

IM SIĘ UDAŁO!

M E T O D A G A B R I E L A W P R A K T Y C E

Brak mi słów, żeby wyrazić wdzięczność za wspieranie mnie w „przełączaniu się na szczupłość”. Nie jestem na diecie od dwóch tygodni, a straciłam 8 kilogramów. Dziękuję z głębi serca.

– SARAH TOOHEY

Najbardziej przejmujące fragmenty to te o wizualizacjach i aspektach umysłowych, o których uczysz. Twoja książka to prawdziwa rewelacja, jeśli chodzi o wytłumaczenie, dlaczego nie mogłem do tej pory schudnąć. Straciłem już około 7 kilogramów i mam plan, co do którego jestem pewien, że przyniesie mi długofalowe wyniki bez zbędnego cierpienia.

– DAVE PARKES

W tym tygodniu zgubiłam kolejne 3 kilogramy, mimo że dawałam się ponosić zachciankom na czekoladę. Schudłam do tej pory 25 kilo! Z dnia na dzień czuję się coraz lepiej i lepiej i nie mam zwiotczącej skóry! Bardzo Ci dziękuję – dajesz mi siłę na każdy dzień!

– DENISE BULLEN

Kupiłam książkę w poniedziałek i uważam, że jest NIESAMOWITA. Tacy ludzie naprawdę zmieniają świat. Opisałeś coś, co inni ludzie pomijają – związek ciała i umysłu.

– JODI BELL

W końcu książka o samych przyczynach tego, że ludzie trzymają się swojego sadetka.

– NICOLA ALLEN

Czytam książkę i stopniowo wprowadzam Twoje zalecenia. Do tej pory zrzuciłem około 9–10 kilogramów w ciągu 7 tygodni.

– DAVID BUCHBINDER

Przez jakieś 6 miesięcy ubyło mi 51 kilogramów i od roku utrzymuję wagę. W dodatku poziom cukru we krwi opadł z niebezpiecznych 19 mmol/l do 6, czyli mieszczę się w normie. Mówią, że nadal mam cukrzycę, ale nie sądzę.

– AMANDA PIERCE

Przeczytałam książkę i jestem zachwycona jej założeniami. Już od pewnego czasu szłam ścieżką natury i ekologii, i schudłam 20 kilo, NIE będąc na diecie i jedząc pokarmy bliskie Ziemi. Jestem szczerze przekonana, że znalazłeś klucz. Rzuciłam palenie 2,5 roku temu dzięki podobnemu podejściu – potędze umysłu, a nie woli. Umysł naprawdę ma moc – dziękuję za tę książkę.

– TANYA FAULKNER

Często przychodziło mi do głowy, że w odchudzaniu nie chodzi jedynie o liczenie kalorii, że kwestie emocjonalne odgrywają wielką rolę w zmianach masy ciała. Pozostałam jednak w tym myśleniu osamotniona – aż do chwili, kiedy przeczytałam Twoją książkę. Dziękuję serdecznie za całą pracę, jaką włożyłeś w to, by ludzie tacy jak ja w końcu mogli otrzymać potrzebną pomoc. Jesteś prawdziwym wzorem.

– JACINTA O'LEARY

Nie mogę uwierzyć, jak bardzo jedzenie w końcu dało mi spokój! Mam apetyt na zdrowe produkty, tak jak mówiłeś. Patrę na moje ciało i już wiem, że ono pracuje, aby stać się tym, czym chcę, by się stało.

– ALISON DALL STOSIC

Zadziwiające, jak bardzo (Twoja metoda) odmieniła moje życie. Schudłam już 7 kilogramów i nie mam ataków głodu, które dawniej mnie męczyły – to naprawdę działa. Niewiarygodnie łatwe. Dziękuję bardzo za opowiedzenie światu tej historii. Będę głosić Twoje przesłanie.

– MELINDA CLARKE

JON GABRIEL

JAK SCHUDNAĆ BEZ DIETY?
Metoda Gabriela



**REWOLUCYJNY SPOSÓB,
KTÓRY ODMIENI TWOJE CIAŁO BEZ DIETY**

TEUMACZENIE:
Karolina Socha-Duśko



Tytuł oryginału:
The Gabriel Method
The Revolutionary Diet-Free Way to Totally Transform Your Body

Redakcja: Ewa Jachimek
Korekta: Agnieszka Stankiewicz
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Skład: skladigrafika@gmail.pl

Copyright © 2008 by Jon Gabriel
Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2011

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

www.MetodaGabriela.pl

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2011
ISBN: 978-83-62476-01-5



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dystrybucja: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:
www.CzaryMary.pl
www.TaniaKsiazka.pl

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
WSTĘP Moja przemiana	11

Część I

ZASADY

ROZDZIAŁ 1.	Mechanizmy FAT – prawdziwa przyczyna tycia	29
ROZDZIAŁ 2.	Prawo Jessiego	35

Część II

STRES PSYCHICZNY POWODUJĄCY DZIAŁANIE MECHANIZMÓW FAT

ROZDZIAŁ 3.	Mentalne przyczyny otyłości	47
ROZDZIAŁ 4.	Otyłość na tle emocjonalnym	57
ROZDZIAŁ 5.	Eliminowanie нефizycznych przyczyn otyłości w trybie SMART	73
ROZDZIAŁ 6.	Wykorzystanie pozytywnych emocji do wyłączenia mechanizmów FAT	81
ROZDZIAŁ 7.	Tworzenie wymarzonego ciała	93
ROZDZIAŁ 8.	Proste zastosowania zasad z części II	101

Część III

STRES FIZYCZNY URUCHAMIAJĄCY MECHANIZMY FAT

ROZDZIAŁ 9.	Dlaczego diety są nieskuteczne?	109
ROZDZIAŁ 10.	Podstawy	115
ROZDZIAŁ 11.	Życiodajność – niezbędny niekaloryczny składnik diety	129
ROZDZIAŁ 12.	Jedzenie się nie liczy, jeśli nie wchłaniają go twoje komórki	137
ROZDZIAŁ 13.	Inne formy niedożywienia	145
ROZDZIAŁ 14.	Tłuszcz a toksyny	151
ROZDZIAŁ 15.	Proste zastosowania zasad z części III	159

Część IV

DOBROCZYNNE SIŁY, DZIĘKI KTÓRYM CIAŁO CHCE CHUDNAĆ

ROZDZIAŁ 16.	Dobroczynny stres	171
ROZDZIAŁ 17.	Im się udało – metoda Gabriela w praktyce	187

Część V

SPEŁNIANIE MARZEŃ

ROZDZIAŁ 18.	Tworzenie idealnego ciała	213
ROZDZIAŁ 19.	Jak szybko schudnę?	227
DODATEK	Chemia mechanizmów FAT	231

Dla Inge

*Dziecko, przybywając na ten
świat, przynosi dary.
Te, które otrzymuję od Ciebie,
przerastają moje najśmielsze
oczekiwania.*

PODZIĘKOWANIA

Okazuje się, że trudniejsze od samego pisania i przepisywania kolejnych stron są właśnie te akapity. Trudno mi nazwać uczucia, jakie budziła we mnie miłość i wsparcie przyjaciół i członków rodziny; emocje po prostu mnie przepętniają.

