

Rori Fridmen i Kim Barnuin

VITKA KUČKA

Vitka Kučka

*Nimalo besmislen, strogi, ali dobronamerni
vodič za razumne devojke koje su rešile da
više ne jedu razna sranja i da ubuduće
izgledaju fenomenalno!*

Rori Fridmen i Kim Barnuin

Leo commerce, 2008.

Autorska prava © 2005. Rori Fridman i Kim Barnuin

Ilustracije, autorska prava © Margaret Gokel

Sva prava podležu Pan-američkim i međunarodnim kopirajnt
konvencijama

Štampano u Sjedinjenim Državama

Ova knjiga ne sme biti umnožavana u celosti ili delimično, u bilo kom obliku niti bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući i fotokopiranje, snimanje ili bilo kakvo drugo skladištenje podataka ili posredstvom bilo kog trenutno poznatog sistema ili onog koji će tek biti pronađen, bez pismene dozvole izdavača.

Sadržaj

Zahvalnice	7
Uvod	10
Prvo Poglavlje Odreknite Se	11
Drugo poglavlje Istina o ugljenim hidratima	22
Treće poglavlje Šećer je pravi đavo	27
Četvrto poglavlje Ishrana koja se zasniva na mrtvom mesu koje truli i raspada se	39
Peto poglavlje Mlečna propast.	55
Šesto poglavlje Ono si što jedeš.	65
Sedmo poglavlje Mitovi i laži o proteinima	83
Osmo poglavlje Olakšavanje	89
Deveto poglavlje Ne zanosite se – vladine agencije boli dupe za vaše zdravlje.	92
Deseto poglavlje Nemoj biti kukavica	115
Jedanaesto poglavlje Hajde da jedemo	140
Dvanaesto poglavlje Za vašu informaciju.	171
Trinaesto poglavlje Razmišljajte svojom glavom.	177
Pogovor.	185
Dodatna objašnjenja	186

*Toniju Robinsu i dr Vejnu Dajeru,
s mnogo ljubavi i poštovanja.
Ova knjiga postoji zahvaljujući vašem radu.*

*I svim onim istinozborcima i tragačima koji su svet učinili
boljim, izvršivši dramatičan uticaj na naše živote:
Zahvaljujemo Vam i poštujemo sve što ste učinili
i što i dalje činite u ime pravih stvari.*

Namaste

Zahvalnice

Zahvaljujemo iz sveg srca Lajzi Lakatos, Tami Lakatos-Šemes, Taliji Koen, Lauri Dajl, Dženifer Kasijus, Mariji Taferi Luis i Gregu Džonsu što su omogućili nastanak ove knjige.

Sa dubokim poštovanjem odajemo priznanje izuzetnom uređivačkom umeću Nensi Armstrong, posebno, ali i Meri Fridman i dr Ejmi Džoj Lenu, jer njihovim pogledima ništa nije moglo da promakne. Od sveg srca hvala našem timu iz snova:

Semu Kaguli, Setu Bedrosianu, Elison Binder i Skotu Palmasonu što su sve vreme bili uz nas.

Metu Grinu, Brusu Fridrihu, Holi Sternberg, Marku Goldu, Kristini Džonson, Sari Čenovet, Haroldu Braunu, Riani Zin, Mišel Simon, Taliji Berman, Danijeli Simon, Vejnu Pačeli, Džeju i Vendi Bakster i Šaun Zaken, iskreno zahvaljujemo na ljubaznosti i strpljivosti.

Počastvovane smo velikodušnim priložima C. Dejvida Koutsu, Kristine Hoza Farlou, D.C. i Tima Van Ordena i zahvaljujemo vam iz sveg srca.

Rori:

Kim, partnerko moja u ovom zločinu, ne mogu ni da zamislim kakav bi moj život bio da te nisam srela. Hvala ti što si mi izmenila život i što si me prosvetlila.

Osvojila si me na prvi pogled.

Sa iskrenim obožavanjem zahvaljujem Trejsi Silverman, koja me je povela ovima putem, Lorin Silverman, koja me je nadahnula da mu se posvetim, Džesi Hilderbrant, koja mi je omogućila da to uradim, i mojim čarobnim prijateljima koji su sa mnom krenuli tim putem: Sju Foli, Todu i Lizi Adamek, Nori Arifin, Emili Ašba, Dejvu Finiju, Fari Horovic, Džil Jakuzo, Džesiki Jonas, Margareti Klinger, Deniz Kuniš, Lizi Leder, Krisu Lučiji, Džuli Lindberg, Keri Mejers, Lori Morgen, Luku Orefisu, Mišel Papas, Andrei Pendas, Brajanu i MC Snoudenu, Nori Stajn, Luju i Kristini Tibola, Suzan Vajnberg i svim mojim PR drugarima kojih je toliko da ne mogu sve poimence navesti.

Zahvaljujem bakama, Florens Fridman i Fransis Levin na neizmernoj ljubavi i poverenju.

Na beskrajnom entuzijazmu i iskrenom bodrenju, zahvaljujem sestri i zetu, Lesli i Timu Bejlju.

