



Jorge
Cruise

PRZYWRACANIE MŁODOŚCI

- Cofnij 10 lat w tydzień
- Wydłuż swoje życie
- Zrzucić tłuszcz brzuszny

vital
SILNIEJ ŻYĆ

**PRZYWRACANIE
MŁODOŚCI**

Uwaga: Informacje znajdujące się w niniejszej książce mają pomóc Czytelnikowi w podejmowaniu świadomych decyzji w zakresie ciała i zdrowia. Sugestie związane z konkretnymi produktami nie mają na celu zastąpienia odpowiedniej lub koniecznej opieki medycznej. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety lub programu ćwiczeń należy konsultować się z lekarzem. Jeżeli występują konkretne objawy, należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Jeżeli jakiegokolwiek, zalecenia będące częścią zawartego w tej książce programu, są sprzeczne z otrzymanymi przez Czytelnika zaleceniami lekarskimi, przed rozpoczęciem realizacji programu należy skontaktować się z lekarzem. Znajdujące się w tej książce wzmianki na temat konkretnych produktów, firm, organizacji czy urzędów nie są wyrazem ich poparcia ze strony autora ani wydawcy; podobnie nie są one również wyrazem poparcia ze strony tych firm, organizacji czy urzędów dla niniejszej publikacji. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za straty fizyczne lub inne, wynikające z zastosowania procedur składających się na przedstawiony tu program.

Jorge
Cruise



PRZYWRACANIE MŁODOŚCI

- Cofnij 10 lat w tydzień
- Wydłuż swoje życie
- Zrzuc tłuszcz brzuszny

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wszystkie ilustracje wykorzystane dzięki uprzejmości Jorga Cruise.com, Inc.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-24-4

Tytuł oryginału: The Aging Cure: Reverse 10 years in one week with the FAT-MELTING CARB SWAP
THE AGING CURE

Copyright © 2016 by Jorge Cruise
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zespół JorgeCruise.com, Inc.: Creative editor and executive assistant: Michelle McGowen/
JorgeCruise.com, Inc. • Managing director: Oliver Stephenson/JorgeCruise.com, Inc. • Legal:
Kristin Young Rayder/JorgeCruise.com, Inc. • Creative Writers: Evan Dollard and Blair Atkins/
JorgeCruise.com, Inc. • Personal assistant: Kristin Penne/JorgeCruise.com, Inc.

Znaki towarowe:

The Belly Fat Cure	12Second.com	Be in Control	Restorative Proteins
The BellyFatCure.com	3-Hour Diet	12-Second Sequence	The Aging Cure
Carb Swap System	3HourDiet.com	Controlled Tension	Happy Hormones,
S/C Value	8 Minutes in the	Jorge Cruise	Slim Belly
Body at Home	Morning	JorgeCruise.com	Women's Carb Cycling
Ultimate Carb Swap	Super Carbs	Time-Based Nutrition	Sugar Calories
Everyday Carb Swap	Fat-Melting Carb Swap	Tasty Carb Swaps	The 100



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały dla Jorge Cruise'a

Jestem dożgonnie wdzięczna Jorge za stworzenie prostego planu stylu życia.

— **lek. med. Christiane Northrup,**
autorka bestsellera *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

Dzięki strategiom Jorge na śniadania, obiady i kolacje możesz dobrze jeść bez diety i ćwiczeń na siłowni.

— **lek. med. Mehmet Oz,**
gospodarz *The Dr. Oz Show*

Jorge Cruise słusznie eliminuje nadmiar cukru i przetworzonych węglowodanów. Dzięki jego przepisom jedzenie posiłków jest bajecznie proste. Gorąco je polecam.

— **lek. med. Andrew Weil,**
dyrektor Centrum Medycyny Integracyjnej
przy Uniwersytecie w Arizonie

Jorge wie, podobnie jak ja, że nadmiar cukru w diecie należy do najpowszechniejszych czynników konspiracyjnych przeciwko naszej talii i naszemu zdrowiu.

— **lek. med. David Katz,**
dyrektor i współzałożyciel Centrum Badań Profilaktycznych
i felietonista *O, The Oprah Magazine*

Przesłanie jest proste: od jedzenia tłuszczów się nie tyje, natomiast jedzenie odpowiednich tłuszczów pomaga zrzucić nadmiar kilogramów. Wprowadź kilka prostych zmian w stylu życia i już dziś zacznij gubić tłuszcz brzuszny.

