



## **OUVERTURE**

U kakvom god da su stanju francusko-američki odnosi – a mora se priznati da su povremeno prilično traljavi – ne smemo da previdimo pojedine zasluge francuske kulture. Sve do sada, moram skromno da primetim, jedan veličanstveni trijumf nije doživeo zaslužene počasti iako je reč o osnovnoj i poznatoj antropološkoj istini: Francuskinje se ne goje.

Ja nisam ni lekar, ni fiziolog, ni psiholog, ni nutricionista ili bilo kakav drugi stručnjak koji profesionalno pomaže ljudima ili ih proučava. Međutim, ja sam rođena i odrasla u Francuskoj, i zahvaljujući svom dobrom opažanju pažljivo posmatram Francuze ceo svoj vek. Osim toga, dosta jedem. Svako može da pronade izuzetke, kao što je slučaj sa svakim pravilom, ali kada se sagleda u celini, Francuskinje čine što i ja: jedu koliko žele, a opet se ne goje. *Pourquoi?*

U prethodnoj deceniji, mi Amerikanci smo znatno napredovali u razumevanju sposobnosti Francuza da se nekažnjeno izvuku i pored obilnog konzumiranja hrane i pića. Oprezno priznavanje „francu-

skog paradoksa”, na primer, dovelo je do toga da je bezbroj srčanih bolesnika i pobornika psihofizičke dobrobiti pohrlilo u podrume pića po svoje zalihe crnog vina. Ali inače, mudra tajna francuskog načina ishrane i življenja, a naročito misteriozna moć Francuskinja da ostanu vitke, nije široko ni shvaćena, a kamoli primenjena. Ja sam kao živi dokaz godinama uspešno savetovala na desetine Amerikanki, uključujući i neke koje su došle da rade za mene u korporaciji *Kliko* u Njujorku. Takođe sam se obraćala hiljadama ljudi sa ovom temom. Moji prijatelji Amerikanci i poslovni saradnici su me zadirkivali: „Kada ćeš više da napišeš tu knjigu?” I eto, *le jour est arrivé!*<sup>1</sup>

Da li je u pitanju sama priroda? Da li je spori točak evolucije imao dovoljno vremena da stvori diskretnu kombinaciju gena mršavih žena? *J'en doute*<sup>2</sup>. Ne, Francuskinje jednostavno imaju sistem, svoje *trucs* – svoje majstorke tajne. Iako sam rođena u takvom okruženju i proživela srećno detinjstvo postupajući po onome što me je majka naučila, u jednom razdoblju puberteta ipak sam ispala iz koloseka. U Americi sam kao učenik na razmeni doživela katastrofu za koju apsolutno nisam bila pripremljena: katastrofu od deset kilograma viška. To je prouzrokovalo moje potpuno beznađe iz koga sam morala da se vratim u normalu. Na svu sreću, imala sam pomoć porodičnog lekara koga i sad zovem dr Čudotvorac. On me je naveo da ponovo otkrijem svoju naslednu francusku gastronomsku mudrost i da vratim svoj nekadašnji izgled. (Da, i ovo je jedna američka priča, parabola o padu i iskupljenju.)

Sada, skoro ceo svoj život, živim i radim u Americi. (Želim da verujem kako otelotvorujem najbolje osobine Amerikanaca i Francuza.) Doselila sam se ovde nekoliko godina posle fakulteta i radila sam kao prevodilac za UN, zatim za francusku vladu reklamirajući francusku hranu i vino. Udala sam se za divnog Amerikanca i na

kraju pronašla način za zajednički život. Godine 1984. odlučila sam se na korak koji mi je omogućio da od tada živim u obe kulture. Ugledna *Kuća šampanjca Vev Kliko*, osnovana 1772, smelo je osnovala američko predstavništvo koje se bavi uvozom i reklamiranjem šampanjca *vev kliko* i drugih kvalitetnih vina. Kao njihov prvi službenik, automatski sam među osobljem postala žena sa najvišim rangom još od madam Kliko, koja je umrla 1886. Danas sam ja izvršni direktor kompanije CVC<sup>3</sup>, koja je deo grupacije za luksuznu robu LVMH<sup>4</sup>.

