všechny podoby octa, včetně bílého a červeného vinného octa, balsamikového octa, jablečného nebo rýžového octa. (Jedinou výjimkou je sladový ocet, který obvykle obsahuje lepek.)

✓ **KOKOSOVÁ OMÁČKA AMINOS**

Všechny značky kokosových omáček aminos (přirozeně fermentovaná náhrada sójové omáčky) jsou přípustné, i když na etiketě najdete kokosový nektar.

✓ **SŮL**

Věděli jste, že všechna jodidovaná kuchyňská sůl obsahuje cukr? Cukr (často ve formě dextrózy) je z chemického hlediska nezbytný, aby jodid draselný v soli neoxidoval a neztrácel se. Protože všechna jídla v restauracích a hotová jídla sůl obsahují, prohlašujeme ji výjimkou z pravidla „žádný přidaný cukr“.

TVRDÁ LÁSKA

Následující řádky jsou určeny těm z vás, kteří zvažují, že tenhle převratný měsíc zkusí, ale nejsou si jistí, že to skutečně dokážou celých 30 dní bez jakéhokoli zakolísání. Jsou pro lidi, kteří už to zkusili, ale „uklouzlo jim to“, „neudrželi se“ nebo „si prostě museli dát X kvůli výjimečné příležitosti Y“. Jsou pro vás.

Není to těžké. Nepokoušejte se nám tvrdit, že je to těžké. Porazit rakovinu je těžké. Porodit dítě je těžké. Ztratit blízkého člověka je těžké. Pít kávu bez mléka NENÍ TĚŽKÉ. Už jste zvládli těžší věci a neexistuje žádná výmluva, proč byste tenhle program nemohli dodržet tak, jak byl napsán. Je to jen třicet dní a děláte to pro tu nejdůležitější zdravotní kauzu na Zemi – pro jediné fyzické tělo, které budete v tomto životě mít.

Ani neuvažujte, že byste mohli „uklouznout“. Pokud opravdu nezakopnete a nespadnete obličejem do talíře s pizzou, žádné „uklouznutí“ neexistuje. Vždycky se jedná o volbu snít něco, co není povoleno. Zavažte se program dodržovat na sto procent po celých 30 dní. Neomlouvejte své selhání, když jste ještě ani nezačali.

Nikdy, opravdu nikdy nemusíte snít nic, co jíst nechcete. Jste všichni velcí kluci a holky. Tak budte tvrdí. Řekněte: „Nedám si, děkuji.“ Stůjte si za svým. To, že vaše sestra slaví narozeniny, vás nejlepší kamarád se žení nebo vaše firma pořádá piknik, neznamená, že musíte cokoli jíst. Vždycky máte na výběr a doufáme, že tlaku vrstevníků jste přestali podléhat někdy v sedmé třídě.

Netvrdíme, že program nevyžaduje úsilí. Nákupy potravin, plánování jídelníčku, jídlo mimo domov, společenské situace a chutě – to všechno bude v nějakém bodě programu náročné. Poskytujeme vám nástroje, rady a zdroje informací, které vám pomohou uspět, za svoje Whole30 ale musíte převzít zodpovědnost. Lepší zdraví, kondice a kvalita života se neobjeví automaticky jen díky tomu, že vynecháte chleba.

ZVLÁDNETE TO. Už jste došli dost daleko na to, abyste ted' vycouvali. Chcete do toho jít. Potřebujete do toho jít. A my víme, že jste na to připravení a máte na to.

NÁVOD K SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

Budujte si dobré stravovací návyky. Jezte u stolu v klidné atmosféře. Nepřipouštějte při jídle rozptylování televizí, telefonem ani e-maily. Pomalu a důkladně žvýkejte, nehltejte. Udělejte si čas vychutnat si lahodné, zdravé jídlo, které jste si připravili.