A roditeljima Riku i Meri Fridman zahvaljujem iz dubine srca na nepresušnoj podršci i ljubavi kojima ste me obasipali celog života.

Kim:

Svakog dana zahvaljujem Bogu što smo se srele i što smo imale isti san, neverovatna moja prijateljice i poslovna partnerko, Rori, bez tebe se ništa od ovoga ne bi ostvarilo. Skočile smo i mreža se pojavila. Hvala ti što si skočila sa mnom.

Kiša Vajtherst Frederikson, drago mi je što si deo mog života. Hvala ti na smehu i ljubavi, i što si toliko posebna.

Zahvaljujem i svim svojim ostalim prijateljima čijim sam svakodnevnim prisustvom počastvovana.

Od sveg srca hvala mojim predivnim roditeljima, Ričardu i Lindi Robinson, koji su verovali u mene i bodrili me i u dobru i u zlu.

Džeri, Krisi, Amanda, Melisa, Aleks i Eliote: Volim vas!

I poslednjem po redu, ali ne i po važnosti, zahvaljujem svojoj ljubavi, mužu Stefanu. Nedostaju mi reči da ti kažem koliko te volim. Zahvalna sam ti na tvom beskrajnom strpljenju, postojanoj veri, čistoj ljubavi i nepresušnoj podršci.

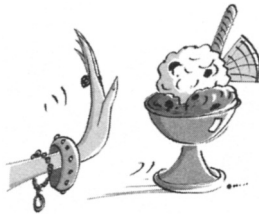
Blagoslovena sam što kroz život putujem s tobom.
Je T'aime.

Uvod

Da li vam je dosadilo da budete debele? Odlično. Ako više ni jedan jedini dan ne možete da protraćite na samognušanje, spremne ste da smršate. Nije vam potreban doktorat iz biologije da biste smršale. Ne morate da se izgladnjujete da biste smršale. Ne morate po vasceli dan da visite u tere-tani da biste smršale. Potrebno je samo da se opametite i mućnete glavom. Zaista. Ništa više od toga. Zaboravile smo da mislimo svojom glavom, jer su nam mozak isprale razne pomodne dijete, članci po časopisima, i reklame.

Vitka kučka vam otkriva istinu o hrani da biste mogle same da donosite razumne i znalacke odluke. A to znanje će vam omogućiti da postanete – vitka kučka.

Nije u pitanju nikakva dijeta već način života. Pokušaćemo da vas naučimo da uživate u hrani, da se osećate zdrave, sveže, pune energije i pune vrlina. Kucnuo je čas da povratite um i telo. Kucnuo je čas da prošetate svoje mršavo dupe ulicom u taktu neke strava pesme kao da ste deo ekipe *Čarlijevih anđela*. Kucnuo je čas da počnete da se šepurite kao da vam niko nije ravan. Kucnuo je čas da smršate.



Prvo Poglavlje

Odreknite Se

U redu. Mućnite malo glavom. Da biste smršale, morate da budete zdrave. Zdravlje = mršavost. Problemi sa zdravljem = gojaznost. Kao prvo, morate da se odreknete svojih najvećih poroka.

Čemu to iščuđavanje! Ne možete i dalje da jedete ista sranja i da očekujete da ćete smršati. Ili da nastavite da pušite. I zato ni ne pokušavajte da mi uvalite neki patetičan izgovor, na primer: „Ali ako prestanem da pušim, dobiću na težini.“ To više niko ne želi da

sluša. Samo se gubitnici kriju iza cigareta. One su bile u modi 1989, sada su prevaziđene. Ne samo da su u stanju da vam sjebu celokupnu telesnu hemiju, već takođe ubijaju i čulo ukusa. Nije ni čudo što jedete razna sranja i bezvrednu hranu. Pušenje ne dolazi u obzir. Odreknite ga se.

Slazem se da je druženje lakše posle nekoliko pića. Ali, ako ste debela prasica, nećete uspeti da se uklopite ni trezne ni pijane. Između navike da pijete i sindroma debele prasice slobodno stavite znak jednakosti. Pivo je za brucoše, ne za vitke kučke. Šta mislite ko je glavni krivac što klinici na prvoj godini studija nabace kilažu? Pivo, razume se. Ni alkoholna pića nisu ništa bolja. I ona povećavaju nivo hlorovodonične kiseline u stomaku, i uništavaju proces varenja. A ako imate loše varenje, hrana neće prolaziti kroz vaše telo onako kako bi trebalo. Zbog toga ćete biti naduvene i patiti od sindroma debele prasice. A da stvar bude još gora, neka alkoholna pića (i neorganska vina) sadrže i uretan, hemikaliju koja izaziva rak.¹ A povrh toga, i pivo i alkoholna pića podižu nivo šećera u krvi, što nije dobro za vaš organizam. Ne zavaravajte se: Ako ste mamurne, celog dana ćete sigurno jesti razna sranja. Svoje uobičajeno piće zamenite organskim crnim vinom bez sulfata (sulfati su dodaci koji se stavljaju u hranu i vino radi produženja roka trajanja i sprečavanja pojave bakterija. Sul-