Sve ovo vreme, nastavila sam da radim ono što najveći broj Francuskinja čini i bez razmišljanja. A opasnosti sa kojima sam se susretala godinama sigurno su veće nego što je to uobičajeno. Bez preterivanja, moj posao zahteva od mene da jedem u restoranima oko tri stotine puta godišnje (naporan posao, znam, ali neko mora da ga radi). I tako već dvadeset godina, a pri tom obrok ne mogu da zamislim bez čaše vina ili šampanjca (posao je posao). Sve su to kompletni obroci – nikada ne uzimam samo jedno jelo, npr. svežu salatu i kiselu vodu. Ipak ponavljam: ja nemam višak kilograma i dobrog sam zdravlja. Cilj ove knjige je da objasni kako meni to polazi za rukom, i, još važnije, kako i vi možete u tome da uspete. Razumevanjem i primenivanjem načina na koji Francuskinje tradicionalno misle i odnose se prema hrani i životu uopšte, i vi možete da postignete ono što vam možda izgleda nemoguće. U čemu je tajna? Pre svega, nekoliko reči o tome u čemu nije.

Mnoge od nas imaju dvostruke dužnosti, radeći napornije u kući i van nje nego što će većina muškaraca ikada znati. Povrh svega, moramo da pronademo način da ostanemo zdrave dok pokušavamo da održimo fizički izgled kojim bismo bile zadovoljne. Ipak, mora se priznati da više od polovine nas ne uspeva da održi stabilnu, zdravu kilažu bez obzira na silna lišavanja koja sami sebi namećemo. Šezdeset

pet posto Amerikanaca ima višak kilograma, a najprodavanije knjige su priručnici za dijete, od kojih se većina sada piše nalik na biohemijska uputstva. Ma koliko takvih knjiga da je objavljeno, uvek ima još deset novih u pripremi. Da li je moguće da dijetetska tehnologija napreduje istom brzinom kao i marketing? U svakom slučaju, potražnja je konstantna. Zbog čega? Zašto ta čudotvorna štiva štampana u milionima primeraka konačno ne okončaju naše patnje? Jednostavno rečeno, sve je to samo neodrživi ekstremizam.

Većina priručnika za dijete zasniva se na radikalnim programima. Ako se izuzme kratki jakobinski period u osamnaestom veku, ekstremizam nikada nije bio karakterističan za Francuze. Međutim, Amerika gravitira prema različitim filozofijama, munjevitim rešenjima i ekstremnim merama. Kod dijeta, kao i kod svih drugih stvari, takav način je delotvoran neko vreme, ali nema šanse da potraje. Morate jednostavno da skrenete sa zacrtanog puta, padnete prilikom osvajanja vrha piramide, zabrojite se pri preciznom beleženju unetih kalorija. A što da ne? *C'est normal!* Takođe, ne pomaže ni činjenica da je jedan ekstremni recept za uspeh uvek u kontradikciji sa sledećim koji vam privuče pažnju. Sigurno se svako seća vremena popularnosti dijete sa ugljenim hidratima? Ili dana kada se jede samo grejpfrut? Sada je naglasak na mastima i proteinima, a ugljeni hidrati su zlo; prvo su mlečni proizvodi vaš najveći neprijatelj, a onda odjednom treba da jedete samo njih. Isto važi i za vino, mekinje, crveno meso. Izgleda da je nepisano pravilo da, ako vam na smrt dosadi jedna grupa namirnica, na kraju ćete izgubiti interesovanje za hranu uopšte i kilogrami će se jednostavno istopiti. U nekim slučajevima, oni se zaista i tope. Ali šta se dešava kada prestanete sa radikalnim programom? Znaite do čega tada dolazi. I zato, *attention!*<sup>5</sup>, obratite pažnju! Batalite priručnike za dijete! Nisu vam potrebne ni ideolo-

gija ni tehnologija, već vam treba ono što Francuskinje imaju: uravnotežen i vremenski proveren odnos prema hrani i životu. Najzad, konačni udarac ovim ekstremnim programima zadaje činjenica da oni generalno ne poklanjaju nimalo pažnje individualnosti naših metabolizama. Pisali su ih uglavnom muškarci, tako da oni retko kad uzimaju u obzir koliko je fiziologija žena različita. Takođe, metabolizam žena se menja sa godinama: žena od dvadeset pet godina koja treba malo da smrša suočava se sa izazovom koji je znatno drugačiji od onog kod pedesetogodišnjakinje.