— **lek. med. Terry Grossman**

Perspektywiczne myślenie pozwoli ci uniknąć otyłości i chorób i osiągnąć długowieczność. Program Jorge wypływa wprost z nauki progresywnej, która może prawdziwie zmienić twoje ciało – a wszystko zaczyna się od kontrolowania spożycia cukru i przetworzonych węglowodanów.

— **Ray Kurzweil,**

znany na całym świecie naukowiec

Jorge ponownie coś odkrył; tłuszcz brzuszny to pewny wskaźnik złego stanu zdrowia.

— **Suzanne Somers,**

aktorka

Podobnie jak ja, Jorge Cruise praktykuje to, czego naucza.

— **Jack LaLanne,**

ojciec chrzestny fitnessu

W tej nowatorskiej i jednocześnie praktycznej książce Jorge poszerza naszą świadomość na temat niewinnej z pozoru żywności, wyzwalającej reakcję insulinową, która odpowiada za zły stan naszego zdrowia i otyłość brzuszna. Następnie proponuje szybkie i łatwe rozwiązania, zapewniając nas, że sposób na nasze ukryte uzależnienie od słodczy jest prosty, pyszny i zdrowy.

— **Carol Brooks,**

redaktor naczelna magazynu *First for Women*

1

Cofnij starzenie się w jeden tydzień!

Jestem samotną matką trojga dzieci, zrzuciłam 40 kg – wyglądam młodziej i czuję się lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Skoro mnie się udało, to wszystkim innym także się uda.

— ADRIENNE DeMOND, zrzuciła 40 kg

Chciałbym, abyś – czytając kilka kolejnych stron tej książki – zapomniał o wszystkim, czego uczono cię na temat starzenia się, przewidywanej długości życia i talii. Wyobraź sobie, jak w ciągu tygodnia osiągasz o 10 lat młodszego wygląd i na resztę swojego bardzo długiego życia zachowujesz węższą talię. Co taka wolność oznaczałaby dla ciebie?

Wierz mi lub nie – taka czeka cię przyszłość. Lekarstwa na starzenie się nie znajdziesz w balsamie, na końcu igły od botoksu, ani w drogich operacjach. Prawdziwy sposób na wolniejsze starzenie się zaczyna się w kuchni. Pozwól, że spędzę w niej z tobą najbliższy tydzień, a pokażę ci, jak wyglądać młodziej, czuć się młodziej i zrzucić aż do 4 kg tłuszczu brzuszego, jedząc najsmaczniejsze jedzenie, jakie kiedykolwiek jadłem! Chcę cię zainspirować do tego, byś już zawsze żył zdrowo. Ta książka pokaże ci, jak to zrobić.



Jorge zrzucił 20 kg

Wiek: 40 lat

Wzrost: 180 cm

Spadek obwodu talii: 13 cm

W okresie dorastania moim przyjacielem było jedzenie. Codziennie nasłuchiwałem sygnału furgonetki z lodami, i codziennie wieczorem błagałem rodziców o dokładkę deseru. Kiedy byłem nastolatkiem, przeszedłem zapalenie wyrostka robaczkowego i omal nie umarłem. Przed poznaniem doktora Mehmeta Oza nie byłem świadomy faktu, iż nadmiar cukru stanowi sedno problemu i jest głównym czynnikiem starzenia się.

Moje poszukiwania zaczęły zaspokajać mój apetyt na słodczyce bez jakiegokolwiek ukrytego cukru. Dzięki temu mogłem stworzyć program ZAMIANA WĘGLOWODANÓW™. Zdałem sobie sprawę z tego, że nie muszę jeść mniej ani rezygnować z najbardziej ulubionych potraw – i całe szczęście! – aby zgubić zbędne kilogramy i wyglądać młodo. Od tamtej pory moją pasją stało się edukowanie ludzi, w jaki sposób mogą zmniejszyć swoją wagę i nadal jeść smaczne jedzenie, które sprawia im radość.

NAJLEPSZA RECEPТА NA SUKCES:

Nigdy nie myśl, że musisz ujarzmić apetyt na słodczyce. Dzięki mojemu programowi ZAMIANA WĘGLOWODANÓW™ zawsze będziesz mógł znaleźć satysfakcjonujące rozwiązanie – bez konieczności jedzenia mniej i bez poczucia, że jesteś na diecie.

W jednym z ostatnio opublikowanych artykułów na łamach „USA Today” analitycy rynkowi wykazali, że przeciwdziałanie starzeniu się do 2015 roku stanie się rynkiem wartym 115 miliardów dolarów – pisanych przez małe „m”, ponieważ liczba ta reprezentuje wyłącznie rynek amerykański. W naszej kulturze młody wygląd przez długie lata stał się oczkiem w głowie. Nasz naród ma na tym punkcie obsesję i będę szczery – nie jestem tu wyjątkiem!

W tym roku ukończyłem 40 lat i możecie pomyśleć, że to żadna tragedia. Zauważyłem, że spędzam więcej czasu przed lustrem na drobiazgowej ocenie swojego wyglądu. Czuję się jak detektyw Jorge Cruise, szukający dowodów uwalniających mnie od zarzutu starzenia się. Mierzyłem się w talii, w lustrze powiększającym przygląda-

łem się skórze na twarzy, by wyszukać miejsca gładkie i te pokryte zmarszczkami, a potem przesłuchiwałem potencjalnych współsprawców. Kilkoro moich przyjaciół zapoznało mnie ze środkami kosmetycznymi, peelingami i terapiami hormonalnymi. Część innych z kolei – kierując się dobrymi intencjami – próbowało skłonić mnie ku teorii „eleganckiego starzenia się” i robienia dobrej miny do złej gry.

„Wiek to tylko liczba” – słyszałem na okrągło.

Wzdrygałem się na to wszystko.

Nie chciałem być „chodzącym dowodem starzenia się”. Cała moja kariera zawodowa opierała się na pomaganiu mężczyznom i kobietom w skutecznym osiągnięciu dobrego stanu zdrowia dzięki pozbywaniu się tłuszczu brzuszego. Nie uważam, by wygląd był najważniejszy, jednak wiem, że ludzie zwracają na niego uwagę. Ostatnią rzeczą, jakiej pragnąłem, to zostać odrzuconym dla kogoś o młodszym wyglądzie. Z powodu wieku zacząłem nieco panikować. Coraz bardziej bałem się odrzucenia.

Jeżeli jesteś w analogicznej sytuacji, doświadczyłeś podobnego „kryzysu starzenia się”. Odbiło nam? Czy powinniśmy po prostu odłożyć na bok nasze pragnienie, by wyglądać i czuć się młodziej, i pozwolić procesowi toczyć się dalej? Czy nadszedł czas na to, by zignorować nadmiar centymetrów w obwodzie talii, zamiast w końcu zrzucić tłuszcz brzuszny raz na zawsze? Odpowiedź na wszystkie te pytania brzmi „nie” – wyjaśnię ci dokładnie dlaczego.

Pragnienie posiadania jak najlepszego wyglądu jest natury biologicznej. Ludzie utożsamiają piękny wygląd z prawdziwym zdrowiem. Odkryłem, że od zarania dziejów ludzkości rozmiar talii jest nie tylko głównym wskaźnikiem atrakcyjności, lecz również miarą prawdziwego zdrowia. Kobieta jest w stanie ocenić poziom testosteronu u mężczyzny w oparciu o wielkość

talii i określić, czy byłby on dobrym partnerem. Dodatkowe centymetry w talii u mężczyzny zmieniają testosteron w estrogen, skutkując mniejszą liczebnością plemników. Podobnie mężczyźni w nadmiarze tłuszczu brzuszego u kobiety widzą wskaźnik ciąży albo zaburzeń hormonalnych. Instynktownie wiążemy piękno zewnętrzne ze zdrowiem wewnętrznym.

Oczywiście nie musisz żyć w jaskini ani poszukiwać partnera, by zrozumieć rządzącą tu zasadę: nasz instynkt biologiczny ma na celu ocenę zdrowia i piękna w oparciu o wskaźniki zewnętrzne. Jeżeli myślisz, że zwariowałeś, ponieważ pragniesz wyglądać i czuć się młodo, zapewniam cię, że jesteś całkowicie normalny.

Na dodatek wiele rzekomych „oznak starzenia się” to w rzeczywistości skutek złej diety. Tak naprawdę istnieją dwa główne składniki dietetyczne, które sprawiają, że szybciej nabiera się starego wyglądu. Pierwszy z nich powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za dużo, natomiast drugi powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za mało.

Jak się okazuje, za nadmiar centymetrów w talii oraz za niekorzystny wygląd odpowiada jeden i ten sam drań: ukryty cukier. Raz za razem słyszę od nowych klientów słowa „unikam cukru”, „piję kawę bez słodzików” albo „W dzieciństwie jadłem mnóstwo słodczy, ale ostatnio odstawiłem batoniki i lody”. Właśnie dlatego nazywam ten cukier „ukrytym” – aby uświadomić ci, że ten podstępny diabełek nie znajduje się tylko w porcjach cukru używanego do słodzenia, lodach czy batonikach, ale często w zwykłej żywności i produktach, po których nigdy byś się tego nie spodziewał.

Drugiego składnika dietetycznego potrzebujesz *więcej*: przeciwutleniaczy. Ci mikroskopijni cudotwórcy występują głównie w warzywach, ziołach i przyprawach – zwalczają niebezpieczne wolne rodniki i utlenianie przyspieszające starzenie się.

W ramach mojej kariery zawodowej jako ekspert od fitnessu miałem przywilej spotkać kilkoro zaufanych ekspertów, którzy w ciągu tych lat zechcieli podzielić się ze mną swoimi spostrzeżeniami. Lubię ich nazywać swoim „Wewnętrznym Kręgiem”, a tworzą go lekarze: Mehmet Oz, Christiane Northrup oraz Nicholas Perricone. Ci współcześni czarodzieje prawdziwego zdrowia i urody zgadzają się, że wolniejsze starzenie się zaczyna się w kuchni, oraz że jedzenie pełnowartościowej żywności bogatej w przeciwutleniacze jest kluczem do ogólnego zdrowia.

Mój przyjaciel, doktor Oz, który jest dla mnie również inspiracją, mówi, że przeciwutleniacze są korzystne nie tylko dla naszej diety, ale również kluczowe dla naszego zdrowia. Zauważa, że przeciwutle-



Angie zrzuciła 42 kg

Wiek: 40 lat

Wzrost: 160 cm

Spadek obwodu talii: 25 cm

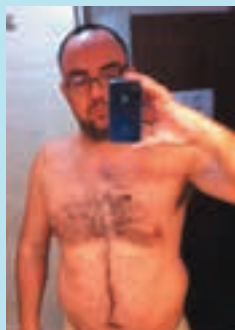
Nie chciałam zrzucić wagi, tylko szukałam książki kucharskiej i wtedy wpadło mi w ręce *Przywracanie młodości™* – przepisy wyglądały wspaniale. Zaczęłam według nich gotować i zauważyłam, że gubię kilogramy. Myślałam, że to efekt tymczasowy, ale myliłam się. Razem z kilogramami odeszły wszystkie moje nawyki związane z jedzeniem i pićciem. Zdobyta wiedzę zastosowałam w praktyce i odkryłam nową siebie.

Jestem 40-letnią kobietą i mam więcej energii niż w wieku 14 lat! Zwykłe czynności, takie jak zakładanie butów, chodzenie czy spanie były dla mnie męczarnią. Teraz mogę pokonywać pieszo całe kilometry bez zmęczenia i spać wygodnie w każdej pozycji. Kupowanie ubrań było dla mnie przygnębiające, ale teraz bezproblemowo wskazuję w ciuchy. To wspaniałe uczucie móc wybrać odzież w gotowych rozmiarach, która od razu na mnie pasuje.

Moim dzieciom pewnie nie było łatwo żyć z matką mającą nadwagę, dlatego pragnęłam, by zobaczyły mnie w mniejszym rozmiarze. Jestem bardzo wdzięczna za to, że tamtego dnia trafiłam na książkę Jorge. Teraz, gdy dzieci patrzą na mnie, widzę dumę w ich oczach.

NAJLEPSZA RECEPTA NA SUKCES:

Nie bój się myśleć samodzielnie. Na własną rękę znalazłam wiele pysznych posiłków, które bardzo często przyrządzam.



Juan zrzucił 19 kg

Wiek: 40 lat

Wzrost: 182 cm

Spadek obwodu talii: 21,5 cm

Przez ponad 15 lat nie przykładałem zbyt wiele wagi do jedzenia. Kiedy czułem się głodny, bez zastanowienia sięgałem po śmieciowe jedzenie. Ale dzięki Jorge całkowicie zmieniłem swoje nawyki żywieniowe. Zanim trafiłem na *Przywracanie młodości™*, czułem się ociężały i zmęczony, a nawet zdarzały mi się trudności z oddychaniem, kiedy leżałem w łóżku. Teraz przez godzinę mogę grać w kosza i nie czuję się zmęczony! Mam energię przez cały dzień.

NAJLEPSZA RECEPТА NA SUKCES:

Trzymaj się prostoty. Gdziekolwiek mieszkasz, możesz tam znaleźć warzywa, sery i jajka. Wszystko, czego potrzebujesz, by zrzucić wagę, znajduje się w pobliskim sklepie spożywczym. Mieszkam w Hiszpanii i mogę realizować ten program bez stosowania produktów rekomendowanych w tej książce przez Jorge.

niacze chronią naszą skórę przed groźnymi zniszczeniami powodowanymi przez wolne rodniki dzięki temu, że sprzyjają powstawaniu kolagenu i elastyny. Z tych białek budowana jest skóra, dlatego muszą być zdrowe, by skóra pozostawała gładka, elastyczna i wolna od zmarszczek. Właśnie z tego powodu przeciwutleniacze mają kluczowe znaczenie w spowalnianiu pojawiania się zmarszczek.

Podobnie doktor Perricone podkreśla, że to co jesz, ma kluczowe znaczenie dla twojego wyglądu. Przeprowadzone przez niego badania dowiodły, że dieta wysokocukrowa skutkuje powstawaniem *zaawansowanych produktów glikacji (AGE)*, które mają związek nie tylko z widocznymi oznakami starzenia, ale również z chorobami. Stwierdza nawet, że „zwalczanie AGE i po-

wiązanego z nimi stanu zapalnego jest najlepszą strategią, jaką dysponujemy w walce z chorobą”. Temat ten omawiam szerzej w rozdziale 2.

Moja serdeczna przyjaciółka, doktor Northrup, również chwali przeciwutleniacze za ich zdolność do wprowadzania równowagi hormonalnej, co jest ważne podczas menopauzy. Zwraca uwagę na ich istotną rolę w ochronie organizmu poprzez zwalczanie wolnych rodników uszkadzających komórki, co jest jedną ze znanych przyczyn chorób serca i raka. Doktor Northrup zauważa, iż do dodatkowych korzystnych działań przeciwutleniaczy należą: redukcja widocznych oznak starzenia, zdrowa skóra, ochrona przed szkodliwymi działaniami promieni słonecznych oraz zapobieganie żylakom kończyn dolnych.

Prawda jest taka, że możesz mieć przed sobą wspaniałe lata życia, podczas których będziesz wyglądał i czuł się doskonale. Wierzę, że możesz być zdrowy i aktywny do osiemdziesiątki, dziewięćdziesiątki, a nawet setki! Jeżeli myślisz, że dodatkowe kilogramy, głębsze zmarszczki i na pozór niekończące się zmęczenie to naturalne elementy układanki, której na imię starzenie się, to wyprowadzę cię z błędu.

Zanim odkryłem mechanizmy opisane w *The Belly Fat Cure*[™], nie byłem w stanie przewyciężyć niekończących się zmagañ, by na dłuższą metę tłuszcz brzuszny trzymał się ode mnie z daleka. Obecnie również czuję się i wyglądam młodziej, i tego samego pragnę dla ciebie. Na przestrzeni wielu lat miałem bezpośredni kontakt z klientami, którzy niemal zrezygnowali z możliwości doświadczenia prawdziwego zdrowia i mniejszej talii. Wiem, jak to jest ważyć 20 kg za dużo i czuć się nieatrakcyjnym. Zawsze miałem pozornie mało energii i chore stawy, a co gorsza, ciągle niskie poczucie własnej wartości. W owym czasie przyszła mi do głowy myśl: *Może po prostu moje ciało się starzeje*. Było to przed śmiercią mojej babci, która odeszła w wieku 102 lat. Spróbuj



Adrienne zrzuciła 38,5 kg

Wiek: 33 lata

Wzrost: 163 cm

Spadek obwodu talii: 38 cm

Mimo że jestem bardzo aktywna, przez całe życie byłam „przy kości”. W wieku 30 lat rzadko kiedy byłam w stanie pokonać schody tak, żeby nie paść ze zmęczenia. Zaczęłam ćwiczyć Taekwondo, dzięki czemu zgubiłam parę kilogramów, ale po rozwodzie przytyłam jeszcze bardziej. Książka *Przywracanie młodości™* pokazała mi, że proste zmiany – na przykład picie Zevii zamiast Pepsi – mogą pomóc mi pozbyć się wielu kilogramów.

Jestem samotną matką trojga dzieci i jestem bardzo wdzięczna za sposób, w jaki plan Jorge odmienił nie tylko moje życie, ale również życie moich dzieci. W młodym wieku stały się świadome wielkości porcji i wartości cukru i teraz z podekscytowaniem pokazują mi, jak się obejmuje „dookoła”! Dziękuję ci, Jorge, za to, że pokazałeś mi i mojej rodzinie zdrowsze życie.

NAJLEPSZA RECEPTA NA SUKCES:

W swoją przygodę ze zrzucaniem zbędnych kilogramów zaangażuj również swoje dzieci. Zdobędą cenną wiedzę, którą będą mogły się posłużyć w przyszłości, by uchronić się przed otyłością!

porozmawiać ze stulatkiem o niedolach starości – nie dojdiesz do słowa!

Jeżeli jesteś taki jak większość moich klientów, od zmiany wyglądu i zmniejszenia obwodu talii dzieli cię tylko jeden krok: pozornie niepodlegające kontroli nastawienie na przegraną. Aby odnieść prawdziwy sukces, musisz *wierzyć*, że ci się uda. Chcę ci pomóc zmienić całą negatywność na pozytywne nastawienie.

Błędne koło zagrażające twojej młodości

Najnowsze badania dowiodły, że więcej niż połowa pracujących dorosłych jest zestresowana. Rzecz jasna, nie potrzebuję badań, które tego dowodzą – wystarczy mi rzut oka na własne życie, bym się o tym przekonał! Związek między stresem a odżywianiem jest mi aż nadto znany.

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego potwierdzili, że codzienne czynniki stresu emocjonalnego, takie jak praca czy rodzina, mogą prowadzić do kompulsywnego jedzenia. Związane z tym wyrzuty sumienia pogłębiają stres emocjonalny, który jeszcze wzmacnia kompulsywne jedzenie. Możesz zobaczyć, jak to błędne koło jest w stanie błyskawicznie postarzyć z wyglądu i powiększyć talię oraz zagrozić długości twojego życia, szczególnie jeśli jedzenie, po które sięgasz, pełne jest ukrytego cukru i ubogie w przeciwutleniacze.

To prawda, że nad wieloma okolicznościami, które mogą wywoływać stres emocjonalny, masz niewielką lub żadną kontrolę. W celu osiągnięcia mocy osobistej i inspiracji, umożliwiających reagowanie na te czynniki stresu w zdrowy sposób, zalecam skupić się na tym, nad czym *masz* kontrolę. Tak narodził się mój program ZAMIANA WĘGLOWODANÓW SPALAJĄCA TŁUSZCZ™. Badania naukowe wykazują, że z mniejszą ilością tłuszczu brzuszego czujemy się bardziej atrakcyjni. To nie próżność, tylko naukowe fakty, i uważam, że jest to niebywale istotna rzecz. Inspiracja pozwala żyć autentycznie i co za tym idzie – zgodnie ze swoim najwyższym potencjałem. Im większą pewność siebie rozwiniesz, tym większy wpływ będziesz miał w swoich związkach.

Wiem, jak to jest polegać na węglowodanach dla komfortu, gdy się tkwi w błędnym kole jedzenia pod wpływem stresu, wyrzutów sumienia i tycia. Wówczas każdy dzień to udręka. Mogę szczerze powiedzieć, że zrzucenie tłuszczu brzuszego zmniejszyło moje udręki jak nigdy dotąd. Doświadczwszy wzrostu pewności siebie wynikającego z mniejszej talii, zacząłem uświadamiać sobie, że moje różnego rodzaju niepewności w większości wynikały z niezdolności do autentycznego życia – z wnętrza na zewnątrz. Nauczyłem się

również otaczać zaufanymi przyjaciółmi dla budowania poczucia odpowiedzialności.

Zawsze motywują mnie słowa Howarda Thurmana, działacza na rzecz praw obywatelskich: „Nie pytaj, czego potrzebuje świat. Pytaj, co czyni cię pełnym życia i rób to. Ponieważ tym, czego świat potrzebuje, są ludzie pełni życia”.

Jako coach uważam, że odpowiedź na pytanie „Co czyni cię pełnym życia?” zaczyna się od inspiracji wynikającej ze zdrowego wyglądu i energii potrzebnej na każdy dzień. Wielu moich klientów doświadczyło społecznych stygmatów idących w parze z nadwagą. Dla niektórych zwykłe wyjście z domu, by pójść na spacer, wywoływało uczucie zażenowania. Innych nieszczęście zastawało w domu. Słyszałem wiele historii, od których pękało mi serce: katorżnicza dieta i jednoczesne cierpienie z powodu stresu wynikającego z bycia pracującą matką albo życia z niewspierającym małżonkiem. Niezależnie od okoliczności wiem, że to prawdziwa udręka. Z całą pewnością wiem również, że to nie twoja wina.

Nie mogę usunąć otaczających cię przeciwności losu. Mogę jednak pomóc ci zacząć dziś pisać na nowo historię twojego sukcesu. Twoja ścieżka prowadzi cię do młodziej wyglądającej skóry, zdrowszego ciała i węższej talii. Mój magiczny program ZAMIANA WĘGLOWODANÓW SPALAJĄCA TŁUSZCZ™ da ci moc, byś stał się najlepszą i najpewniejszą wersją siebie.

Kuchnia to twoje prawdziwe centrum antystarzeniowe. W następnym rozdziale po raz pierwszy zaprezentuję najpotężniejszą w działaniu ZAMIANĘ WĘGLOWODANÓW™, jaką kiedykolwiek stworzyłem. Zapewni ona stałą równowagę kontrolującemu tłuszcz hormonowi – insulinie; pomoże cofnąć glikację powodującą powstawanie zmarszczek oraz zapewni ci wszelkie korzyści zdrowotne i w zakresie urody, wynikające z działania przeciwutleniaczy. W tym tygodniu będziesz mógł

wyglądać i czuć się młodziej i bezwysiłkowo zrzucić z siebie 10 lat dzięki nieprawdopodobnie skutecznemu programowi ZAMIANA WĘGLOWODANÓW SPALAJĄCA TŁUSZCZ™.

Czas przejąć kontrolę nad tym, jak się czujesz i wyglądasz. Jeżeli jesteś gotów na nowy początek, by odmienić swoje życie, czytaj dalej!



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Jorge Cruise to autor bestsellerów *New York Timesa* dotyczących głównie tematu diet i fitness. Jego publikacje przetłumaczono już na 16 języków. Jest częstym gościem takich programów, jak: *The Dr. Oz Show*, *Steve Harvey*, *Good Morning America*, *Today*, *Rachael Ray Show*. Pisze również do *Huffington Post*, *First for Women Magazine* oraz *Costco Connection*. Strona internetowa www.JorgeCruise.com.

Cukier to jeden z najbardziej niezdrowych składników, który wpływa na szybsze pojawianie się oznak starzenia i nadwagę. Najwięcej spożywamy go w pokarmach przetworzonych, z czego często nie zdajemy sobie sprawy. Niestety, kryje się on pod wieloma nazwami i czasami trudno domyślić się, ile zawiera go dany produkt.

Dzięki tej książce poznasz przełomową metodę – prawdziwy klucz do przeciwdziałania starzeniu się. Jest to dieta polegająca na unikaniu ukrytego cukru, a obfitująca w antyoksydanty. Możesz świetnie wyglądać i być pełen wigoru, wprowadzając do swojego stylu życia zaledwie kilka prostych zmian. Jedynym sekretem przeciwdziałania starzeniu się jest ochrona skierowana od środka na zewnątrz, która polega na utrzymywaniu niskiego poziomu insuliny i wysokiego poziomu przeciwutleniaczy. Autor pomoże Ci trzymać się z daleka od produktów pełnych słodzików i przetworzonych węglowodanów. W ten sposób błyskawicznie się odmłodzisz, wydłużysz swoje życie i zrzucisz zalegający tłuszcz brzuszny.

Odkryj prawdziwe antidotum na starzenie się.

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65404-24-4



9 788365 404244