BÍLKOVINY



ZELENINA



OVOCE



MÁSLO
A GHÍ



KOKOS
A OLIVY



OŘECHY
A SEMÍNKA



AVOKÁDO



KOKOSOVÉ
MLÉKO

Jezte tři jídla denně, začněte dobrou snídaní. Každé jídlo postavte na zdroji bílkovin, jejich porce by měla mít velikost jedné až dvou dlaní. Zbytek talíře naplňte zeleninou. Tu a tam přidejte porci ovoce. V každém jídle použijte tuk v následujícím doporučeném množství:

Všechny oleje a tuky k tepelné úpravě (olivový olej, živocíšné tuky atd.): porce velikosti 1-2 palců

Všechna másla (ghí, kokosové máslo, ořechová másla atd.): porce velikosti 1-2 palců

Kokos (strouhaný nebo vločky):
1-2 otevřené (plně) hrsti

Olivy: 1-2 otevřené (plně) hrsti

Ořechy a semínka: až jedna zavřená hrst

Avokádo: půl až celé

Kokosové mléko: čtvrtina až polovina 400gramové plechovky

Vždycky si udělejte porci dostatečně velkou na to, aby vás uspokojila do dalšího jídla – svačte jen tehdy, když to jinak nejde. S jídlem přestaňte pár hodin před tím, než jdete spát.



PALIVO NA CVIČENÍ

Volně šířitelná ukázka z knihy DENÍK WHOLE30: Váš průvodce úspěšným stravovacím restartem den po dni

před cvičením

- ✓ Zařadte menší množství bílkovin (nanejvýš polovinu oproti běžnému jídlu)
- ✓ (Případně) přidejte malé množství tuku (nanejvýš polovinu oproti běžnému jídlu)
- ✗ Ke svačině před cvičením nepřidávejte ovoce ani zeleninu bohatou na sacharidy.

Najezte se *hned* po cvičení (do 15–30 minut).

po cvičení

- ✓ Dejte si regulérní porci jednoduše stravitelných bílkovin.
- ✓ Přidejte odpovídající množství zeleniny bohaté na sacharidy (podle křivky Příjem sacharidů po cvičení v knize *Jídlo na prvním místě*, strana 249).
- ✗ Jako primární zdroj sacharidů po cvičení nepoužívejte ovoce.
- ✗ Přidejte jen minimum tuku (nebo žádný).

Příkladem zeleniny bohaté na sacharidy vhodné po cvičení mohou být batáty nebo jamy, různé druhy dýní (máslová, Hokaido, zimní) nebo červená řepa.

Připomínáme, že jídlo po cvičení je zvláštní bonus a nemá nahradit snídani, oběd ani večeři. Berte ho jako nutné doplnění živin, které vám pomůže se po intenzivním cvičení rychleji a efektivněji zotavit.

VÍTEJTE VE WHOLE30! Dnešek (případně období tak dlouhé, jak potřebujete) je celý věnován plánování a přípravě. Víme, že jste nadšení a chcete do toho skočit rovnýma nohamama, dokud máte velkou motivaci, ale výzkumy návyků ukazují, že ti, kdo od úvah o změně přejdou přímo k akci (přeskočí přípravu), své snažení při setkání s překážkou s větší pravděpodobností vzadí. Otevřené přiznání: Ve Whole30 můžete narazit na překážky.

Nasměrujte tedy svou motivaci do plánování a přípravy, protože příprava na Whole30 se opravdu nedá přehnat. Poskytneme vám dnes zvláštní prostor pro úvahy a plánování a pomůžeme vám před oním důležitým dnem 1 vybrat datum, kdy začít, udělat si doma pořádek a spoustu dalšího.



Motivace od Melissy

Mám velkou radost, že jste se k nám připojili! Ať už chcete zmírnit svoje zdravotní problémy, mít víc energie, lépe spát, ulevit trávicím potížím, nebo ovládnout svoje chutě, jste na správném místě.