Moje priče i pouke mogu svima dobro da dođu, ali ova knjiga je prvenstveno namenjena ženama, pošto se pre svega zasniva na mom ličnom iskustvu. Nije pisana samo za Amerikanke, nego za sve žene u razvijenim zemljama koje se suočavaju sa pritiscima na radnom mestu, stresom, globalizacijom i svim ostalim zamkama koje nameće savremeno društvo. Knjiga nije namenjena osobama čija telesna težina predstavlja opasnost po zdravlje, ili kojima je potrebna medicinski prepisana dijeta. Obraćam se ženama sa viškom do petnaestak kilograma, koje čine znatan deo populacije. Mada, kao i crtani filmovi o *Tintinu*, priča je za sve uzraste, od sedam do sedamdeset godina, i ja vam nudim savete za prilagođavanje različitim razdobljima naših života. Pošto Francuskinje ne žive samo na hlebu, a još manje samo na proteinima, predstavljam vam detaljan pristup životu, strategije i filozofiju koje možete da usvojite, brze recepte koje svako može da sledi i, *bien sûr*<sup>6</sup> vodič za pravilno kretanje. I da ne zaboravim – i ja želim da verujem da bi muškarci svih nacija mogli ponešto korisno da nauče o suprotnom polu.

Pa dobro, koje su to tajne francuskih žena? Kako možemo da objasnimo pojavu svih onih sredovečnih žena sa stasom dvadeset-petogodišnjakinja, koje šetkaju pariskim bulevarima? U narednim

poglavljima izneću svoja zapažanja nastala tokom mojih boravaka u Parizu (oko 12 nedelja godišnje), u poređenju sa nedeljama provedenim u Njujorku i širom Amerike i sveta. Pozivam čitaoce da razmisle o razlikama i u skladu sa tim prilagode svoj pristup zdravom životu.

Za početak moramo da konstatujemo da Francuskinje jednostavno ne pate od epidemije viška kilograma koja muči većinu njihovih američkih prijateljica. Ona ćaskanja o dijetama koja slušam na koktelima u Americi bila bi neprijatna svakoj Francuskinji. U Francuskoj mi jednostavno ne razgovaramo o „dijetama”, posebno ne sa nepoznatima. Možda ponekad razmenimo sa bliskim prijateljicama neki trik koji smo naučile – samo mudro doterivanje nekih starih francuskih pravila. Vreme u društvu uglavnom provodimo razgovarajući o stvarima u kojima uživamo: osećanjima, porodici, hobijima, filozofiji, politici, kulturi, i, da, hrani, naročito o hrani (ali nikada o dijetama).

Francuskinje uživaju u svojoj vitkosti iako se dobro hrane, dok Amerikanke po pravilu to vide kao nemogući konflikt koji kod njih prelazi u opsesiju. Francuskinje ne preskaču obroke i ne zamenjuju ih preparatima za mršavljenje. One jedu dve ili tri stvari za ručak a zatim još tri (ponekad i četiri) za večeru. I sve to uz vino. Kako one to uspevaju? Pa, o tome i jeste stvar. Tu leži tajna. Daću vam jedan nagoveštaj: one jedu glavom, i ne ustaju od stola sa osećajem da su se prejele ili da su zbog nečega krive.

Sušтина je u tome da treba da naučite da manje *može* da bude više i da otkrijete kako možete sve da jede u umerenim količinama. Treba i da ima fizički napor koji je u srazmeri sa unetim kalorijama, i da pije mnogo više vode. Mi više ne radimo osamnaest sati dnevno u rudniku ili na farmi, i paleolitsko vreme čoveka lovca i sakupljača hrane daleko je iza nas. Ipak, većina Amerikanaca jede 10-30% više nego što je

potrebno, ne da bi preživeli već da bi zadovoljili psihološku glad. Trik je u tome da se upravlja apetitom i da se on zadovolji, a da se pri tom odredi kako, kada i šta da smanjimo. Predivno osećanje zadovoljstva koje će vas obuzeti kada sastavite novi jelovnik – povećano uživanje iako je ukupna količina hrane koja se unosi manja – inspirisaće vas da nastavite putem ka dobrobiti. Sve je pitanje usvajanja najosnovnijeg francuskog pravila: zavarajte sebe.