Niech więc zabrzmí tylko moje „dziękuję”:

dla Sharon Humphreys; Xaviera Waterkeyna; Rafaela Nassera; Hilary’ego Gansa; Jacka Stroma; Uziela Silbera; Eli Catalana; Ayeshy Fletcher; Susan Correia; Chrisa i Angeliki Hillów; Khaliah Ali; Daphne Goldberg; An Soutar; Jeremy’ego Longleya; Jacqui Heilyer; Jude’a Tullocha; Anne Grieves; Alexa Van Galena; Michelle Shilkin; Jasmine Jones; Clare Calvet; Robina Morana; Nancy Packs; Roydena Sweeta; Louise Anderson; Nancy Nasser; Jamesa Nassera; Roberta i Dongmei Peng; Phan; SP; Grahama Hodgesa; Ashrity Furhrnan; Anandy Moy Ma; Lakshmi i Jennifer; Michelle, Josepha, Ethel i Leonarda Abramsów.

Nie mogę znaleźć innych słów na wyrażenie mojej wdzięczności.

Chciałbym również podziękować za profesjonalne usługi Tobina Dorna, Kelly Jones, Arthy Holmes, Design Images, Denise

Teo, Allena Cornwalla, Courtney Durham, Lindsay Brown, Marie Hix, Cynthii Black, Mellisy Radman, Grega Dinkina, Lyn Savage i Granta Lewersa.

Szczególne podziękowania składam także Emmie, Debrze, Nari, Ruth, Helmi, Lisie i Oonie za tworzenie pozytywnego fermentu w każdym aspekcie mojej pracy i życia.

Moja przemiana



Pamiętam wyraźnie chwilę, która na zawsze odmieniła moje życie. Było to w sierpniu 2001 roku. Ważyłem prawie 186 kilogramów. Przez poprzednie 12 lat przytyłem ponad 90.

Zjechałem właśnie z trasy numer 4 w New Jersey, na Paramus/River Edge. Przy zjeździe z autostrady uderzyła mnie pewna myśl, zupełnie jak porażenie prądem: „Moje ciało *chce* być grube i dopóki ten stan trwa, nie mogę w żaden sposób stracić na wadze”. Skręciłem w najbliższą przecznicę i po prostu siedziałem w samochodzie.

Przez następne 20 minut w mojej głowie panowała pustka.

Przez 12 lat, kiedy to przybyło mi 90 kilo, próbowałem wszystkiego, co tylko się dało, aby schudnąć. Wypróbowałem każdą dietę pod słońcem – od niskotłuszczowych po niskocukrowe? I wszystkie po drodze. Byłem zarówno w Instytucie Nathana Prinkinsa w Kalifornii, jak i u samego śp. doktora Atkinsa w Nowym Jorku.

U doktora Atkinsa wydałem ponad 3000 dolarów, a ostatecznie był on w stanie jedynie nakrzyczeć na mnie za to, że jestem taki gruby. Kilka innych małych fortun wydałem na

wszelkie dostępne terapie holistyczne i alternatywne. Bez względu na to, co robiłem, moje ciało nadal tyło.

Każda dieta czy program, za które się brałem, wyglądały tak samo: zaczynało się od konieczności liczenia – kalorii, tłuszczów, węglowodanów, soli, czegoś tam jeszcze – oraz listy zakazów. Przestrzegałem wskazówek co do joty. Zazwyczaj najpierw szybko chudłem, ale później spadek masy ciała spowalniał. Aż w końcu waga stawała w miejscu. W tym momencie trwałem przy diecie już nie po to, aby schudnąć, ale by utrzymać wagę.

Przez cały ten czas mój apetyt na produkty, których nie wolno mi było jeść, wzrastał. Zniechęcony i przygnębiony, zbyt zmęczony walką z wilczym apetytem, zaczynałem w końcu się objadać. Kilogramy stracone w ciągu miesiąca wracały w kilka dni. Parę tygodni później ważyłem od 4 do 6 kilo więcej niż w chwili rozpoczęcia diety.

W odpowiedzi na wszystko, co robiłem, by stracić na wadze, moje ciało walczyło ze mną zębami i pazurami – i zawsze wygrywało. Po całych latach bicia głową w mur i odchudzania się na siłę musiałem przyznać w końcu, że dopóki moje ciało chce być grube, sytuacja jest beznadziejna.

Z chwilą, kiedy to do mnie dotarło, rzuciłem odchudzanie raz na zawsze. Postanowiłem, że zamiast zmuszać się do utraty wagi wbrew mojej woli, postaram się zrozumieć, *dłaczego* moje ciało w ogóle chce być grube.

Na poszukiwanie odpowiedzi ruszyłem, zagłębiając się godzinami w studiowanie wszelkich dostępnych materiałów z dziedziny biochemii, żywienia, neurobiologii i psychologii. W latach 80. uczyłem się w Szkole Biznesu Wartona przy Uniwersytecie Pensylwanii, gdzie bardzo zainteresowałem się biochemią i skończyłem szereg kursów z biologii. Przez rok u doktora Jose Rabinowitza w Szpitalu Weteranów w Filadel-

fii prowadziłem też badania nad syntezą cholesterolu. Wszystko to dało mi solidne podstawy do zrozumienia współczesnych badań nad otyłością.

Przekopywałem się przez 20 do 30 raportów badawczych dziennie, a po przeczytaniu kilkuset, jeśli nie kilku tysięcy z nich, stałem się już specjalistą w dziedzinie najnowszych badań nad chemią otyłości i odchudzania. Zająłem się także medytacją, hipnozą, programowaniem neurolingwistycznym, psycholingwistyką, terapią pola myśli, tai-chi, chi kung oraz badaniami nad świadomością. Wziąłem się nawet za fizykę kwantową. Byłem pewien, że odpowiedzi leżą gdzieś pomiędzy umysłem i ciałem.