Asi jste si všimli, že Whole30 se liší od všech stravovacích režimů, které jste dodržovali dřív. Whole30 je mnohem víc než „dieta“, je to důkladný zdravotní restart, který vás podnítí k vytvoření nových návyků a obnovení zdravého emočního vztahu k jídlu. V příštích 30 dnech se budete potýkat s výzvami pro tělo i ducha. Jestli ale budete pracovat podle programu a udržíte si spojení se svým podpůrným týmem a naší komunitou, má příštích 30 dní potenciál přinést vám radikální a trvalou změnu. Objevíte, jak úžasně se vaše tělo může cítit. Vaše sebejistota se přelije do všech oblastí života. A nakonec poznáte opravdovou svobodu v jídle. Takovou moc Whole30 má – a pokud jste došli takhle daleko, jste na tu změnu připraveni.

V průzkumu mezi 8 000 absolventy Whole30 z roku 2016 potvrdilo celých 88 %, že jim Whole30 skutečně změnilo život.

PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA



Podrobné pokyny najdete v knize *Whole30* na stranách 17–31.

- **ZVOLTE SI DATUM STARTU** Najdete ve svém diáři 30dení období, kdy nemáte v plánu žádnou zásadně důležitou akci, jako je vaše vlastní svatba nebo neopakovatelná dovolená. Narozeninová oslava nebo běžná služební cesta NENÍ důvod začátek odkládat. Na konec přidejte 10 dní na opětovné zavádění.

Datum startu si zapište sem: _____

ÚKOL: Zveřejněte to! Převzetí zodpovědnosti je pro úspěch ve Whole30 klíčové, publikujte tedy datum, kdy začnete, na Facebooku, sdílejte ho na svém blogu, pošlete přátelům e-mail a řekněte o svém plánu rodině.

- **SESTAVTE SI PODPŮRNÝ TÝM** Máte-li svůj závazek držet, budete potřebovat pomoc – lidi, kteří vás budou motivovat, zodpoví vaše otázky a povzbudí vás, když vám bude ouvěj. Pokud budete Whole30 držet s kamarádem nebo ve skupině, skvělé! Pokud ne, najdete mezi členy rodiny, přáteli či kolegy lidi, kteří budou vaším svědomím, zdrojem receptů nebo mentorem ve Whole30.

ÚKOL: Navážte v sociálních sítích a na bezplatném fóru Whole30 (forum.whole30.com)¹ kontakt s komunitou a týmem Whole30. Ve dne v noci tu najdete účastníky programu, kteří vás ochotně vyslechnou, pomůžou a nabídou radu.

- **PŘIPRAVTE DOMÁCNOST** Ze všeho nejdřív vykliděte ze spíže všechno nezdravé jídlo. (Ano, vážně to musíte udělat.) Pak si naplánujte jídelníček na první týden, včetně svačin pro případ potřeby a krizových jídel. Pak vyrazte na nákup potravin a zásobte se základními surovinami (jako je ghí a kokosové mléko) a vším, co potřebujete pro prvních pár jídel.

¹ V Česku funguje komunita kolem Whole30 na stránkách jidlonapravnimmiste.cz, pozn. red.

ÚKOL: Pořidte si aplikaci Real Plans (w30.co/w30realplans), která vám navrhne jídelníček podle Whole30 (můžete si ho jakkoli přizpůsobit) a během 15 minut připraví automatický nákupní seznam a vygeneruje pokyny k přípravě jídel.

→ **PLÁNY KDYŽ/TAK** Předem promyslete, jaké potenciálně stresující nebo náročné situace (jako obchodní oběd nebo rodinný výlet) vás čekají, a pro každou si připravte plán „když/tak“. Struktura „když/tak“ vychází z výzkumu návyků a pomáhá rozpoznat scénáře, které by vás jako nepřipravené mohly vyhodit ze sedla, a zvládnout je efektivněji.

ÚKOL: KDYŽ se někdo zeptá, o co v té vaší „nové dietě“ jde, TAK řeknete...? Inspirujte se našimi nápady na straně 27 a přeformuluje si je vlastními slovy (nebo si je jednoduše ukradněte – nám to nevadí).

→ **ZAHOĎTE VÁHU** Protože se během Whole30 nesmíte vážit, je potřeba odstranit zdroj pokušení. Uklidte váhu do garáže, dejte ji kamarádovi do „zástavy“ nebo věnujte charitě – zkrátka pryč s ní z koupelny.