Mnogi nutricionisti (vredni učitelji) zastupaju zdravorazumski pristup ali naplaćuju i čitavo bogatstvo da bi vas uputili u to kako da ga primenite. Novac bačen na pokušaje mršavljenja uopšte nije srazmeran rezultatima. Većina žena jednostavno ne može da priušti odlazak lekaru ili nutricionisti, članarinu u sportskom centru, boravak u banji ili dostavu hrane. Šta vas košta da primenite tajne francuskih žena? Pa, osim cene ove knjige, vrlo malo. Moj pristup po principu „uradi sam” pristupačan je svakoj ženi. Od opreme vam jedino treba mala vaga da odmerite neke namirnice tokom najznačajnija prva tri meseca. Možda ćete takođe poželeti da kupite mašinu za jogurt ako želite da konzumirate *le vrai yaourt*<sup>7</sup>, ključni element mog programa zdravog življenja; a ako imate više od 40 godina, trebalo bi da nabavite i tegove za jačanje ruku. *C'est tout*<sup>8</sup>To je sve.

Počecu pričom o svom detinjstvu u Francuskoj i zatim vam ispričati svoje iskustvo mlade žene sa viškom kilograma. Suočena sa prvim alarmom za fizičko buđenje u svom životu, okrenula sam se tradicionalnim francuskim principima da bih rešila problem. Otkrivanjem svog iskustva ne samo sa hranom, već i sa „ukupnim pristupom” zdravom življenju, nameravam da usmerim svakog čitaoca ka pronalazenju ličnog *ekvilibrijuma*. (*Le mot juste*<sup>9</sup> zaista: to je veoma važan koncept, jer iako su naša tela u osnovi mehanizmi, ne postoje dva potpuno identična, i vremenom se više puta menjaju. Program koji

se ne menja zajedno sa vama neće vam dugo potrajati.) Nudim vam jelovnike koje možete dosledno da pratite, ali cilj je da odgonetnete šta najbolje funkcioniše u vašem slučaju dok razvijate novi vid intuicije. Ne prepisujem vam terapiju koliko vam zapravo nudim obrasce. Prilagodite ih svojim sklonostima, vodeći računa o svom telu, ritmu, okruženju i drugim jedinstvenim karakteristikama. U stvari, naglasak stavljam na jednostavnost, fleksibilnost i nagrade za sve što sami radite. Ovo precizno štelovanje ne može da učini doktor – pisac koji vas nikada nije video.

Pripovedajući svoju priču od adolescentskog pada i iskupljenja do novog pristupa koji funkcioniše već decenijama, ja vodim vas jednom putanjom, odnosno kroz kompletan program:

Prva faza, *alarm za buđenje*: jedan staromodni spisak svega unetog u organizam tokom tri nedelje. Jasan pogled na ono što jedete, koji sam po sebi, posle samo nekoliko dana, može da podstakne vaš prevrat.

Druga faza, *odbacivanje*: uvođenje u francusku školu porcija i raznovrsnosti ishrane. Utvrdićete i privremeno eliminisati neke ključne jestive “neprijatelje”. Ovo je obično proces koji traje tri meseca, mada je kod nekih ljudi dovoljno i samo mesec dana. To neće biti vojnički kamp za dijete, već jednostavno prilika da se vaše telo ponovo odmeri. Postoji disciplina, ali fleksibilnost je nužna, naročito u ovoj ključnoj motivacionoj fazi: najvažnije je izbegavanje rutine, kako u obrocima tako i u aktivnostima, uz naglašavanje kvaliteta u odnosu na kvantitet. Ne traba jesti picu tri dana uzastopno, ali ni provesti tri sata u teretani subotom. Navići ćete sva svoja čula na novu gastronomiju (grčka reč koja je postojala još pre francuske, u značenju „pravila za stomak”). Tri meseca nije malo vremena, ali nije ni mnogo za nešto što više nećete morati da ponavljate. Svakako, duže



traje podešavanje vaših telesnih časovnika nego gubljenje tri-četiri litra vode iz organizma, što je početni stadijum mnogih ekstremnih dijeta. Ali pošto je reč o nečemu francuskom, biće zadovoljstava, i to mnogo.