Najintensywniej badałem jednak własne ciało. Przestałem postrzegać je jako wroga, który po prostu nie chce mnie słuchać; zrozumiałem, że to nie ono jest moim problemem, ale nieumiejętność posługiwania się nim. Od tamtego momentu zacząłem dokładnie go słuchać. Przestałem przedstawiać je z kąta w kąt i zmuszać do postępowania wbrew jego woli. Zamiast tego stałem się jego uczniem.

A ponieważ byłem spragniony wiedzy, okazało się ono bardzo skutecznym nauczycielem. Nauczyło mnie, dlaczego chce być grube i co mam robić, aby zaprzagnęło być szczupłe.

Kiedy tylko rozumiałem, że moje ciało ma powody, aby chcieć być grube, odrzuciłem diety. Po co być na diecie, skoro to nie rozwiąże problemu? Później odkryłem, że stosowanie diet nie tylko nie działa, ale jeszcze skłania ciało, które *chce* być grube do tego, że zechce być jeszcze grubsze.

Odpuszczenie sobie diet było najwspanialszą i najbardziej wyzwalającą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłem.

Nienawidziłem tego.

Nienawidziłem swojej obsesji jedzenia i traktowania każdej oznaki głodu jako bitwy, którą trzeba stoczyć. Nienawidziłem

oceniając kolejnych dni pod kątem tego, czy byłem grzeczny: „O, to był dobry dzień!”. Albo w kiepski dzień: „Okej, dzisiaj było źle, więc co mi tam. Chodźmy do sklepu wykupić wszystkie ciasta, ciastka, ciasteczka i wszystkie rodzaje lodów. Nie, czekolady nie! Ma za dużo kalorii. O, to jest beztłuszczowe – słoneczny waniliowy sorbet mleczny z bananami. A przy okazji można by też spróbować passiflory i brzoskwini. Aaa, co tam! Jak już to wszystko kupujemy, to może jeszcze lody o smaku ciastek czekoladowych z podwójną polewą, *prawdziwe* lody. Ale nie tylko te jedne, dzisiaj i tak już jest z *głowy*. A skoro już pozwoliłeś sobie na tyle, to spróbujmy jeszcze tego, na co od dawna też miałaś ochotę”.

Dieta, a potem odpuszczanie sobie stało się moim stylem życia, ale po olśnieniu, jakiego doznałem, skończyłem z tym. Dałem sobie spokój i nie było już dobrych i złych dni; przestałem traktować każdy atak głodu jak bitwę. Jeśli zgłodniałem, jadłem, a jeśli nie byłem głodny – nie jadłem. Jeśli chciałem coś tam z podwójną polewą, to brałem sobie. Kęs, dwa, dziesięć albo wszystko, co było. Ponieważ przestałem liczyć kalorie, nie zależało mi; zdałem sobie sprawę, że mnóstwo ludzi nie oblicza tego, co jedzą. Nie przywiązują wagi do tego, co jedzą, a nigdy nie tyją. Nazywam tych ludzi „szcuppłymi z natury”.

Naturalnie szczupli nie trwają w patologicznych relacjach z jedzeniem. Nie mają dobrych ani złych dni. Nie mają zakazanych potraw. Jedzą, co chcą i kiedy chcą. Nie zadręczają się rozmyślaniami, co jest dla nich najlepsze. Po prostu nie zależy im. Jedzą, kiedy są głodni – koniec, kropka.

Zacząłem więc tak żyć. Zacząłem żyć tak jak osoba szczupła z natury, jedząc to, co chciałem, kiedy tylko chciałem; z jedną tylko różnicą – pilnowałem, aby jeść także takie potrawy, które zawierają składniki odżywcze potrzebne mojemu ciału, w formie strawnej i przyswajalnej.

Na początku miałem największą ochotę na te same pokarmy co wcześniej. Nadal pochłaniałem mnóstwo bezwartościowych rzeczy, co wynikało z faktu, że wcześniej tak długo ich sobie odmawiałem. Stopniowo zaczęło się to zmieniać, miałem ochotę na coraz mniejsze ilości – a także na znacznie zdrowsze potrawy. Teraz jeżeli moje ciało czuje głód, to nie bez przyczyny. Szanuję to i nie oceniam. Po prostu słucham i staram się dostosować, jak tylko potrafię. Moje ciało upomina się o świeże owoce i urozmaicone kolorowe sałatki. Jedzenie, które kiedyś postrzegałem jako przymus i karę, teraz smakuje mi lepiej niż wszystko, co jadłem przez 15 lat obżarstwa i życia ponad stan w Nowym Jorku.

Całkowicie zmienił mi się smak. Większość z tego, na co dawniej miałem ochotę, nie było nawet prawdziwym pokarmem. Składało się tylko z cukru i syntetycznych aromatów. Pakowałem w swoje ciało puste kalorie i niewiele więcej. Tak naprawdę jednym z powodów nieustającego głodu był więc *brak składników odżywczych*.

Głodziłem swoje ciało. Nie mogło wykorzystać jedzenia, które przyjmowałem, więc było ono nieustannie niedożywione. I to niezależnie od tego, jak dużo zjadłem, bo w pokarmach, które dostawało, nie było składników odżywczych. Wyobraźcie sobie karmienie niemowlęcia samą oranżadą. Takie porównanie przychodzi mi do głowy na wspomnienie tamtego okresu mojego życia.

Niemowlę potrzebowało mleka matki, a ja dawałem mu coca-colę. Jaki więc miało wybór? Mogło jedynie ciągle płakać. Musiało coś robić. Musiało prosić o więcej tego, co mogłem mu dać, nie miało wyboru. Mimo że ważyłem 180 kilo, a dni, kiedy przyjmowałem ponad 5000 kalorii, zdarzały się często, *pod względem odżywczym* głodowałem.

Moje ciało trwało w stanie ciągłego niedożywienia mimo niewyczerpanych zasobów bezwartościowego pożywienia oraz

zgrupowania zapasu tłuszczu, który wystarczyłby na następne trzy życia.