ÚKOL: Podívejte se na náš DLOUHÝ seznam vítězství mimo váhu, který začíná na straně 30, a zvýrazněte si v něm nebo zakroužkujte položky, které jsou pro vás nejdůležitější. Tyhle ukazatele jsou pro vaše zdraví a spokojenost nesrovnatelně důležitější než měření síly, kterou vás gravitace táhne k zemi.

→ **ZAZNAMENEJTE ÚVODNÍ STAV** Pro kalibraci se v den 0 změřte – zjistěte svou tělesnou hmotnost, podíl tuku v těle, obvody hrudi, pasu, boků atd. – a pořidte si fotky. Na všech fotkách mějte stejně oblečení a stůjte na stejném místě. Vyfotěte se zepředu, ze zadu i z boku a přidejte detail tváře. Pro porovnání si můžete vyfotit i stav kůže nebo otoky kloubů.

ÚKOL: Svoje měření ze dne 0 si zapишete sem:

PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA NA WHOLE30

Tento prostor využijte k sestavení svého podpůrného týmu pro Whole30. Poznamenejte si, koho požádáte o pomoc a jakou roli pro vás má zastat. (Inspirujte se našimi příklady.)

MÁMA: Roztleskávačka. Každý den se mě esemeskou ptá, jak to jde, a nešetří chválou.

NEJLEPŠÍ KAMARÁDKA: Tvrdá láska. Můžu jí kdykoli zavolat, když mám chuť vycouvat nebo si potřebuju ulevit.

KOLEGA: Zdroj receptů. S Whole30 má obrovské zkušenosti, požádám ho o radu, až mě jídelníček začne nudit.

VYTVOŘTE SI JÍDELNÍČEK NA PRVNÍ DEN WHOLE30 A NÁKUPNÍ SEZNAM ZÁKLADNÍCH SUROVIN, KTERÉ MUSÍTE POŘÍDIT, ABYSTE SVOU KUCHYNĚ PŘIPRAVILI PRO WHOLE30.

(Používáte-li aplikaci Real Plans, můžete tento krok přeskočit – její tvůrci udělají všechno za vás.)

PŘIPRAVTE SI PLÁNY KDYŽ/TAK, ZAČNĚTE OD NAŠICH NAZNAČENÝCH SITUACÍ.

KDYŽ se nečekaně zdržím v práci / v hustém provozu / na zápase, TAK...

KDYŽ zajdu s kolegy do baru a nabídnou mi drink, TAK...

KDYŽ na oslavě není nic, co bych mohl jíst, TAK...

KDYŽ si ze mě přátelé budou utahovat kvůli mé „bláznivé dietě“, TAK...

Sepište si vlastní plány když/tak:

CO JE WHOLE30?

Tuhle otázku budete slýchat často. Jak na ni odpovíte? Tady je několik možností, přidejte k nim ale i vlastní pokus vysvětlit Whole30. Poznámka: Svou „rychlou prezentaci“ ještě rozšíříte v 9. dni.

„Whole30 je třicetidenní experiment, který mi má pomoci zjistit, jak mě ovlivňují věci, které jím. Na 30 dní vyřadím složky, které jsou často problematické, a potom budu jednu po druhé vracet zpět a porovnám svoje zkušenosti.“

„Autoři říkají, že Whole30 je restart, ne dieta. Nejde o to zhubnout, nijak se neomezují ani nepočítají kalorie. Pro mě je to cesta, jak poznat, co se mnou dělá určité jídlo, vybudovat si nové návyky a zbavit se chutí na sladké.“

„Whole30 je třicetidenní program s cílem zbavit se různých chutí a zlepšit metabolismus, trávení a celkové zdraví. Slibuji si od něj, že bych mohla mít víc energie, líp spát a přestat se večer co večer nacpávat zmrzlinou.“