fati su u stanju da izazovu astmu i alergijske reakcije. Čak i neka organska vina sadrže sulfate. Pažljivo pročitajte šta piše na nalepnici. Trebalo bi da stoji: „Bez dodatka sulfata“ ili „BDS“. Vиноgradi Frej proizvode organska vina bez dodatka sulfata. Ovaj magični eliksir – organsko crno vino sa oznakom BDS – bogato antioksidantima koji sprečavaju pojavu raka, u stanju je da smanji rizik od srčanog udara, razređuje krv i sadrži flavonoide koji smanjuju nivo holesterola. Da, organsko crno vino je dobro za vas. Ne, ne treba da pijete bocu dnevno. Preterano unošenje alkohola može da izazove neplodnost, rak, zarazne bolesti, kardiovaskularne bolesti, smanjenje moždane kore, i da izmeni funkciju moždanih ćelija. Ako vam je potrebna pomoć da biste prestali da pijete posetite www.alcoholics-anonymous.org*.

Pripremite se, devojke: gazirana pića su Satana u tečnom obliku. Ona su đavo, pravo đubre. U gaziranim pićima nema ničega što bi trebalo da unesete u svoj organizam. Za početak, visoki nivo fosfora u gaziranim pićima može da poveća gubitak kalcijuma u vašem organizmu, isto kao i natrijum i kofein kojima ona obiluju (Kuzens, Hranite se savesno, br. 475). Vi znate šta to znači –

* Kod nas je tek nedavno održan prvi sastanak anonimnih alkoholičara na srpskom jeziku. Do sada je društvo radilo samo sa strancima na engleskom jeziku. (Prim. prev.)

smanjenje koštane mase može da dovede do osteoporoze. Poslednji put kada smo proveravale rekli su nam da vam šećer, koga u gaziranim pićima ima u ogromnim količinama, neće pomoći da smršate! Nemate razloga da budete zadovoljne sobom ni ako pijete dijetalne gazirane napitke. Oni su još gori. Aspartam (sastojak koji se obično nalazi u dijetalnim gaziranim napicima i ostalim namirnicama bez šećera) proglašen je za izazivača gomile zastrašujućih bolesti kao što su artritis, urođene anomalije, fibromijalgija, Alchajmer, lupus, multipla skleroza i dijabetes.² Kada metil-alkohol, jedna od komponenti aspartama, uđe u vaš organizam, on se pretvara u formaldehid. Formaldehid je otrovan i kancerogen (izaziva rak).³ Formaldehid u laboratorijama koriste kao dezinfekciono sredstvo ili konzervans. Ne *piju* ga. Možda imate dupe koje podseća na Trijumfalnu kapiju upravo zato što konzervirate masne ćelije pomoću dijetalnih gaziranih napitaka. Ministarstvu za hranu i lekove (FDA) podneto je više žalbi na aspartam nego na bilo koji drugi sastojak do danas.⁴ Da li ste željne još rđavih vesti? Kada se aspartam udruži sa ugljenim hidratima, usporava proizvodnju serotonina u mozgu.⁵ A bez odgovarajućeg nivoa serotonina nećete biti ni srećne ni uravnotežene. Što će reći, ako želite da se ugojite, razbolite i budete nesrećne – nastavite da pijete gazirana pića.

Samo ako dolazite sa Marsa, niste čule za „osam čaša vode dnevno“. Ako odjednom unesete pola litre satanske tečnosti, velika je verovatnoća da nećete dobiti svoje dve litre vode dnevno. Voda je od životne važnosti za pročišćavanje organizma i njegovu detoksikaciju. Ona bukvalno ispira sva sranja i toksine koji se zadržavaju u vašem organizmu posle unošenja svih onih užasnih namirnica kojima se hranite. Možda ste debele zato što se nedovoljno ispirate. Ispijanje velikih količina vode može da vam pomogne pri izbacivanju. Ako vam smeta ukus vode, pokušajte da ga poboljšate kriškom limuna ili limete, a ako ste baš rešile da izvoljevate, ubacite jagodu ili malinu. Pozdravite se sa gaziranim pićima i ubrzo će se svi okretati za vašim dupencetom.

„Ne obraćaj mi se dok ne popijem jutarnju kafu.“ Hmmm... kakva *patetika!* Kafa je za pičke. Nemojte mi reći da bez nje više *ne možemo* ni da se razbudimo. Zar ne bi trebalo da se budimo same od sebe? Ako niste u stanju da se razbudite dok ne popijete kafu, to samo znači da ste ili postale kofeinski zavisnik, ili ste neispavane, ili sa vašim zdravljem nešto nije u redu. Može vam se učiniti da će doći do smaka sveta ako se odreknete svoje dnevne doze, naročito ako ste uvrtele sebi u glavu da je Starbaks pravo mesto za upoznavanje muškaraca. Devojke, kofein nije heroin i budite uverene da ćete naučiti da živite bez njega. Kofein je u sta-