Głodowało zresztą nie tylko moje ciało. Przymierałem głodem w każdym innym aspekcie. Głodowałem mentalnie, emocjonalnie i duchowo. Nie słuchałem głosu serca. Żyłem według pewnego przyjętego wzoru. Serce wskazywało mi zupełnie inny kierunek, a ja nie słuchałem. Wciąż broniłem się przed zmianami, do jakich mnie wzywało. W rezultacie z głodu umierała moja dusza – z głodu doświadczeń, których w tym życiu pragnęła.

Spędzałem czas, pracując w zamknięciu w Nowym Jorku, podczas gdy pragnąłem przebywać wśród czystej, dziewiczej przyrody. Tkwiłem w biurze na etacie 5 dni w tygodniu, przez ogromną większość dnia w świetle jarzeniówek, w zapachu wykładzin, w dźwięku tych samych dzwonek, pikania i sloganów reklamowych, które słyszałem codziennie przez 15 lat. Brakowało mi nie tylko witamin – brakowało mi życia. W głębi serca pragnąłem być gdzie indziej. Co jednak mogłem zrobić? Jako sprzedawca obligacji zarabiałem dwa lub nawet trzy razy więcej niż ktokolwiek inny, kim mógłbym zostać. A pieniędzy potrzebowałem na spłatę trzech kredytów pod hipotekę, dwóch samochodów w leasingu i trzynastu kart kredytowych, wykorzystanych prawie zupełnie. Byłem uwięziony w biurze, przykuty do zobowiązań tym, co w branży nazywaliśmy „złotymi kajdankami”. Moje życie stało się więzieniem i nic nie zapowiadało wyjścia na wolność.

Kiedy zacząłem słuchać uważnie swojego ciała, w końcu usłyszałem także własne serce. Po raz pierwszy. Usłyszałem, jak mówi mi, że się duszę. Nie miałem jednak żadnego planu, więc mogłem jedynie słuchać go i marzyć.

Choć nie czułem w sobie odwagi ani siły, by zrobić coś ze swoim życiem, miało ono jednak diametralnie się zmienić.

W miesiąc po moim olśnieniu planowałem podróż do San Francisco na spotkanie biznesowe, które mogło się okazać jednym z najważniejszych w moim życiu. Chodziło o rozmowy z dużą firmą brokerską w sprawie zakupu przez nią spółki, którą zbudowałem. Był to dzień, który na zawsze mógł odmienić moje życie, a spotkanie miało moc spełnienia moich wszystkich marzeń.

Za każdym razem, kiedy leciałem do San Francisco, wybierałem bezpośredni lot z lotniska Newark. Tym razem mój partner postanowił jednak zaoszczędzić 150 dolarów i zarezerwował mi bilet na tańszy, lecz znacznie mniej dogodny lot, opuszczający nowojorskie lotnisko La Guardia po południu. Nie byłem specjalnie zachwycony perspektywą przebijania się 2 godziny przez korki, by dostać się do La Guardia, wydania 300 dolarów na parking oraz dwugodzinnego postoju w Cincinnati po to, by zaoszczędzić 150 dolarów. W innej sytuacji pewnie znalazłbym jakieś inne wyjście, ale coś mi podpowiadało, że bym sobie po prostu odpuścił. Tak też zrobiłem.

Koniec końców nigdzie nie poleciałem, bo lotnisko zamknięto. Był 11 września 2001. Nigdy nie dotarłem do San Francisco na to spotkanie służbowe, choć lot, którym pierwotnie chciałem polecieć, zdążył opuścić lotnisko. Był to Lot 93 United Airlines, który znajdował się już w powietrzu, kiedy pierwszy samolot uderzył w World Trade Center. Jego pasażerowie zdążyli o tym usłyszeć. Zdążyli zadzwonić z komórek do mężów i żon, powiedzieć im, jak wiele dla nich znaczą i że bardzo ich kochają, a później przejąć kontrolę nad sytuacją i zmusić porywaczy do rozbicia samolotu na polu w Pensylwanii. Nikt z nich nie przeżył.

Gdybym poleciał Lotem 93, pozostawiłbym za sobą moje 180-kilogramowe ciało po życiu spędzonym w biurze, pozbawione sił życiowych i więdące w świetle jarzeniówek, zmu-

szzone do słuchania ciągle tych samych dzwonek, pikania i sloganów reklamowych.

Taki byłby mój los, gdyby Boża Opatrzność nie dała mi drugiej szansy. Dwa tygodnie później przybyłem do biura, gotowy rozpocząć nowy dzień, z zamiarem wzięcia się z życiem za bary i maksymalnego wykorzystania wszystkiego, co ze sobą niesie. I dowiedziałem się, że moja firma upadła.

Firma brokerska, która zajmowała się naszą księgowością, splajtowała jako jedna z tych, które dotknął spadek giełdowy po 11 września. Z dnia na dzień stracili 80 milionów dolarów, przez co zostały zamrożone wszystkie aktywa nasze i naszych klientów. Przez trzy tygodnie nikt z klientów nie mógł wypłacić swoich pieniędzy z konta ani dokonywać transakcji. Pieniądze wycofali od razu, kiedy pojawiła się taka możliwość. I tak padł mój interes.

W okamgnieniu zniknęło wszystko: firma, którą tworzyłem z takim wysiłkiem, moje poświęcenia, zmagania i wyzwania, które podejmowałem. Ogłupiały usiadłem przy biurku. Nie miałem pojęcia, co robić, więc gapiłem się na monitor komputera. W końcu coś do mnie dotarło.

Znowu uratowano mi życie.

Nagle poczułem przemożne pragnienie spełnienia swoich marzeń, zrobiłem więc to, co podpowiadał mi głos z głębi serca. Kupiłem dwa bilety w jedną stronę do Australii Zachodniej, dla mojej żony i dla siebie. Marzyliśmy o tym od dawna i w końcu byłem gotów to marzenie spełnić, uzbrojony jedynie w wiarę i chęć słuchania głosu serca.

Tego wieczoru przyniosłem do domu dwie wiadomości dla żony. Jedną było to, że nie mam pracy, a drugą, że przenosimy się w najbliższym półroczu do Australii. Dwa tygodnie później to ona miała wieści dla mnie – spodziewaliśmy się naszego pierwszego dziecka.

Po upływie pół roku siedzieliśmy już w samolocie do Australii. Nie mieliśmy pojęcia, co będziemy robić przez resztę życia, i nie obchodziło nas to. Wierzyłem, że coś mnie prowadzi i idę właściwą drogą, póki słucham swego serca. Po dziś dzień słucham głosu serca i podążam właśnie za nim.