VÍTĚZSTVÍ MIMO VÁHU

Tady je dlouhý, předdlouhý seznam přínosů, které můžete s Whole30 zaznamenat. (A nepochybě najdete ještě pár dalších, které tu uvedeny nejsou!) Říkáme jim „vítězství mimo váhu“ - anglický obrat non-scale victories (NSV) si dokonce vysloužil svůj vlastní hashtag na sociálních sítích, protože jsme přesvědčeni, že tento aspekt je při hodnocení výsledků Whole30 naprostě zásadní. Než se tedy nedočkavě vrhnete na váhu, věnujte chvilku tomu, že v seznamu zaškrťte všechno, čeho jste si v uplynulých třiceti dnech povšimli. A neskrblete - tvrdě jste pracovali a pýchu na své úspěchy cítíte zaslouženě!

Nálada, emoce a psychika

- Jste spokojenější
- Jste společenštější
- Jste trpělivější
- Jste optimističtější
- Víc se smějete
- Nejste tolik úzkostní
- Nejste tolik ve stresu
- Zvládáte stres lépe
- Podle dětí je s vámi větší zábava
- Méně výkyv nálad
- Lepší chování (děti)
- Méně záchravů vzteku (děti)
- Zmírnění deprese
- Větší duševní pohoda
- Méně chutí na sladké
- Méně chutí na nezdravé věci
- Větší spokojenost s vlastním tělem
- Víc sebeúcty
- Víc sebejistoty
- Méně vám záleží na čísle na váze
- Cítíte, že máte jídlo pod kontrolou

Tělo (zvenku)

- Méně pupíneků
- Zářivá pokožka
- Zmizely kruhy pod očima
- Zlepšení vyrážek
a skvrn na kůži
- Méně dolíčků na kůži
- Delší a silnější nehty
- Silnější, hustší vlasy
- Jasnéjší pohled
- Svěžejší dech
- Bělejší zuby
- Plošší břicho
- Štíhlejší vzhled
- Šaty padnou líp
- Snubní prstýnek je volnější
- Méně nadýmání
- Víc vyryšované svaly
- Menší otoky kloubů
- Mladší vzhled
- Větší sebejistota
ohledně vzhledu

Tělo (zevnitř)

- Zdravější dásně
- Méně ztuhlé klouby
- Méně bolestivé klouby
- Méně příznaků PMS
- Pravidelnější měsíční cyklus
- Vyšší libido
- Méně bolestí břicha
- Méně průjmů
- Méně zácpy
- Méně plynatosti
- Méně nadýmání
- Pravidelnější vylučování
- Méně nemocí
- Méně sezonních alergií
- Zmírnění potravinových alergií
- Méně migrén
- Méně záхватů astmatu
- Mírnější reflux
- Méně pálení žáhy
- Méně chronických bolestí
- Méně chronické únavy
- Zmírnění zánětu šlach / bursitidy
- Méně bolestí v ramenou/zádech/kolenou
- Lepší krevní tlak
- Lepší hodnoty cholesterolu
- Lepší krevní oběh
- Lepší regulace cukru v krvi
- Zlepšení zdravotních potíží
- Snížení dávek léků nebo jejich vysazení
- Rychlejší zotavení ze zranění či nemoci

Jídlo a chování

- Zdravější vztah k jídlu
- Zlepšení problematických jídelních návyků
- Konec s přejídáním
- Jíte vědomě
- Naučili jste se čist etikety
- Jíte do nasycení
- Posloucháte svoje tělo
- Konec s jojo efektem a nárazovými dietami
- Už se nebojíte tuku v jídle
- Naučili jste se vařit
- Už nepoužíváte jídlo jako útěchu
- Už nepoužíváte jídlo jako odměnu
- Už nepoužíváte jídlo jako trest
- Už nepoužíváte jídlo jako výraz lásky
- Už nejste otrokem sladkého
- Dokážete rozpoznat chut a hlad
- Méně chuti
- Zdravé strategie na zvládání chutí
- Výživnější strava
- Jídlo už nemá nežádoucí „vedlejší účinky“
- Už žádná vina ani stud spojené s jídlem

Fungování mozku

- Dle udržíte pozornost
- Lepší výkon v práci nebo ve škole
- Lepší pamět
- Rychlejší reakce
- Méně příznaků ADD/ADHD
- Jasnější uvažování
- Cítíte se celkově produktivnější

