

Dr Suzan Pirs Tompson

PRAVILNA LINIJA ISHRANE

Naučite da živite srećni,
vitki i slobodni

Prevod s engleskog
Agencija „Fedar“, Beograd

 Laguna

Naslov originala
Susan Peirce Thompson, Ph.D.
Bright Line Eating
The Science of Living Happy, Thin and Free

Copyright © 2017 Susan Peirce Thompson, Ph.D.
Copyright © 2018 ovog izdanja, LAGUNA

PRAVILNA LINIJA ISHRANE

Naučite da živite srećni,
vitki i slobodni



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Posvećeno Dejvidu

I vama

SADRŽAJ

<i>Predgovor Džona Robinsa</i>	11
<i>Uvodno poglavlje: Epidemija gojaznosti: Nije problem, već misterija koja bode oči</i>	15
<i>Uvod: Moja priča</i>	21
PRVI DEO:	
Kako mozak blokira gubitak težine	43
Prvo poglavlje: Rupa u snazi volje	45
Drugo poglavlje: Neutoljiva glad	58
Treće poglavlje: Neodoljiva žudnja za hranom	76
Četvrto poglavlje: Skala podložnosti	92
Peto poglavlje: Saboter	116
DRUGI DEO:	
Pravilna linija ishrane kao rešenje: premošćavanje Rupe u snazi volje	131
Šesto poglavlje: Četiri pravilne linije ishrane	135
Sedmo poglavlje: Automatizam: vaš novi najbolji prijatelj	160
TREĆI DEO:	
Mapa puta: Početak	177

Osmo poglavlje: Plan ishrane za gubitak težine	179
Deveto poglavlje: Vaš prvi dan: Krenite u akciju	207
Deseto poglavlje: Alatke za uspeh	225

ČETVRTI DEO:

Mapa puta: držite se pravog puta	251
----------------------------------	-----

Jedanaesto poglavlje: Život sa pravilnim linijama ishrane	253
--	-----

Dvanaesto poglavlje: Restorani, putovanja i svečane prilike	277
--	-----

Trinaesto poglavlje: Šta ako prekoračim svoje Pravilne linije ishrane?	298
---	-----

PETI DEO:

Ciljna težina, održavanje i šta nakon toga	321
--	-----

Četrnaesto poglavlje: Dostizanje ciljne težine	323
---	-----

Petnaesto poglavlje: Zaključak: Srećan, Vitak i Slobodan život	340
---	-----

<i>Resursi</i>	353
----------------	-----

<i>Izjave zahvalnosti</i>	361
---------------------------	-----

<i>O autorki</i>	373
------------------	-----

PREDGOVOR

Džona Robinsa

Već više od tri decenije sam pobornik zdrave ishrane. Kao autor bestselera i predsednik Mreže za revoluciju u ishrani, imao sam veliku čast da pomažem milionima ljudi da poboljšaju svoju ishranu i, u mnogim slučajevima, potpuno preokrenu svoje zdravlje i život.

Tokom godina video sam kako mnogi ljudi pronalaze inspiraciju za drugačiju ishranu. Neki od njih bili su uspešni u tome i postizali su zdravstvene rezultate koji su prevazilazili njihove najluđe snove. Ali mnogi drugi su se mučili da održe način ishrane za koji su znali da je dobar za njih. Uprkos velikoj količini znanja i volje, prepuštali su se zovu zavisnosti. Uprkos svojim najboljim namerama, posmatrali su kako im se zdravlje i samopouzdanje urušavaju.

U meni je buknuo pitanje. Zašto, kada je u pitanju hrana, mnogi ljudi nisu u stanju da dosledno rade u sopstvenu korist? Zašto toliko ostvarenih, brižnih i pametnih ljudi kroz ishranu tone u nesreću i preranu smrt?

Kao neuronaučnica, Suzan Pirs Tompson provela je decenije proučavajući ovaj problem. Zapanjujuće, ali verujem da je uspela da pronikne u tajnu ovog problema.

Suzan takođe primenjuje način života koji propagira. Ona spada u manje od jedne desetine jednog procenta

stanovništva koja je prešla put od gojaznosti do vitkosti i održala zdravu telesnu težinu tokom više od deset godina.

Suzan je vanredna profesorka neurologije i kognitivnih nauka na Univerzitetu u Ročesteru, predsednica Instituta za održivi gubitak težine i osnivačica i direktorka kompanije *Bright Line Solutions*. Posvetila je život pomaganju ljudima da dosegnu zdravlje i životni žar koji prate trajni gubitak telesne težine. Ključna reč je trajni. Jer, začudo, ni u jednom naučnom časopisu dosad nije objavljen nijedan stručno proveren članak koji predstavlja IJEDAN program za mršavljenje koji je IJEDNOJ grupi gojaznih ljudi pomogao da dostignu zdravu telesnu težinu i *zadrže je*.