Transformacja ciała była dla mnie w bardzo dużym stopniu także transformacją całego mojego życia. Pojawiły się jednak także inne problemy, którymi musiałem się zająć. Żyłem w ogromnym stresie, a jak wyjaśnię później, niektóre rodzaje stresu potrafią zwabić ciało w pułapkę pragnienia bycia grubym, aktywując coś, co nazywam mechanizmami FAT. Cierpiełem na „otyłość na tle emocjonalnym”, która występuje, kiedy dana osoba czuje się bezpieczniej, będąc grubą. Musiałem uporać się z wieloma problemami.

Poniżej omawiam wiele powodów, dla których nasze ciała mogą pragnąć tycia. Większość czytelników będzie musiała skupić się na 1–2 z nich. Trzeba po prostu je zrozumieć, a następnie nauczyć się sposobów ich eliminowania. Cały proces może okazać się bardzo prosty, a po lekturze tej książki będziesz dokładnie wiedzieć, co należy robić.

Na razie musisz jedynie zrozumieć, że jeśli masz ponad 5 kilogramów nadwagi, których w żaden sposób nie możesz się pozbyć, to znaczy, że twoje ciało ma swój powód, by utrzymać tę dodatkową masę. Chce być grube i dopóki ten stan trwa, nie ma sensu z nim walczyć.

To twoje ciało rozdaje karty. Ono kontroluje apetyt. Jeżeli chce, może sprawić, że będziesz czuć niepokohamowany głód niewłaściwych pokarmów w przesadnych ilościach. Ono kontroluje twój metabolizm, więc nawet jeśli uważasz, że potrafisz ograniczać ilość przyjmowanego jedzenia, to pamiętaj, że ono steruje spalaniem energii i gromadzeniem zapasów.

Ciało potrafi tak cię zmęczyć, że nie będziesz mieć siły na ćwiczenia, nawet jeśli ćwiczysz z osobistym trenerem wielkich gwiazd.

Twoje ciało ma także ostatnie słowo w sprawie sposobu spożytkowania jedzenia, które mu dajesz. Może postanowić odłożyć z niego w postaci tłuszczu tyle, ile zechce. Może wybrać odkładanie go w komórkach tłuszczowych zamiast dostarczania energii mięśniom. W dodatku, kiedy ciało potrzebuje energii, a ty nie dajesz mu wystarczającej ilości pożywienia, może zacząć spalać mięśnie zamiast tkanki tłuszczowej.

To twoje ciało jest tak naprawdę szefem. Kontroluje całość metabolizmu tłuszczów, a dzięki małemu obszarowi znajdującemu się w mózgu – tzw. „gadziemu mózgowi” – ma wpływ na wiele spośród twoich innych podstawowych mechanizmów przetrwania. Obszar ten determinuje ilość snu, powietrza oraz tłuszczu do zgromadzenia. Jeśli potrzebujesz więcej snu, poczujesz zmęczenie. Jeśli brakuje ci tlenu, sprawi, że zaczniesz mocniej oddychać. A jeśli masz za mało tłuszczu, poczujesz głód. To proste. Spróbuj wstrzymać wystarczająco długo oddech, aby zdać sobie sprawę, jak silna jest chęć oddychania. I powinna być! Oddech oznacza życie! Twój mechanizm odkładania tłuszczu działa dokładnie w ten sam sposób. Póki twoje ciało będzie przekonane, że utrzymywanie nadwagi oznacza dla ciebie bezpieczeństwo, żądza pochłaniania *fast foodów* będzie równie silna.

Ludzie otyli od zawsze byli oskarżani o słabość, lenistwo i łakomstwo nie tylko przez ogół społeczeństwa, lecz także przez większość służby zdrowia. Pamiętam, że za każdym razem, gdy przekraczałem próg gabinetu lekarskiego, doktor patrzył na mnie w sposób mówiący: „Aha, ten facet kompletnie nie dba o siebie”. Choć było to dalekie od prawdy, tak właśnie byłem postrzegany – ZAWSZE.

To tak, jakby ktoś ci powiedział, że śpisz za dużo, więc masz spać tylko 2 godziny na dobę. I całe społeczeństwo, wszyscy znajomi ocenialiby cię jako słabeusza i lenia, ponieważ śpisz tak dużo. Być może wytrzymasz pewien czas, śpiąc po 2 godziny, ale prędzej czy później będziesz potrzebować dłuższego snu – „sennego obżarstwa” – ponieważ twoje ciało zacznie się go domagać niezależnie od tego, co mówi ci społeczeństwo.

Z JEDZENIEM JEST DOKŁADNIE TAK SAMO.

Przez pewien czas możesz ograniczyć ilość przyjmowanego pokarmu i zmuszać się do jedzenia mniej, ale prędzej czy później będziesz potrzebować „uczty”. Stanie się tak, bo ciało zmusi cię do jedzenia więcej, aby utrzymać konkretny poziom wagi.

Jedną ze spraw, o które walczę, są oficjalne przeprosiny od społeczności lekarskiej dotyczące powszechnego stereotypu ludzi grubych jako pozbawionych dyscypliny. Zauważyłem, że na szczęście sytuacja się poprawia. Jest już wielu świątłych lekarzy i innych pracowników służby zdrowia, którzy rozumieją prawdziwy powód otyłości, ale przed nami wciąż jeszcze długa droga. Konwencjonalna wiedza medyczna nadal zakłada, że utrata wagi jest kwestią przyjmowanych i spalanych kalorii, a ludzie z nadwagą powinni po prostu „mniej jeść”. Tym, którzy tak uważają, mówię: „Po prostu mniej odychajcie” albo: „Po prostu mniej śpijcie”. Jeśli zastanowią się nad nierealnością tych nakazów, będą wiedzieli, jak to jest walczyć z otyłością.

Żaden lekarz czy ktokolwiek inny nie zrozumie, jak to jest tkwić w ciele, które zmusza cię do bycia grubym i jedzenia zbyt wiele, jeśli sam nie był w takiej sytuacji. Zresztą najnowsze badania potwierdzają, że utrata wagi nie wiąże się jedynie z kaloriami i nie ma nic wspólnego z „dyscypliną”. Doktor

Jeffrey M. Friedman, „ojciec tłuszczu”, odkrywca hormonu leptyny i bez wątpienia najważniejszy i najlepiej poinformowany specjalista od otyłości w XXI wieku twierdzi, że musimy przestać winić grubasów oraz że „otyłości nie można przypisywać brakowi silnej woli”¹.

Dziękuję panu, doktorze Friedman! Proszę nadal głosić tę dobrą nowinę.

Pierwszym krokiem jest zatem zrozumienie, że nie chodzi o siłę woli – i pogodzenie się z tą świadomością. Zamiast na próżno zмагаć się z przemożnymi odruchami „gadziego mózgu”, mającymi utrzymać cię przy życiu, musisz jedynie zrozumieć, dlaczego twoje ciało pragnie nadwagi, a następnie wyeliminować przyczyny. Pozbyć się powodów, dla których chce być grube, a w naturalny sposób będzie chciało być szczupłe.

Prawda jest taka, że ciało wcale nie pragnie tłuszczu po to, aby cię ranić albo karać. Jest otłuszczone tylko dlatego, że z jakiejś przyczyny postrzega nadwagę jako coś leżącego w twoim interesie. Jeśli jednak rozpoznasz problemy i zaczniesz z nimi walczyć, wszystko się zmieni.

Od razu zauważysz, kiedy ciało przestanie pragnąć tłuszczu. Nie będziesz już tak głodować i przestaniesz myśleć ciągle o jedzeniu. Nabierzesz więcej energii i entuzjazmu i nie będziesz już toczyć wojen ze swoim ciałem.

Początkowo może to nie być widoczne z zewnątrz, ale w środku poczujesz różnicę. Zmieni się twój stosunek zarówno do jedzenia, jak i do własnego ciała. Ciało już nie będzie podważało twoich wysiłków.

Kiedy pozbędziesz się powodów, dla których twoje ciało pragnie być grube, zmieni się także twój stosunek do ruchu. Obecnie sądzisz być może, że go nienawidzisz. Nie winię cię. Oto prawdziwa przyczyna tej niechęci: twoje ciało nie chce ćwiczeń,

ponieważ one sprawiają, że stracisz na wadze. Dopóki twoje ciało chce gromadzić tłuszcz, będzie przeciwne ruchowi i spalaniu kalorii, bo utrudni mu to utrzymywanie obecnej wagi.

Ciało wprawia cię w stan zmęczenia i letargu, więc sama myśl o ruchu sprawia ci ból. To nie przypadek. To celowe działanie mające sprawić, abyś nie ruszał się z miejsca.

Jeśli jednak usuniesz przyczyny, dla których ciało sądzi, że należy być otluszczonym, będzie ono chciało znowu być aktywne. Ćwiczenia przestaną być przykrym obowiązkiem, a aktywność okaże się jedną z twoich największych radości.

Jeszcze raz chcę powtórzyć, że – choć może nie widać od razu – utrata całej nadwagi stanie się tylko kwestią czasu. Zauważysz różnicę najpierw w swoim wnętrzu, a z czasem także w swoim wyglądzie zewnętrznym.

Sam zacząłem sobie zdawać sprawę z tego, co się dzieje, ponad dwa lata wcześniej, niż zauważył to ktokolwiek inny. Nie mówiłem wiele na ten temat, ale wiedziałem, co jest grane. Mogłem chodzić w 180-kilogramowym cielsku, ale w głębi duszy czułem się nastolatkiem, który ważył 81 kilo. Od tej chwili miałem już pewność.

Najbardziej niesamowite było to, że im więcej kilogramów traciłem, tym szybciej się to działo. W końcu odkryłem przyczynę. Ciało steruje całym procesem spalania tłuszczu. Jeśli chce schudnąć, zrobi to bardzo szybko i z łatwością. Oto największa różnica między moją metodą a dietami: im szczuplejsze chce być ciało, tym szybciej chudnę.

Diety zaczynają się w taki sam sposób. Z początku tracisz kilogramy z dużą prędkością, a potem tempo spadku wagi się zmniejsza. W końcu przestajesz tracić kilogramy, by bardzo szybko je odzyskać.

Początkowo nie chudłem szybko. Chudłem *powoli*. Straciłem około 11 kilogramów przez pierwsze pół roku. Mniej wię-

cej pół kilograma tygodniowo. Dla kogoś, kto ważył ponad 180 kilo, to żaden rekord.

Później jednak, zamiast zwolnić, utrata wagi przyspieszyła. Zgubiłem 68 kilogramów z prędkością 1 kilograma tygodniowo, a potem jeszcze 9, w tempie 1,5 kilograma tygodniowo.

Ostatnie 9 kilo nadwagi – tę resztkę, której, zdaniem części ludzi, nie da się pozbyć – straciłem z prędkością *2,5 kilograma tygodniowo*. Tempo było więc *pięć razy większe* niż przy pierwszych 9 kilogramach. Nie tylko udało mi się pozbyć tych ostatnich kilku kilogramów, ale one po prostu stopniały w oczach. Znowu widziałem swoje mięśnie brzucha, czyli coś, o czym marzyłem i czego nie mogłem osiągnąć od czasów dzieciństwa.

Co więcej, nie widać było po mnie wcale, że wcześniej byłem chorobliwie otyły. Ku zdumieniu zarówno lekarzy, jak i laików, moja skóra stała się jędrna i napięta.

Osiągnąłem to bez większego wysiłku. Nie musiałem walczyć. Od początku trzymałem się tylko trzech zasad:

1. Każdego dnia musiałem mieć pewność, że dostarczam swojemu ciału potrzebnych składników odżywczych w strawnej i przyswajalnej dla niego formie. Skupiałem się na uzupełnianiu tego, czego mu brakowało.
2. Codziennie poświęcałem trochę czasu na techniki, które wypracowałem, aby zwalczać umysłowe i emocjonalne przyczyny nadwagi.
3. Co wieczór, idąc spać, wizualizowałem sobie ideał sylwetki, do którego dążyłem, oraz wymarzony wygląd. W końcu moja wizja się spełniła.

Wykorzystałem wizualizacje na wiele różnych sposobów. Np. w maju 2003 roku przystąpiłem do konkursu odchudzania. Już wtedy ważyłem o 50 kilogramów mniej i pomyślałem, że skoro już tak szybko chudnę, to może spróbuję wziąć udział. Potrzebowałem bodźca przyspieszającego utratę wagi, więc wymyśliłem wizualizację pomagającą zwalczyć wilczy apetyt na słodycze.

Konkursu nie wygrałem, ale technika wizualizacji okazała się niezwykle skuteczna, a ja już nie mam ochoty na słodkości.

Cała reszta w zasadzie stała się sama.

Czy jem mniej? Oczywiście! Ale to dlatego, że nie jestem aż tak głodny. Czy odżywiam się zdrowiej? Pewnie! Bo mam ochotę na zdrowsze pokarmy. Czy ćwiczę? No, ba! I bardzo to lubię. Bo moje ciało tego chce. Ale nie martw się, nie będę cię w tej książce namawiał, żebyś zmuszał się do ćwiczeń czy do czegośkolwiek innego.

Poproszę cię tylko o trzy rzeczy:

1. Codziennie dostarczaj sobie substancji odżywczych, na których niedobór cierpi twoje ciało.
2. Słuchaj wieczorem mojej płyty z wizualizacjami² albo poświęć choć 10 minut na ćwiczenia wizualizacyjne opisane w tej książce.
3. Słuchaj głosu serca i swojego ciała.

Jeśli zechcesz się tego podjąć, zapraszam cię w być może najbardziej satysfakcjonującą podróż w twoim życiu, która może wpłynąć nie tylko na twoje ciało, ale też na wszystko, co chciałbyś zmienić.

— *Jon Gabriel*

Część I

ZASADY



Mechanizmy FAT

– prawdziwa przyczyna tycia



W wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: masz nadwagę nie dlatego, że za dużo jesz! Nie jesteś słabeuszem, leniem, obżartuchem pozbawionym dyscypliny, ucieleśnieniem jakiegoś błędnego i karygodnego stereotypu „grubasa”. Masz nadwagę, ponieważ *chce* jej twoje ciało. Wiem, może to brzmieć niedorzecznie, a nawet brutalnie. Jak się jednak przekonasz, uświadomienie sobie tego faktu może cię wyzwolić, bo łatwiej jest rozwiązać problem, jeśli zna się jego przyczyny.

Musisz przede wszystkim zrozumieć, że twoje ciało ma zdolność *zmuszania* cię do tycia, jeżeli z jakiegoś powodu chce obrosnąć tłuszczem; analogicznie może też zmusić cię do zaczerpnięcia oddechu. Wyposażone jest bowiem genetycznie w pewne mechanizmy przetrwania, stworzone po to, aby twoja waga rosła albo utrzymywała się na tym samym poziomie, jeśli to ma ocalić ci życie. Nazywam je „mechanizmami FAT” (ang. *fat* – tłuszcz; przyp. red.). W zasadzie służą one wykonywaniu twojego ciała jako magazynu tłuszczu.

Skrót „FAT” oznacza tu *famine and temperature*, czyli „głód i temperatura”. W odległej przeszłości działanie tych mechanizmów było dla człowieka korzystne. W okresach głodu czy zlodowaceń posiadanie dodatkowego zapasu tkanki tłuszczowej służyło przeżyciu, więc pojawił się mechanizm odkładania tłuszczu. Uaktywnia się on także u kobiet w ciąży, aby mogły zgromadzić dostatecznie dużo dodatkowej masy w celu odżywienia rozwijającego się płodu³. Mechanizmy te wspólne są wszystkim ssakom. Np. u zwierząt zapadających w sen zimowy włączają się one w miesiącach poprzedzających zimę, aby zmusić ich organizmy do zgromadzenia możliwie największych zapasów⁴.

Choć dzisiaj większość z nas nie musi obawiać się głodu, mechanizmy FAT wciąż są częścią naszego dziedzictwa genetycznego. Problem w tym, że czasami ciało daje się oszukać i włącza je, sądząc błędnie, że tydzień lub utrzymywanie zapasu tłuszczu z jakiegoś powodu wiąże się z zapewnieniem nam bezpieczeństwa. Twoje ciało działa tak naprawdę w twoim najlepszym interesie. Nie próbuje cię ukarać ani nie robi ci na złość.

Kiedy uruchamiają się mechanizmy FAT, w ciele zachodzą pewne słabo uchwytnie zmiany hormonalne i chemiczne, dzięki którym tyjemy i nie możemy schudnąć. Dzieje się to tak:

ZMIANY CHEMICZNE POWODUJĄ:	W WYNIKU TEGO:
zwiększenie uczucia głodu i chęć spożycia bardziej tłuczących potraw	przyjmujesz więcej kalorii
spowolnienie metabolizmu; czujesz się zmęczony, ospały i nie możesz się ruszyć	spalasz mniej kalorii
trwałe przejście ciała w tryb odkładania tłuszczu. Odkładanie tłuszczu zachodzi z łatwością, a spalanie – z trudem	wszystkie niepotrzebne kalorie odkładają się w twoich komórkach tłuszczowych i nie są spalane

W trakcie tych procesów chemicznych i hormonalnych twoje ciało sprawia, że czujesz wilczy głód, więc przyjmujesz więcej kalorii, jednocześnie spalając mniej i odkładając wszystko, co się da, w komórkach tłuszczowych. Oto czego właśnie doświadczasz i co powoduje nadwagę. Z jakiegoś powodu twoje ciało zostało oszukane i uruchomiło mechanizmy FAT. To *może przytrafić się każdemu* i w podobnych okolicznościach *każdemu by się przytrafiło*. Odrzuć więc wszelkie poczucie winy, frustracji i inne negatywne uczucia, które dręczą cię w związku z niepowodzeniami w odchudzaniu. Nic nie jest z tobą „nie tak”! Po prostu działają twoje mechanizmy FAT, to wszystko. Nie jesteś „słabszy” ani „mniej zdyscyplinowany” niż szczupli.

Jedyna różnica między tobą a naturalnie szczupłymi polega na tym, że twoje mechanizmy FAT działają, a ich nie. Być może masz właśnie więcej siły i dyscypliny od osób szczupłych. Oni jedzą to, na co mają ochotę. Gdzie tu dyscyplina? Ty przynajmniej wkładasz wysiłek w samokontrolę. Smutna ironia tej sytuacji polega na tym, że twoje wysiłki, choć podejmowane w dobrej wierze, mogą jedynie pogarszać problem, a nawet być jego przyczyną!

Podaję, że zdajesz już sobie sprawę z nieskuteczności takiej szarpaniny. Gdyby miała ona sens, ta książka nie byłaby ci wcale potrzebna. Jedyne, co naprawdę przynosi efekty, to nauczenie twojego ciała *chęci* bycia szczupłym. Kiedy będzie tego chciało, mechanizmy FAT wyłączą się, a ty szybko i z łatwością stracisz kilogramy i już ich nie odzyskasz, bez zmagania i diet.

Dlaczego twoje ciało chce obrastać tłuszczem?

Oto jedyna zasada, jaką musisz sobie przyswoić, aby zrozumieć tę książkę – kiedy ją sobie przyswoisz, cała reszta ułoży się sama:

Twoje ciało pragnie być grube, kiedy jest przekonane, że zapewni ci w ten sposób bezpieczeństwo.

Według ciała w życiu liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo. Ciało nie jest twoim wrogiem i nie robi ci na złość. Próbuje cię tylko chronić. W zasadzie kieruje się perfekcyjną logiką i zachowuje się całkiem sensownie. Musisz jedynie ten jego sposób rozumowania pojąć i z nim współpracować, zamiast go zwalczać. Musisz przekonać ciało, używając jego logiki, że bezpieczeństwo może zapewnić ci przede wszystkim szczupła sylwetka.

Kiedy ciało zrozumie, że szczupłość to najlepsza gwarancja bezpieczeństwa, będzie *chciało* być szczupłe i zrzuci wagę.

Związek między otluszczeniem i bezpieczeństwem może wydawać się dziwny, ale jest faktem. W dzisiejszym świecie otluszczenie absolutnie nie zapewnia większego bezpieczeństwa, ale twoje ciało nie rozumie dzisiejszego świata. Jest ono tak zaprogramowane, aby chronić nas przed zagrożeniami i niepewnością prehistorycznej rzeczywistości, z zagrażającymi życiu trzema czynnikami: głodem, zimnem i żarłocznością drapieżników.

Z tymi niebezpieczeństwami musiały walczyć niezliczone pokolenia naszych przodków, przez co nasze ciała są wspaniale przystosowane do obrony przed nimi. Dzisiaj większość ludzi nie musi już obawiać się głodu, zimna ani żarłoczności drapieżników. Nie są to zagrożenia współczesnego świata, nasze ciała jednak o tym nie wiedzą. Wciąż działają w oparciu o te same programy genetyczne, które chroniły nas od zarania dziejów.

W jaki sposób gromadzenie i utrzymywanie tkanki tłuszczowej strzegło człowieka przed tymi prastarymi zagrożeniami? W warunkach braku wystarczającej ilości pokarmu, i przy ciągłej niepewności, kiedy znowu uda się coś zjeść, dodatkowy tłuszcz na ciele można wykorzystać po to, by pozostać przy życiu. Im więcej tego tłuszczu, tym dłużej przetrwamy. Podobnie w chłodnym klimacie albo w czasie długiej, mroźnej zimy, bez ciepłych domów i ogrzewania centralnego, dodatkowa warstwa tłuszczu stanowiłaby ochronę przed zimnem dla narządów wewnętrznych i wystających części ciała.

W warunkach głodu i zimna twoje ciało miałoby powód, by obrastać tłuszczem – posiadanie tkanki tłuszczowej oznaczałoby dla niego życie.

Jednak bycie odtuszczonego nie zawsze jest równoznaczne z bezpieczeństwem. Może zwiększyć prawdopodobieństwo, że staniesz się czymś posiłkiem. Gdybyś żył w otoczeniu drapieżników-ludożerców, tłuszcz przestałby być twoim sprzymierzeńcem. Stałby się wrogiem. Im ktoś jest cięższy, tym wolniej się porusza. Jeśli więc coś go ściga, ma on mniejsze szanse na ucieczkę. W takich okolicznościach twoje ciało pragnęłoby być chude, bo to oznacza bycie szybkim i zwiększa szansę na ocalenie życia.

W każdej z wymienionych sytuacji szanse na przeżycie zależą w ogromnym stopniu od ilości posiadanej przez nas tkanki tłuszczowej. W większości miejsc, w których żyli nasi przodkowie, występowały wszystkie te zagrożenia – głód, zimno i drapieżniki – w różnych proporcjach. Zadaniem ciała było więc zapewnienie człowiekowi maksimum bezpieczeństwa w danych warunkach. Nie opłacało się być tak chudym, aby nie dożyć następnego posiłku, ani tak grubym, by nie móc uciec przed napastnikiem.

Tutaj niezbędna okazywała się przenikliwa logika naszych ciał. Szybko potrafiły ocenić, jaka ilość tłuszczu będzie optymal-

na i dostosowywały „idealną wagę” do danej sytuacji. To dzięki tej rewelacyjnej zdolności przystosowawczej naszego ciała wciąż jeszcze istniejemy. Od zarania dziejów ta niesamowita elastyczność skutecznie bowiem chroniła naszych przodków przed zagrożeniami. Za to powinniśmy być im dozgonnie wdzięczni.

Niestety, wszystko to dziś straciło swoją rację bytu. We współczesnym świecie panuje nadmiar i tłuszcz – jak zapewne doskonale wiesz – nie zapewnia nam już większego bezpieczeństwa. Nasze ciała są jednak tego nieświadome. Nimi wciąż rządzą te same uwarunkowania genetyczne.

Kłopot w tym, że stresy współczesnego życia wywołują pewne chemiczne sygnały w naszych ciałach i mózgach. Czasami są to *dokładnie te same* sygnały, które wysyłamy w razie głodu i chłodu. Wówczas nasze ciała dają się „oszukać”. Sądzą, że potrzeba nam tkanki tłuszczowej, aby zwiększyć stopień bezpieczeństwa, co sprawia, że włączają mechanizmy FAT. To właśnie dzieje się z tobą. Stres i problemy codzienności oszukują twoje ciało, które uruchamia mechanizmy FAT.

Odchudzając się na siłę, kiedy te mechanizmy są włączone, łamiesz w pewnym sensie naturalne prawa swojego ciała. Ono próbuje odłożyć tłuszcz, a ty robisz wszystko, żeby się go pozbyć. Tak właśnie zdefiniowałbym zmagania z ciałem, które – dzięki wbudowanemu programowi – i tak zawsze zwycięży.

Do pozbycia się nadwagi nie prowadzi walka z własnym ciałem. Właściwym sposobem jest zrozumienie, co powoduje włączanie się mechanizmów FAT w twoim ciele, i nauczenie go, jak je wyłączyć.

Jeśli masz obecnie nadwagę, to z pewnością dlatego, że twoje ciało uważa schudnięcie za niebezpieczne. Ono walczy o twoje życie. Gdy uzna, że bezpiecznie jest schudnąć, *zmusi cię* do tego. Będziesz współpracować z jego naturalnym prawem, zamiast je łamać. Chudnięcie stanie się automatyczne, łatwe i nieuniknione⁵.