Spánek

- Spíte déle
- Usíná se vám snáz
- Spíte tvrději
- Obejdete se bez prášků na spaní
- Ráno nepotřebujete několikrát odložit budík
- Budíte se svěží
- Méně chrápíte
- Méně se v noci potíte
- Zlepšila se spánková apnoe
- Méně nočních křečí

Energie

- Hladina energie je vyšší
- Hladina energie je vyrovnanější
- Máte víc energie po ránu
- Nepocitujete odpolední propad energie
- Máte víc energie na hraní s dětmi
- Máte víc energie na cvičení
- Máte víc energie na společenské akce
- Máte víc energie na práci nebo na školu
- Už nepotřebujete jíst každé dvě hodiny
- Už nejste podráždění, když se nenajíte
- Mezi jídly máte dost energie
- Nepotřebujete sladké ani kofeinové vzpruhy

Sport, cvičení a hry

- Začali jste se hýbat nebo cvičit
- Jste ve cvičení důslednější
- Zvládáte cvičit déle, intenzivněji nebo rychleji
- Cítíte se víc fit
- Zdvihnete těžší závaží
- Dosahujete nových osobních rekordů
- Účinněji regenerujete
- Zkoušíte nové aktivity
- Víc si hrajete s dětmi nebo se psem
- Máte lepší koordinaci
- Máte lepší rovnováhu
- Trávíte víc času venku

Životní styl a společnost

- Nové zdravé návyky, které můžete předat dětem
- Lepší znalosti o výživě
- Nakupujete lokálně, jíte podle sezony
- Nové kuchařské dovednosti
- Nové recepty
- Přípravu jídel máte dobře zorganizovanou
- Máte nové, podobně naladěné přátele, kteří váš životní styl podporují
- Efektivně využíváte rozpočet na jídlo
- Trávíte méně času v ordinacích a méně tam utrácíte
- Stanovili jste si další zdravotní cíle
- Zdravé stravovací návyky vaši rodinu stmelily
- Připojili jste se k nové komunitě
- Vaše děti mají nejlepší svačiny z celé školy
- Lidé se vás ptají, co děláte jinak
- Lidé za vámi chodí pro radu ohledně zdraví, stravování nebo životního stylu

Žijete Whole30.

DEN

1

VÍTEJTE V PRVNÍM DNI svého Whole30. Vážně jste se do toho dali (měníte svůj život) a jste *tak strašně nadšení!* Do ranní kávy jste si přidali mandlové mléko a sebejistě vynechali cukr, ke snídani jste spokojeně slupli kus frittaty. Na oběd jste si zábili proteinový salát (a pro jistotu něco pro případ jídelní krize) a doma v pomalém hrnci tiše bublá chilli s hovězím a batáty. Tohle Whole30 je prostě hračka!

Když tu vás zničehonic zasáhne ochromující panika. Co jsem si to na sebe vymyslel? Dá se to vážně vydržet celých 30 dní? Kdo bude umývat všechno to nádobí? Je toho na vás moc. Cítíte úzkost. Máte *hlad*. Najednou si nejste tak jistí, že to celé byl dobrý nápad.

KLID. Ovšemže je to dobrý nápad! Mít první den smíšené pocity je normální. Když budete nadšení, o své nadšení se podělte, ale dovolte si i nervozitu. Jen nezapomeňte, že máte skvělý plán, spoustu podpory a pár fantastických zdrojů informací – o to všechno se můžete opřít.



Motivace od Melissy

Dnes potřebujete motivační proslov – něco, co vás inspiruje a připomene vám, proč jste se vydali na cestu. Takže tady ho máte: Nacházíte se PŘESNĚ tam, kde máte být. Na téhle stránce, v prvním dni svého Whole30. Bez ohledu na to, co vás sem přivedlo, kolikrát jste v minulosti klopýtli, bez ohledu na to, kolik pochybností o sobě, kolik úzkosti nebo skepse v sobě máte, JSTE TEĎ TADY a nejste tady náhodou.