Ali ako pogledate podatke navedene u Pravilnoj liniji ishrane, vidite da je Suzan postigla stepen uspeha koji je ni manje ni više nego spektakularan.

Godine 2015. i 2016. moja mreža od 350.000 članova saradivala je sa Suzan na organizaciji dva osmonedeljna kursa. Na kursevima je učestvovalo 5.600 ljudi, od kojih se većina priključila programu u nadi da će smršati. Tokom tih osam nedelja ukupna izgubljena telesna težina učesnika iznosila je preko 40.000 kilograma.

Kada vidim takve rezultate, preko 40.000 kilograma izgubljenih tokom osam nedelja, zadržan sam. Posebno zato što znam da te brojke, ma koliko impresivne bile, ne uključuju znatnu dodatnu težinu koju su učesnici nastavili da gube nakon završetka osmonedeljnih programa.

Za mene to nisu samo puki brojevi. Pomislim, sa zahvalnošću, na mnoge predupređene slučajeve dijabetesa. Pomislim, sa olakšanjem, na brojne srčane udare i slučajeve obolevanja od raka koji su sprečeni. Pomislim, sa ra-

došću, na sve ljude koji su sada prisutniji u sopstvenim životima, jer se osećaju bolje u svojoj koži i sada mogu mnogo više da pruže svojim bližnjima.

Naravno, većina programa za mršavljenje obećava kule i gradove. Ali jedini za koji znam da je ovako uspešan je Suzanin. Zapravo, razlika u odnosu na druge programe za skidanje težine nije samo upadljiva. Ona je zapanjujuća.

Evo šta pokazuju preliminarni podaci: ljudi koji primenjuju Suzanine programe gube dva i po puta više kilograma, i to sedam puta brže nego ljudi koji primenjuju najpopularniji program za mršavljenje u zemlji.

Za razliku od tog programa, poslovni model Pravilne linije ishrane nije zasnovan na recidivizmu. Zasnovan je na dostizanju i održavanju ciljne težine – na „Srećnom, Vitkom i Slobodnom“ životu.

Nedavno sam vodio rekreativni program u jednoj banji u Oregonu. Među učesnicima je bilo osmoro ljudi koji su učestvovali na Suzaninom kursu. Zamolio sam ih da otkriju ostalim učesnicima u grupi da li su i koliko kilograma izgubili primenjujući njen program. Nisam bio siguran da li će pristati da to kažu. Niti sam imao predstavu šta će tačno reći.

Svi su odlučili da odgovore. A evo šta su rekli:

„Dvadeset kilograma.“

„Dvadeset sedam kilograma.“

„Trideset četiri kilograma.“

„Petnaest kilograma.“

„Dvadeset dva kilograma.“

„Trideset šest kilograma.“

„Dvadeset devet kilograma.“

„Osamnaest kilograma.“

Svi su to izgovorili sa širokim osmehom. Svi su izgledali blistavo, živahno i srećno.

Tokom prethodnih nekoliko godina, imao sam veliko zadovoljstvo da Suzan Pirs Tompson upoznam kao koleginicu i kao prijateljicu. Sada ćete i vi, kroz ovu knjigu, imati sreću da se upoznate sa njom i njenim sjajnim radom.

Čestitam. Sada ćete upoznati jednu od najbriljantnijih i najizuzetnijih osoba na svetu. A ukoliko ste neko ko se dugo borio sa problemima vezanim za telesnu težinu, vrlo je moguće da će vam molitve upravo biti uslišene.

UVODNO POGLAVLJE

EPIDEMIJA GOJAZNOSTI: Nije problem, već misterija koja bode oči

Nešto ozbiljno nije u redu.

Način na koji naša tela i naši mozgovi reaguju na hranu promenio se tokom poslednjih stotina godina. Posledica toga je da smo kao vrsta sve deblji, a izgleda da ne pomažu nikakvo obrazovanje ili trud.

Statistika je loša upravo onoliko koliko mislite. U svetu sada ima oko *dve milijarde* gojaznih, od kojih je 600 miliona ljudi prekomerno gojazno.¹ Samo u Sjedinjenim Američkim Državama 108 miliona ljudi je na dijeti. Tu cifru je dostavilo *Američko tržište gubitka i kontrole težine*², koje samo prati broj ljudi koji aktivno troše novac na proizvode i usluge vezane za dijetu. Tu nisu uračunati ljudi koji pokušavaju da jedu manje ili da samostalno postanu zdraviji.