Treća faza, *stabilizacija*: stadijum u kome se sve što zaista volite da jedete dovodi na pravu meru. Do tada ste već utvrdili za vas idealan ekvilibrijum i trebalo bi da ste bar na pola puta ka vašem cilju gubitka kilaže. Za divno čudo, tad možete i da povećate količinu hrane u kojoj uživajte, a da nastavite da mršavite, ili jednostavno da održavate svoj ekvilibrijum ako ste ga već dostigli. Savetujem vam da primenite ideje o konzumiranju sezonskog voća i povrća, kao i ideje o dodavanju začina, što je veoma značajno, a nije tako teško izvodljivo kao što neki zamišljaju. Predstavljam vam više recepata zasnovanih na francuskoj sklonosti ka varijacijama na temu, ili načine da napravite tri jednostavna jela od jednog uz fantastične rezultate, štedeći vreme, novac i kalorije.

Četvrta faza, *ostatak vašeg života*: dostigli ste željenu kilažu, stabilan ekvilibrijum, ostalo je samo doterivanje. Znae dovoljno o svom telu i sklonostima da možete da naćinite sitna podešavanja u slučaju neoćekivanih promena, naroćito pri prelasku u nove faze života. Vaše navike u ishrani i životu su sada već prilagoćene vašem ukusu i metabolizmu, tako da poput klasićnog *šanel* kostima, treba da vas služe zauvek uz manje izmene tokom godina. Sada ćete jesti u potpuno drugaćijem svetlu, sa intuicijom koja se moće porediti sa intuicijom Francuskinja – negovanjem poštovanja prema svežim namirnicama i ukusima koji otključavaju vrata u svetu ćulnih užitaka što ih donose u serviranje, boja sastojaka i raznovrsnost. Ono što ćete da radite, radićete iz zadovoljstva, nikako po kazni. Uživaćete u ćokoladi i ćaši vina uz večeru. *Pourquoi pas?*<sup>10</sup>

Pored ishrane, koja je glavna tema, opisaću i aspekte zdravog življenja koje takođe treba da pružaju zadovoljstvo. Kao i kod hrane, ni tu ne treba da bude ekstremnih mera (fizičkih, emocionalnih, intelektualnih, duhovnih ili finansijskih) – samo pravi osećaj za meru. Obuhvaćeni su elementi onoga što ja volim da nazivam francuski zen, koji može brzo i lako da se nauči i da se primenjuje svuda (Francuskinje uglavnom ne posećuju teretane, ali ako to vama pričinjava zadovoljstvo, *à chacun son goût!*<sup>11</sup>). Čak i Francuzi znaju da je život mnogo više od jela, tako da ćete videti da su za njih karakteristični i drugi vidovi zabave, kao što su ljubav i smeh. Od početka do kraja, važno je da prihvatite da je Montenjov *aperçu*<sup>12</sup> danas primenljiviji nego ikad: zdravo telo i zdrav duh funkcionišu zajedno. Da bi se održala oba, ne postoji zamena za *joie de vivre*<sup>13</sup> (izraz za koji, kako kažu, nema odgovarajućeg prevoda u Americi).

Pređa mnom je nekoliko priča koje treba da ispričam, tačnije nekoliko desetina. Uživam u ulozi pripovedača, kao i u jelu i piću. Priče će vam razjasniti neke osnovne principe, ali nadam se da ćete *comme ça*<sup>14</sup> u njima uživati. Za razliku od priručnika za dijetu, ova knjiga vam ne dozvoljava da odmah pređete na grafikone ili u sredinu priče: moraćete da je pročitate. Učenje pravilnog načina ishrane je poput učenja jezika – ništa nije tako efikasno kao uživljanje.

Neka priča počne.