Protože vám došlo, že za to stojíte. Protože potřebujete zažít velké vítězství. Protože další šanci už možná nedostanete. Protože jste připravení znova převzít kontrolu. Protože věříte, že dodržení tohoto závazku ve prospěch vlastního zdraví a spokojenosti změní úplně všechno. Protože si zasloužíte svobodu v jídle, jakou vám Whole30 může přinést.

Dnes je váš PRVNÍ DEN, nejen Whole30, ale také zbytku vašeho života. A společně to zvládneme, hezky den po dni.

ČASTÉ OTÁZKY



KDE NAJDU POMOC S PLÁNOVÁNÍM JÍDELNÍČKU? Plánování jídelníčku je během Whole30 nutnost. Budete se méně stresovat, strávíte méně času na nákupech potravin a ušetříte peníze, protože nakoupíte jen to, co v daném týdnu skutečně potřebujete. Nabízíme vám tři cesty k plánování jídelníčku podle Whole30:

- **REAL PLANS (w30.co/w30realplans):** Tahle online služba pro plánování jídel během Whole30 obsahuje přes tisícovku vyhovujících receptů a pomůže vám rozepsat jídelníček na 30 dní za ani ne 10 minut, a k tomu vygeneruje automatické nákupní seznamy a pokyny k přípravě jídel. Navíc se dá ve všem přizpůsobit, takže můžete plánovat jen jídla, která chcete, a vyloučit jakékoli přísady, na něž jste alergičtí nebo je prostě nemáte rádi. Anglicky mluvící účastníci Whole30 tuhle službu v drtivé většině milují a používají i po skončení programu, aby ušetřili čas a peníze.
- **SEDMIDENNÍ JÍDELNÍČEK V KNIZE WHOLE30:** Na straně 196 najdete týdenní rozpis jídelníčku postaveného na jednoduchých receptech z knihy, včetně pokynů, co který den uvařit a připravit. Po týdnu jeho dodržování získáte dostatečnou praxi a budete si moct vytvořit na následující období vlastní plány.
- **ZADEJTE DO VYHLEDÁVAČE „JÍDELNÍČEK WHOLE30“, PŘÍPADNĚ „WHOLE30 MEAL PLAN“:** Na internetu najdete desítky zdarma dostupných jídelníčků připravených členy komunity. Jen tyhle recepty čtěte pečlivě, nejsou schváleny týmem Whole30 a nemůžeme zaručit, že všechny skutečně na 100 % odpovídají pravidlům.



„Pociťuji dnes dost velkou úzkost. Myslela jsem si, že jsem připravená, ale pak jsem začala pochybovat. Jeden ze silných vnitřních hlasů říká: ‚Ne, odložme ten začátek Whole30 na zítra.‘ Ale já vím, že prostě musím začít právě tady a právě ted, bez dalších výmluv.“

—Tawnya D., Oregon



TIP

„Žádné svačiny“ je jen obecné doporučení pro Whole30, nikoli nepřekročitelné pravidlo. S tím, jak se vaše tělo bude adaptovat, se naučíte, jak velké porce si připravovat, jak často máte jíst a jak důvěřovat signálům těla, že má hlad nebo je syté. Zatím jste ale nejspíš k podobnému ideálu nedospěli, to vůbec nevadí. Je prozírávě mít tento týden po ruce něco, co si můžete dát na svačinu, kdyby to náhodou bylo potřeba. Dejte pozor, aby svačina vždycky obsahovala bílkoviny, tuk nebo obojí. (Samotný kus ovoce vás moc nezasytí a jediným cílem svačiny je pomoci vám překlenout čas mezi jídly.) Zkuste vajíčko natvrdo s hrstí mandlí, baby karotku s guacamole nebo studený masový karbanátek a jablko. Nakonec se potřebou pravidelných svačin zbavíte. Připomínáme ale, že pokud jste během dne mimořádně aktivní, na cestách nebo pokud jste těhotná, kojíte či se staráte o dítě, mohou být svačiny nutnosti.