Ovo nije isključivo američki problem. Gojaznost je sada veći problem od neuhranjenosti u zemljama u razvoju.³ Bliski istok je u svetskom vrhu po slučajevima dijabetesa tipa 2 po glavi stanovnika: 20 odsto odraslog stanovništva.⁴ Usled kombinacije vruće klime, zabrane konzumi-ranja alkohola i visokih zarada, ljudi piju flaširana bez-alkoholna gazirana pića – ponekad četiri do pet dnevno. *Bum*. Dijabetes tip 2.⁵

Posledice ovog problema ne mogu biti gore: 63 odsto ljudi prerano umre od oboljenja povezanih sa ishranom, uključujući bolesti srca, rak, dijabetes i moždani udar.⁶ Prema procenama Svetskog ekonomskog foruma, razvijene zemlje će u narednih 20 godina potrošiti 47 *triliona dolara* na bolesti izazvane globalnom industrijskom ishranom.⁷ Naša ishrana nas tera u bolest – i siromaštvo.

Ali evo statističkog podatka koji želim da istaknem: kod gojaznih koji pokušavaju da smršaju, stopa neuspeha iznosi 99 odsto. Bukvalno. Devedeset devet procenata ne uspe da dosegne vitkost.⁸ A za tih jedan odsto koji uspeju, trijumf je privremen. Velika većina vrati izgubljene kilograme u narednih nekoliko godina. Prosečna osoba na dijeti troši mnogo novca i pravi četiri ili pet novih pokušaja svake godine,⁹ sa gotovo nikakvom nadom u uspeh.

To je sve zaista bizarno. Možda mi to ne primećujemo, jer smo oguglali na beznadežnost borbe. Hajde da vidimo šta bi bilo kada bi se to dešavalo u drugoj oblasti: kada bi samo jedan odsto studenata koji pohađaju koledže i univerzitet diplomiralo, i kada bi istraživači utvrdili da preostalih 99 odsto studenata odustaju i ponovo se upisuju četiri do pet puta godišnje, pritom trošeći milijarde dolara, to bi bila udarna vest. Bili bismo preneraženi. Rekli

bismo da nešto tu ne štima i zahtevali bismo da se to reši. Svakako ne bismo mislili da je tih 99 odsto verovatno lenjo ili jednostavno slabe volje.

Ne, ovde je posredi nešto čudno, a nama očigledno nedostaju delovi slagalice. Mislim da svi možemo da se složimo – a rezultati istraživanja su veoma jasni – da su ljudi iskreno motivisani da smršaju.¹⁰ Na to troše ogromne količine novca. Malo je poželjnijih stvari u našoj zapadnoj kulturi od vitkosti. Zašto onda ljudi ne uspevaju da postignu taj cilj?

Kada sam ja bila gojazna, svim srcem sam želela da smršam. Očajnički sam htela da izgubim tu težinu. Sećam se sa koliko predanosti i volje sam ulazila u svaki novi pokušaj – svaki put tako sigurna da ću konačno uspeti. Merila sam kilažu, obim struka, zapisivala ciljeve, do kasno u noć čitala sve o planu ishrane koji ću primeniti, a potom započinjala poduhvat uz fanfare i ogroman elan. *I uspevalo bi!* Počela bih da gubim kilograme! A onda... došlo bi do nekakve zvrčke s vremenom kao u *Zoni sumraka* i nekoliko meseci kasnije bila bih još deblja nego ranije i u pripremanju za još jedan pokušaj.

Šta se desilo između tačke A i tačke B? I zašto zaista nisam bila svesna propasti tog pokušaja?

Vratimo se na činjenicu da 99 odsto ljudi ne uspe da skine sav višak kilograma. Prvo, toliki neuspeh je čudan. Drugo, čudno je da ne primećujemo da je čudno. Bizarno je da nam se ovaj fenomen odigrava ispred nosa i niko to ne uočava. Zašto se niko ne zapita kako pametni, sposobni, obrazovani, uspešni, motivisani ljudi koji zaista žele da postanu vitki to jednostavno ne mogu da urade?

Zaista želim da mi, kao društvo, shvatimo da nemamo

problem gojaznosti. Mi imamo *misteriju* gojaznosti. Sam problem nema mnogo smisla. Ne znam ni za jednu drugu oblast ulaganja truda u kojoj inteligencija, odlučnost, talenat i sposobnost imaju tako malo uticaja na ishod.

Dok sam pokušavala da smršam, bila sam potpuno zbunjena činjenicom da mi to ne polazi za rukom – jer sam bila sposobna u toliko drugih oblasti. Stekla sam titulu doktora neurologije i kognitivnih nauka. Imala sam dobre prijatelje i bila u srećnom braku. Istrčala sam maraton. Bila sam debela kada sam trčala taj maraton, ali sam svejedno trčala. Na samom početku nisam mogla ni da otrčim laganim tempom do poštanskog sandučeta, ali usredsedila sam se na cilj i nekoliko prijatelja sa fakulteta i ja samo naporno trenirali i uspeli smo. Istrčali smo maraton od 42 kilometra a da nijednom nismo usporili do tempa hoda. I ja sam izgubila 10 kilograma. Trebalo je da izgubim 60, a izgubila sam samo 10 kilograma. Vežbanje nije rešenje.

Šta jeste?

Upravo to ću vam objasniti u ovoj knjizi. Daću vam podatke o tome kako mozak blokira gubitak težine i šta možete da uradite povodom toga.

Rešenje *zaista* postoji. Hiljade ljudi u mom Kampu obuke Pravilne linije ishrane primenili su ovu metodu da izgube kilograme – dosad ukupno više od 135.000 kilograma – a broj onih koji su izgubili *svu* suvišnu težinu i *održavaju* postignuto sve je veći. Govorim o ljudima koji su proživeli veći deo svog života sa ozbiljnim viškom kilograma, a koji su sada vitki – što nisu ni sanjali da mogu da postignu.

Pravilna linija ishrane vratila im je nadu. Ispunila je obećanje.

Rešila je misteriju.

Ovu knjigu sam napisala zato što želim da svi imaju to rešenje. Informacije dostupne na ovim stranama ključne su za promenu našeg kulturnog pogleda na to šta je gojaznost – *nije* manjak volje i *nije* moralna mana, već nusproizvod mozga koji je talac moderne hrane. I, što je još važnije, želim da vam pokažem kako izgleda rešenje koje zaista deluje. Nije reč o šest malih obroka dnevno, slobodnim danima ili čak mnogo fizičke vežbe. Naučiću vas šta su Pravilne linije, automatizam i podrška. Pravilne linije ishrane su nedvosmislene granice koje se jednostavno ne prelaze, na primer kao što nepušač prosto ne puši. One su delotvorne zato što su u skladu sa načinom na koji mozak funkcioniše.

Niko ne bi trebalo da pati u telu koje mu ne donosi radost. Niko ne bi trebalo da provede ni jedan jedini minut osećajući se kao gubitnik zato što su ga uobičajene dijete koje ne deluju u skladu sa hemijom našeg mozga izneverile.

Ako ste na ivici da odustanete od pokušaja gubitka težine jer ste umorni od uzaludnog napora, ako imate zdravstvene probleme i morate nešto da promenite, ili ako imate tek nekoliko kilograma viška koje biste voleli da izgubite tako da se oni *ne vrate*, onda imam dobre vesti za vas. Možete da naučite zašto vas je mozak sprečavao da smršate i da usvojite jednostavan sistem koji će tu situaciju trajno preokrenuti.

Više ne treba da se osećate izgubljeno u poplavi zbunjujućih i protivrečnih informacija o pravilnoj ishrani. Ili da se izležavate na kauču, prejedajući se kasno uveče, svesni da birate samoubistvo na rate. Ili da se osećate kao

da vas težina sprečava da konačno ostvarite svoje snove i budete osoba kakva bi trebalo da budete.

Spremite se da povratite kontrolu nad svojim mozgom i živite život kakav niste nikada pre – *Srećan, Vitak i Slobodan*.

UVOD

MOJA PRIČA

Ispričaću vam jednu priču. Mada sadrži pomalo neobične momente, zapravo mislim da u suštini predstavlja standardnu patnju miliona ljudi koji su gojazni, navučeni na hranu i očajnički traže rešenje.

Nakon svega što sam proživela, mogu da kažem sledeće: moj mozak je izuzetno sklon zavisnosti. Tokom života probala sam gotovo sve što izaziva zavisnost na planeti i ništa, *apsolutno ništa* nije teže od odvikavanja od hrane.

Početak

Jedna od mojih najranijih uspomena iz detinjstva jeste dan kada sam dobila dva maršmeloua. Imala sam otprilike četiri godine. Moji roditelji, zakleti hipici, bili su sveže razvedeni i zajedničkim snagama su nekako sastavljali kraj s krajem u San Francisku – on kao taksista, a ona kao prodavačica u radnjici na Ribarskom pristaništu, u kojoj je prodavala uvozne džempere od alpakine dlake i ćilime koje su otkrili na putovanju motorom po Južnoj