TRIK

Podle odborníků na návyky je klíčem k udržení motivace a pocitu, že vaše úsilí je odměnováno, dávat si malé dílčí cíle – dosažitelné každodenní mety, které vám dodají pocit, že „vyhráváte“, a využívají principu setrvačnosti (objekt, který se pohybuje, zůstává v pohybu). Jestli vás při představě CELÝCH TŘÍCETI DNŮ těchto pravidel zaplavuje zděšení, zastavte se a podívejte se na věc jinak. Váš jediný cíl? Jen jeden den podle Whole30. Jezte jídla vyhovující požadavkům Whole30 a stoprocentně se držte pravidel – jen pro dnešek. Vidíte to malé poličko na konci dne, které říká „Mám to“? To je váš cíl. Nové zdravé návyky se budují právě každodenními malými vítězstvími – a vy už jste k nim udělali první krok.

BONUSOVÉ BODY: Využijte jednu z doporučených strategií a připravte si podrobný jídelníček na zítra. Naplánujte si snídani, oběd, večeři, jídlo před a po cvičení (pokud potřebujete) a jídlo pro případ krize (vajíčka natvrdo, sušené maso, oříšky kešu, nakrájenou zeleninu, jablko, malé balení mandlového másla a podobně) pro případ, že se neobejdete bez svačiny.

Právě teď přemýslíte o jídle, o svačinách, znova o jídle... a o tom, jak přežít. To je úplně normální. Zatím se snažíte přijít Whole30 na kloub, až získáte trochu praxe, bude to jednodušší. Dnes máte první příležitost k reflexi. Udělejte si čas a vyplňte následující kolonky pečlivě, jsou promyšleně sestavené tak, aby vás motivovaly, připomněly vám vaši zodpovědnost a ukázaly, jaké pokroky jste udělali.

Co dnes šlo dobře:

Co mohlo jít líp:

Co udělám zítra:

Dnešní bonusové body:

Dnešní vítězství mimo váhu

Energie

Nejhorší

Nejlepší

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POZNÁMKY:

Kvalita spánku

Nejhorší

Nejlepší

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POZNÁMKY:

Chutě

Nejhorší

Nejlepší

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POZNÁMKY:

DOPLŇTE VLASTNÍ VÍTĚZSTVÍ MIMO VÁHU

1:

2:

3:

CO BYLO K JÍDLU

Nejvíc mi chutnalo



Jídlo 1:



Jídlo 2:



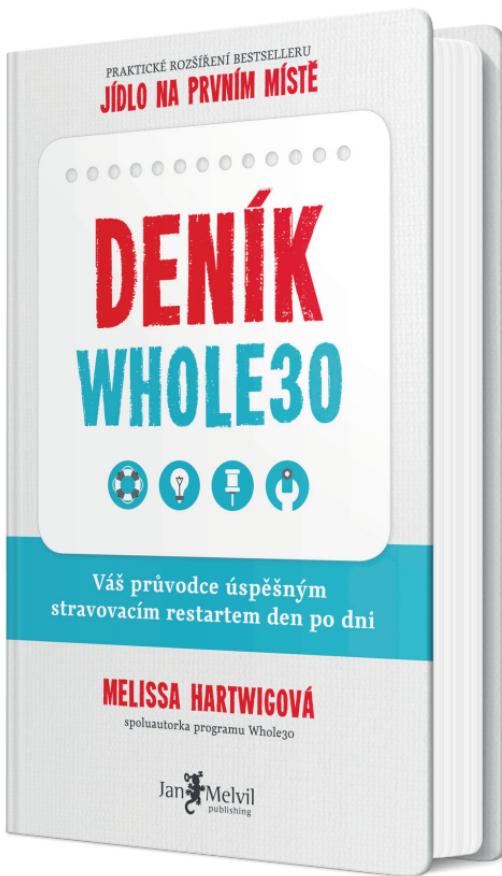
Jídlo 3:

Jídlo navíc / svačina:

První den - reflexe



Mám to! 1. den Whole30 mám v kapsě.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz