

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

David Zinczenko



Dieta na płaski brzuch

Zrzucić aż **8 kg**
w **14 dni**

vital
KONCEPCJA ŻYCIENIA

Dieta na płaski brzuch

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

David Zinczenko



Dieta na płaski brzuch

Zrzuć aż **8 kg**
w **14 dni**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TLUMACZENIE: Anna Rutkowska
FOTOGRAFIE: Beth Bischoff

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-21-3

Tytuł oryginału: Zero Belly Diet. Lose Up to 16 lbs. in 14 Days!
Copyright © 2014 by David Zinczenko

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Niektóre treści zaczerpnięte z serii książek EAT THIS, NOT THAT!
autorstwa Davida Zinczenko i Matta Gouldinga.

Książka ta zawiera program diety oraz ćwiczenia fizyczne do samodzielnego wykonywania. Jednakże, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu fitness należy skonsultować się z lekarzem (w przypadku ciąży z lekarzem prowadzącym lub położnikiem). Proszę zasięgnąć porad lekarza przed podjęciem decyzji, które mają wpływ na zdrowie lub ekstremalne zmiany diety, w szczególności w przypadku chorób lub występowania objawów, które mogą wymagać leczenia. Tak jak w przypadku każdej diety oraz ćwiczeń, jeśli w jakimkolwiek momencie wystąpią niepokojące objawy, należy skonsultować się z lekarzem.



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

Dla badaczy, naukowców, lekarzy
i innych profesjonalistów próbujących
rozwikłać zagadkę otyłości.
Dzięki waszemu oddaniu
nasze zrozumienie i nadzieja rosna
z każdym rokiem.

DIETA NA PŁASKI BRZUCH

Zrzucić aż 8 kg w 14 dni

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 9

PROSTA DROGA DO PŁASKIEGO BRZUCHA 23

**CZĘŚĆ
PIERWSZA**

Rozpraw się z najgroźniejszym tłuszczem!

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Dlaczego zwalczanie tłuszczu brzuszego jest najważniejsze dla zdrowia 31

Twój brzuch nie tylko siedzi beczynnie i wygląda byle jak.
On aktywnie szkodzi twojemu sercu, mięśniom, a nawet mózgowi!

ROZDZIAŁ DRUGI

Wyłącz swoje geny tycia! 53

Niezwykła wiedza o tym, jak włączają się geny powodujące otyłość, i o magicznych pokarmach, które je wyłączają!

RAPORT SPECJALNY: KONIEC Z CUKRZYCĄ 67

ROZDZIAŁ TRZECI

Wygraj bitwę o swój brzuch 73

Jak zrównoważenie twojego układu pokarmowego może przywrócić szczupłą sylwetkę w zaledwie trzy dni.

RAPORT SPECJALNY:
KONIEC Z CHOROBAMI SERCA 88

ROZDZIAŁ CZWARTY

Jak duże ponosisz ryzyko? 94

Nowa złota zasada obliczania ryzyka posiadania tłustego brzucha i plan idealny na pokonanie tego prawdopodobieństwa.

RAPORT SPECJALNY:
KONIEC Z CHOROBAŁ ALZHEIMERA 106

**CZĘŚĆ
DRUGA**

Dieta na płaski brzuch

ROZDZIAŁ PIĄTY

Moc składników DIETY NA PŁASKI BRZUCH 113

Dziewięć superskładników odżywczych, które redukują tłuszcz wokół brzucha na trzy sposoby, aby twój brzuch stał się płaski na dobre!

ZESTAW STARTOWY DIETY NA PŁASKI BRZUCH 141

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Dieta na płaski brzuch 144

Co i kiedy jeść, żeby spalić tłuszcz i zbudować mięśnie gładkie 24/7/365.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

- Szejkki na płaski brzuch 167
Szejkki pomagają spalić tłuszcz, budować mięśnie i utrzymywać zdrowe jelita. Łatwo przygotujesz je w kilka minut.

ROZDZIAŁ ÓSMY

- Przepisy na płaski brzuch 175
Jak przemienić produkty dobre dla brzucha w pyszne i proste do przygotowania posiłki?

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

- Trening na płaski brzuch 212
Plan treningowy całego ciała, który wyrzeźbi twoje mięśnie brzucha bez robienia brzuszków!

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

- Jak mieć płaski brzuch, ćwicząc siedem minut dziennie 288
Szybkie ćwiczenia mięśni głębokich na takie dni, kiedy nie ma czasu na trening.

ROZDZIAŁ JEDENASTY

- Siedmiodniowe oczyszczanie 320
Jak w tydzień stać się szczuplejszym i zdrowszym oraz oczyścić swój organizm.

DODATEK

- Najzdrowsze jedzenie na świecie 340
Zadbaj o maksymalne odżywienie organizmu dzięki poniższemu zestawieniu twoich ulubionych produktów spożywczych.

- PODZIĘKOWANIA 367
O AUTORZE 369

WPROWADZENIE

Wyobraź sobie, że zdejmujesz koszulkę, patrzysz w lustro i widzisz płaski brzuch.

Nie jest to mały brzuszek. Ani grama ciąży spożywczej. Żadnego pączusia, wylewającej się babeczki czy zapasowych oponek.

Brzuch zniknął. Zamiast miękkości pojawił się płaski, umięśniony kaloryfer.

Większość z nas dawno temu porzuciła ten ideał. Zaakceptowaliśmy nasz duży brzuch jako nieuniknionego towarzysza życia, po prostu nieodłączną część bycia zwykłą ludzką istotą.

Brak brzuszka? To dla osób z okładek czasopism, tych z osobistymi trenerami i dietetykami, własnym sprzętem do liposukcji w piwnicach posiadłości rodem z Beverly Hills. Zwyczajni ludzie, tacy jak ty czy ja? Zawsze będziemy skrępowani, gdy pokazujemy się w stroju kąpielowym, zawsze będziemy trochę niezadowoleni z naddatku wokół naszego pasa, zawsze będziemy trochę bardziej skłonni cierpieć z powodu konsekwencji zdrowotnych przybrania na wadze. Tak już po prostu jest.

Ale nie jest to prawda. Nie musimy tak żyć.

Jestem dietetykiem, redaktorem działu zdrowia w ABC News, redaktorem naczelnym *Men's fitness* i byłym dyrektorem czasopism *Men's health*, *Women's health* i *Prevention* i spędziłem całą swoją karierę na nauce o tłuszczu wokół brzucha: skąd się bierze, jak na nas działa i jak możemy z nim walczyć. Dosłownie zwiedziłem świat, informując o tkance tłuszczowej – od zakładania czasopism dotyczących

kondycji fizycznej i żywienia w Europie i Afryce, po zdawanie relacji ze zwyczajów sportowców olimpijskich w Pekinie. Mogę więc wiedzieć o twoim brzuchu więcej niż ktokolwiek na tej planecie.

A wiem, że nie ma większego wroga dla ciebie i twojej rodziny – dla twojego zdrowia, szczęścia, a nawet twojej finansowej przyszłości – niż zwały tłuszczu, które zebrały się wokół twoich bioder i zagnieździły się wygodnie wokół twojego brzucha. To torpeda nakierowana na twoje ciało, pocisk wystrzelony w twój organizm. To żyjący, rosnący byt, którego celem jest zrujnowanie twojego życia.

A ja zaprojektowałem ostateczny program, który sprawi, że zniknie.

Brak brzucha to mój cel.

A teraz przejdźmy do planu.

OBIETNICA

Gdybym był mądrym, siwowłosym guru siedzącym na szczycie gdzieś w Himalajach, a ty przebyłbyś pół świata w poszukiwaniu mojej mądrości, pewnie zdziwiłbyś się po wysłuchaniu moich słów. Moim sekretem na lepsze życie – zdrowsze, bogatsze, szczęśliwsze życie – nie jest: „Spędzaj więcej czasu z przyjaciółmi,” „Rób to, co kochasz”, „Znajdź swój cel w życiu” ani nawet „Zainwestuj więcej w najlepszej spółce”. Brzmi on: „Pozbądź się swojego brzuszka”. Bo jeśli chodzi o dobrostan fizyczny, emocjonalny, finansowy i duchowy, to tłuszcz brzuszny szkodzi ci bardziej, niż ci się wydaje.

Tłuszcz na brzuchu – to, co naukowcy zwą tłuszczem trzewnym – jest najgroźniejszym z tłuszczów: zagraża twojemu sercu, zagraża twojemu mózgowi, jest niebezpieczny dla twojego pożycia i jeszcze niebezpieczniejszy – dla twojego portfela. Miliardy wrogich komórek w twoim brzuchu są paskudniejsze niż cokolwiek, co mogli wymyślić konspiratorzy z serialu *Homeland*, i tak samo zgubne. Zrozumienie tych komórek – skąd się biorą, co robią, jak z nimi walczyć – może być najważniejszą wiedzą na temat zdrowia i kondycji fizycznej, jaką kiedykolwiek posiadasz.

W przeciągu ostatniej dekady powiązanie między tłuszczem brzuszny i ogólnym pogorszeniem zdrowia zostało wielokrotnie potwierdzone w świecie nauki. Badania mówią jasno: jeśli pozwolisz temu tłuszczowi zostać na dłużej u twojego boku, dasz mu rosnąć i pogrążyć cię w chorobie, nie ma wątpliwości, jakie będą konsekwencje: będziesz żył krócej (a lata te nie będą szczęśliwsze) i wyczerpiesz swoje fundusze na walkę z uszkodzeniami, jakie tłuszcz okolic brzucha poczynił w twoim zdrowiu i samopoczuciu.

Jednak jest odpowiedź, sposób zmiany swojego przeznaczenia – by żyć dłużej, szczuplej i szczęśliwiej. Trzymasz ją w swoich rękach.

Oto obietnica tej książki, pierwszego programu dramatycznie redukującego tłuszcz trzewny, nie poprzez tradycyjne, restrykcyjne co do kalorii metody utraty wagi, ale przez „wyłączenie” twoich genów tycia i zakończenie stanu zapalnego, który z powrotem mógłby je uruchomić.

Twoje geny są, jakie są, i nie można ich zmienić. Ale można już zmienić sposób ich ekspresji. Jak powiedział Alfredo Martinez, profesor nauk o żywieniu na Wydziale Fizjologii i Żywienia na Uniwersytecie Navarra w Hiszpanii, ujmując to bardzo kwiecicie, twój osobisty kod genetyczny „jest jak tekst piosenki. Nie możesz zmienić jej słów, ale można wpłynąć na sposób, w jaki brzmi piosenka – jej tempo, rytm i głośność – przez zmianę swojej diety”. (Tylko Europejczycy mogą sprawić, by rozmowa o tłuszczu była jak opera). Jeśli twoje geny tycia nadają jak zespół Metallica, to możesz ściszyć je do poziomu Mozarta.

Rezultaty będą szybkie, porównywalne i długotrwałe. W zaledwie sześć tygodni stracisz około 18 cm w pasie i zmniejszysz ryzyko śmierci z powodu cukrzycy, zawału czy wylewu aż o 80 proc. Zobacz, co na ten temat mówi poniższa historia Marthy, oraz jak wyglądała jej przygoda z DIETĄ NA PŁASKI BRZUCH.

HISTORIA
SUKCESU
UTRATY
BRZUSZKA

MARTHA CHESLER, 52

Straciła 10 kg i 18 cm w 6 tygodni

Świetnie było wiedzieć, że sprawy, których nie widzę, mają się lepiej.

Przez lata nauczycielka z Ohio próbowała wielu diet, ale okazywały się bardzo ograniczające, trudne do wdrażania i pochlaniające

energię. DIETA NA PŁASKI BRZUCH znacznie ułatwiła utratę wagi. Martha, będąc już wolną od liczenia kalorii i odmierzania porcji, pozbyła się dręczących myśli na temat swego celu i zaczęła z łatwością tracić kilogramy. „Natychmiast zauważyłam rezultaty”, mówi. „Czułam się lepiej zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie i chciałam, by to uczucie trwało”. I tak też się stało. W mniej niż sześć tygodni Martha zrzuciła ponad 9 kg i aż 18 cm w pasie. Ale najlepiej miało się jej zdrowie. Przed rozpoczęciem DIETY NA PŁASKI BRZUCH jej tętno wzrastało do 112 uderzeń na minutę (bpm) w sekundę po rozpoczęciu rozgrzewki na rowerku. „Straciłam 5 kg po pierwszym półtora tygodnia i podczas tych samych ćwiczeń moje tętno nie wzrastało powyżej 96 bpm. Świetnie było wiedzieć, że sprawy, których nie widzę, mają się lepiej”.

Gdy twoje geny odpowiedzialne za gromadzenie tłuszczu przestaną być aktywne, pokażę ci, jak mierzyć poprawę zdrowia przy pomiarze twego zmniejszającego się brzucha. Za pomocą nowych zdobyczy nauki ujrzysz najdokładniejszy obraz stanu swojego zdrowia.

Te nowe dokonania nauki są podstawą DIETY NA PŁASKI BRZUCH. Produkty spożywcze i napoje redukujące brzuch są tak wyliczone, by rozbroić twoje geny tycia, zmienić twoje genetyczne przeznaczenie i zawrócić cię z drogi prowadzącej do cukrzycy i otyłości. Badania z 2013 roku opublikowane w *Journal of Physiology and Biochemistry* wykazują, że nawet po stosowaniu diety bogatej w tłuszcze i cukry – i co się z tym wiąże, po zyskaniu kilogramów i tłuszczu brzuszego – zmiana planu żywieniowego na zdrowszy może już w dziesięć tygodni odwrócić genetyczne zmiany wywołane niezdrową dietą.

Wyobraź sobie plan, dzięki któremu pozbędziesz się wielu kilogramów w dwa tygodnie i zmienisz swoje genetyczne przeznaczenie w mniej niż dwanaście!

OSOBISTA PODRÓŻ DO UPRAGNIONEJ WAGI

Korzyści płynące z DIETY NA PŁASKI BRZUCH są bardzo ekscytujące, nie tylko z powodu wpływu, jaki ma na życie ludzi, ale również dlatego, że odmieniły też moje życie. Bo widzisz, nie zawsze byłem zdrowy i w formie. Dorastałem w latach 80., kiedy to powiększał się kryzys otyłości, a ja razem z nim.

Ten czas był zwany „wielkimi latami 80.,” bo wszystko nagle nabierało większych rozmiarów – fryzury były duże, marynarki – szerokie, a co najważniejsze, jedzenia też było coraz więcej. W 1980 roku firma 7-Eleven wprowadziła swoje wielkie napoje, a Hershey’s wypuściło pierwsze czekolady o iście królewskich rozmiarach. Dwa lata później Coca-Cola wykupiła studio Columbia Pictures i zaczęła lokować swoje napoje i produkty spożywcze we wszystkich swoich filmach.

W tym samym czasie w McDonalddie zaczęto zadawać pytanie: „Czy powiększyć pański zestaw?” i za każdym razem mówiłem: „Jasne!”. Gdy miałem 14 lat, przy wciąż zwiększających się 155 cm wzrostu miałem już 96 kg dorastającego i otłuszczonego ciała. I nie byłem wyjątkiem: badania Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych oszacowały, że dzienna dawka kalorii na osobę zwiększyła się o 24,5 proc. lub około 530 kalorii pomiędzy rokiem 1970 a 2000.

Owszem, było mi źle z powodu moich rozmiarów. Jasne, śmiano się ze mnie. Pewnie, że miałem problem ze znalezieniem przyjaciół i chodzeniem na randki. Byłem tak ciężki w liceum, że trener naszej drużyny zapaśniczej zrekrutował mnie, bym do słownie siadał na ludziach podczas zawodów. Ale gdy wszystko

mnie dołowało, pocieszenie czekało na mnie za drzwiami spiżarni. Wystarczyło otworzyć kolejną paczkę chipsów i zatopić się w dobroci ich jadownicie pomarańczowej posypki albo wycyganic przejażdżkę do centrum handlowego i iść za nosem do baru fast food. Jedzenie było moim pocieszeniem, gdy czułem się źle.

Ale głęboko w środku wiedziałem, że to nie jest dobry sposób na życie. Wiedziałem, że źle wyglądałem. Wiedziałem, że czułem się źle. Ale czego nie wiedziałem, to że jeśli się nie zmienię, to skończy się to zdrowotną, emocjonalną, a nawet finansową katastrofą.

Z tego snu obudziła mnie dopiero tragedia.

JAK TŁUSZCZ DAŁ MI CIOS PROSTO W BRZUCH

Mój ojciec zmarł nagle z powodu rozległego wylewu, w wieku zaledwie 52 lat. Był tęższy, już gdy się urodziłem, ale jego otyłość znacznie się pogłębiła w latach 80., podobnie jak u mnie. Byłem jego synem. Nosilem te same „geny tycia” co on. Czy podzieliłbym jego los?

Mimo że już zacząłem walczyć z tymi tendencjami – mając dwadzieścia kilka lat przeszedłem podstawowy trening wojskowy i brałem udział w maratonach – zagrożenie otyłością zawsze siedziało z tyłu mojej głowy, już przed wylewem ojca. Ciężko trenowałem każdego dnia, aby stracić na wadze, i podobało mi się, jak wyglądałem. Ale nie chciałem przebiegać czterdziestu kilometrów, by to osiągnąć.

Wiedziałem, że bycie maratończykiem czy maniakiem ćwiczeń nie jest sposobem, w jaki chcę żyć. Owszem, nadal z przy-

jemnością ćwiczę codziennie, ale prócz tego tuż za rogiem cały świat czeka, by go odkrywać, a ciężko to dostrzec, gdy pot nieustannie kapie ci do oczu.

Co ważniejsze, śmierć mojego ojca otworzyła mi oczy na to, że nadwaga – zwłaszcza nadmiar tłuszczu trzewnego – to coś więcej niż tylko problem z wyglądem. Nadmiar tłuszczu brzuszego może być najczęstszą przyczyną zawałów serca, wylewów, cukrzycy i nowotworów w Stanach Zjednoczonych i w ogromnym stopniu może przyczyniać się do epidemii choroby Alzheimera, depresji, a nawet chorób zapalnych i autoimmunologicznych. W istocie, wyniki najnowszych badań wykazują, że tłuszcz brzuszny całkowicie różni się od innych tkanek tłuszczowych. Powstaje z komórek macierzystych innego typu niż tłuszcz innych części ciała. Z kolei działanie tych komórek jest uruchamiane przez geny odpowiedzialne za gromadzenie tłuszczu, które są włączane i podkreślane na całego przez tryb życia pełen stresu i fast foodów. Gdy geny już się uruchomią, tłuszcz trzewny jest niczym najeźdźca starający się zdominować nasz organizm.

Jasne było dla mnie, że mojego ojca zabił tłuszcz brzuszny. Zamierzałem odkryć, jak z nim walczyć.

CELUJĄC WE WROGA

Tak rozpoczęła się moja odyseja, by znaleźć sposób na pozbycie się tłuszczu brzuszego.

Dziesięć lat temu napisałem bestsellerową książkę zatytułowaną *Dieta ABS*, która rozpoczęła rewolucję w sposobie konstrukcji diety. *Dieta ABS* była pierwszą książką, która w pełni tłumaczyła, dlaczego pokarmy budujące masę mięśniową, bogate w białko,

blonnik i składniki odżywcze – czyli to, co tworzy kaloryfer – są też najważniejszą bronią przeciwko tłuszczowi brzuszemu. I objaśniała, dlaczego „przejsie na dietę” to najgorsze, co można zrobić, jeśli chce się stracić na wadze.

Siedem lat temu napisałem serię książek *Eat This, Not That!*, które pokazały, jak możemy stracić zaskakująco wiele kilogramów dzięki spożywaniu wszystkich naszych ulubionych produktów z najpopularniejszych sieci restauracji i firm fastfoodowych w Ameryce. Seria rozrosła się do niemałych rozmiarów i rozżłościła wielu sprzedawców żywności – dostałem więcej listów o treści: „jeśli nie przestaniesz, to cię pozwiemy”, niż potrafię zliczyć – ale w końcu przemysł spożywczy zdał sobie sprawę, że jedynym sposobem, by poradzić sobie z rosnącą falą świadomych konsumentów, jest podporządkowanie się im.

Zarówno *Dieta ABS* jak i *Eat This, Not That!* pomogły milionom Amerykanów zrzucić dziesiątki tysięcy kilogramów i zmieniły sposób, w jaki dziś się odżywiamy. Dzięki większej świadomości istnienia ukrytych kalorii i dodatków do żywności sieci restauracji w całym kraju uległy naciskom ludzi i rządu i zaczęły informować o zawartości substancji odżywczych na stronach internetowych, jak i w swoich placówkach. Wynik: zwolniliśmy tempo w marszu do otyłości. W roku 2013 po raz pierwszy rząd zauważył ten trend, Centrum Kontroli Chorób doniosło

ZERO
POŚWIĘCENIA!

*Dla mnie DIETA
NA PŁASKI
BRZUCH jest
jak dogadzanie
sobie, to celebrowanie
smacznego,
cudownego,
kolorowego
i zdrowego
jedzenia. Czuję
się nim bardzo
rozpieszczona!*

**JUNE CARON, 55,
która straciła 5 kg
w 14 dni**

o zmniejszeniu się dziecięcej otyłości u dzieci nieuprzywilejowanych (żyjących w złych warunkach – przyp. tłum.). W dziewiętnastu stanach wykazano mierzalny spadek tej tendencji, a znaczna większość pozostałych stanów wykazała brak zmiany po dziesiętkach lat wzrastania wskaźników otyłości.

Ale ta wojna jeszcze się nie skończyła.

Większa część badań dotyczących tłuszczu brzuszego, na których opierały się wspomniane książki, była w stadiach początkowych. Wiedzieliśmy, że tłuszcz trzewny – ten, który znajduje się za twoimi mięśniami brzucha, otacza twoje organy wewnętrzne – ma biochemiczne właściwości uszkadzające ludzki organizm, niemal niczym pasożyt zamierzający zabić swojego gospodarza. Ale niewiele wiedzieliśmy o tym, w jaki sposób on dokładnie działa, jak tworzy te związki chemiczne i co one dokładnie robią. Aż do dziś.

Dzisiaj wiemy, że gromadzenie tłuszczu jest uruchamiane w większej części przez serię markerów w naszym indywidualnym kodzie genetycznym. Niektórzy z nas mają pulę genów powiązanych z zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak cukrzyca czy otyłość. Inni z kolei mają mniejszą genetyczną skłonność do tego typu problemów zdrowotnych. Gdy wcisniemy przycisk „start” naszych genów tycia, ryzykujemy przybranie na wadze i pojawienie się wszystkich związanych z tym problemów zdrowotnych – a żadna ilość ćwiczeń czy ograniczeń w spożyciu kalorii nie będzie w stanie całkowicie zmienić tego kursu. (Dlatego tak wiele osób będących na diecie i stosujących mnóstwo ćwiczeń nadal nie może stracić na wadze! Eureka!). A pierwszorzędnym czynnikiem uruchamiającym nasze geny tycia jest dieta – zwłaszcza niedobór pewnych składników odżywczych.

Dowiedzieliśmy się też więcej o tłuszczu na brzuchu – jak się tworzy i jakie ma wzorce reakcji. Komórka tłuszczu trzewnego

nie przypomina żadnej innej komórki – tłuszczowej czy innego rodzaju – z twojego organizmu. Tłuszcz trzewny nie pochodzi nawet z tych komórek macierzystych, które tworzą inne tkanki tłuszczowe. Ewoluował zupełnie inaczej. A gdy zdobywa coraz większe pole w twoim wnętrzu, wytwarza coraz większe i większe ilości adipokin – biochemicznych substancji, które czynią organizmowi wielkie szkody. Adipokiny podwyższają ciśnienie krwi, przez co zwiększają ryzyko udaru. Zmniejszają wrażliwość na insulinę, co prowadzi do cukrzycy. Zwiększają stan zapalny, co naraża cię na wszystko, od choroby Alzheimera, przez artretyzm, łuszczycę, aż po nowotwór. Zmieniają odpowiedź hormonalną twojego organizmu, niszczą tkankę mięśniową, zwiększają ryzyko powstania depresji i unicestwiają twój popęd seksualny. Ranią i kaleczą twoją wątrobę, co może powodować marskość wątroby, nowotwór wątroby, a nawet jej niewydolność.

Oto, co robi tłuszcz trzewny. To nasz wróg, który ani trochę się nie obija.

Jednak w ciągu ostatnich kilku lat te same badania wykazały kilka ważnych punktów zwrotnych – naukę pokazującą w końcu, jak opanować naszą środkową część ciała. I to właśnie ta nauka czyni DIETĘ NA PŁASKI BRZUCH tak rewolucyjną metodą. W tej książce odkryjesz, że pewne produkty spożywcze powodują „zwarcie” w naszych genach tycia, wyłączając części DNA uruchamiające przybieranie na wadze i uruchamiając w organizmie tryb spalania, a nie gromadzenia tłuszczu. Właściwie to przede wszystkim odpowiednia dieta może wyhamować działanie genów tycia i gwałtownie odwrócić przybieranie na wadze, a przy okazji dosłownie zmienić twoje genetycznie przeznaczenie. Żaden plan żywienia nie rozprawiał się z problemem przybierania na wadze na poziomie genetycznym. DIETA NA PŁASKI BRZUCH to potrafi.

TWÓJ BRZUCH W LICZBACH

35 MILIONÓW:

liczba gruczołów trawien-nych w twoim żołądku

40 MILIARDÓW:

liczba komórek tłuszczowych trzewnych przeciętnego Amerykanina

100 BILIONÓW:

liczba bakterii w twoim orga-nizmie, około 80 proc. z nich jest w twoich jelitach

1,4 KG:

waga mikro-organizmów żyjących w two-im przewodzie pokarmowym

80 PROC:

część komórek odpor-nościowych twojego ciała, które znajdują się w twoich jelitach

10 RAZY:

tylko raz dłuższy jest twój prze-wód pokarmo-wy w porów-naniu z twoim wzrostem

95 proc.:

część serotoni-ny, „hormonu szczęścia”, która znajduje się w twoich jelitach

100 CM:

średni obwód w pasie dorosłe-go obywatela USA

95 CM:

średni obwód w pasie dorosłej obywatelki USA

1,5 LITRA:

objętość pożywienia i na-pojów, jaką jed-norazowo może pomieścić twój żołądek

7 SEKUND:

tylko zabiera po-karmowi podróż z twoich ust do żołądka

Nauczysz się też o mocy prawdziwego trawienia i jego roli w poskramianiu stanu zapalnego – często pomijanego winowajcy przybierania na wadze – i poprawianiu naszego wyglądu i zdrowia. Wiele produktów stanowiących podstawę znanych diet – od diety Shred, przez Atkinsa i Dukana, aż po South Beach – jest bogatych w laktozę (cukier znajdujący się w nabiale) i gluten (białko znajdujące się w pszenicy). To prawda, że te produkty należą do naszych najlepszych źródeł wapnia i magnezu budującego mięśnie, jak również błonnika i białek spalających tłuszcz. Jednak coraz więcej ludzi odkrywa, że jesteśmy wrażliwi na te składniki, a nowe badania pokazują, że nawet ludzie, którzy tolerują gluten, mogą cierpieć po jedzeniu zbyt dużych ilości pszenicy z powodu reakcji zapalnej, która wzmacnia tycie. Zaskakujące nowe badania wykazały, że sposób trawienia pokarmu i mikroorganizmy żyjące w naszych wnętrznościach mogą zmienić działanie naszych genów tak, że albo gromadzimy tłuszcz, albo go spalamy. (Nie miałeś pojęcia, że prowadzisz hotel dla mikrobów, prawda?).

Wiele istotnych badań dotyczących genetyki i odżywiania było przeprowadzonych w 2013 i 2014 roku, więc dopiero teraz docierają do środowisk badawczych. Gdy ujawniła się ta nowa nauka, stało się jasne, że choć Amerykanie zbliżają się do utraty wagi dzięki tym wszystkim standardowym dietom, jednocześnie oddalają się od niej przez stany zapalne, problemy z prawidłowym trawieniem, niezatrzymane genetyczne programy metaboliczne i ostatecznie i tak przybierają na wadze z braku rozwiązania tych problemów. Potrzebny był plan utraty wagi, który pomagałby w budowie tkanki mięśniowej, spalaniu tłuszczu, wspieraniu zdrowego trawienia i walki z tłuszczem brzuszny na poziomie genów – bez narażania się na duże ilości składników wzmacniających tycie i stany zapalne, które znajdziemy w typowych dietach.

ZERO WYSIŁKU!

Podobało mi się, że miałem już gotowe menu, które jest łatwo wdrożyć. Plan był przejrzysty, napoje okazały się smaczne – a ja nie musiałem nawet brać udziału w ćwiczeniach!

BOB MCMICKEN, 51, który stracił 15 cm w pasie i 10 kg w 6 tygodni

Dlatego DIETA NA PŁASKI BRZUCH jest tak aktualna, tak ważna i tak rewolucyjna. Redukcja brzucha jest dzięki niej wysoce skuteczna, łatwa, smaczna i daje dużo radości, bo składa się z prawdziwego jedzenia: mięs takich jak kurczak, wołowina i ryby, świeżych owoców, a nawet czekolady w umiarkowanej ilości. Zawiera mało nasyconych tłuszczów i cukru (także cukrów naturalnych), zapewnia umiarkowane ilości białka (głównie z roślin) i jest bogata w błonnik oraz zdrowe nienasycone tłuszcze. Będziesz zjadać trzy posiłki i dwie przekąski (w tym jeden przepyszny napój na płaski brzuch) dziennie, skupiając się na produktach roślinnych aż do kolacji. Podczas DIETY NA PŁASKI BRZUCH nie dopadnie cię głód.

Nie, nie będziesz musiał liczyć każdej kalorii, jaką zjadasz. Nie, nie będziesz musiał ćwiczyć, aż padniesz i nie będziesz mógł wstać. DIETA NA PŁASKI BRZUCH pokaże ci, jak tworzyć smukłe, silne ciało i pozbyć się niechcianego tłuszczu na brzuchu bez tych bezowocnych poświęceń. Wynikiem jest łatwiejsza, szybsza, długotrwała i (jeśli mogę dodać coś od siebie) smaczniejsza droga do utraty wagi, niż możesz sobie wyobrazić.

PROSTA DROGA DO PŁASKIEGO BRZUCHA

DIETA NA PŁASKI BRZUCH to plan żywieniowy zupełnie różny od dotychczasowych. To unikalne podejście do utraty wagi, które działa na tłuszcz brzuszny na trzy sposoby:

- **Po pierwsze**, podkreśla twój metabolizm, uruchamiając naturalne mechanizmy spalania tłuszczu, które celują konkretnie w tłuszcz na brzuchu. **DIETA NA PŁASKI BRZUCH** wykorzystuje moc białka, błonnika i zdrowych tłuszczów, by spalać kalorie, wspomagając przyrost tkanki mięśniowej i wzmacniając termogeniczne działanie pokarmu – czyli spalanie kalorii podczas trawienia. Białko, błonnik i tłuszcz wymagają więcej energii do trawienia niż cukry proste, skutkiem czego będziesz spalał więcej kalorii, jedząc dużo dobrego jedzenia. Gdy pozbędziesz się śmieci ze swojej diety, te trzy makroskładniki uruchomią hormony sytości naturalnie występujące w mózgu, dzięki którym będziesz czuł się najedzony.
- **Po drugie**, ten plan żywieniowy zwalcza stan zapalny organizmu poprzez uruchomienie naturalnego mechanizmu utrzymującego zdrowie układu pokarmowego, zmniejszenie wzdęć, ułatwienie trawienia i spłaszczanie twojego brzucha, a to wszystko w zaskakującym tempie. Mimo że **DIETA NA PŁASKI BRZUCH** nie jest stricte bezmleczna czy bezglutenowa, znacznie zmniejsza spożycie laktozy (cukru naturalnie występującego w nabiale), glutenu (biał-

ka występującego w pszenicy) oraz nasyconych tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, jak również wyklucza dodatki i konserwanty żywności powodujące stan zapalny. Jednocześnie dieta ta dostarczy ci składników odżywczych, które pozwolą na uleczenie układu pokarmowego, przywrócenie równowagi flory bakteryjnej w jelitach i uwolnienie naturalnie występujących związków, które zwalczą stan zapalny i odporność na insulinę.

- **Po trzecie**, i najważniejsze, ten plan wyłącza twoje geny gromadzenia tłuszczu, dzięki skupieniu się na dziewięciu grupach produktów spożywczych, które są bezpośrednio powiązane z nowo powstającą nauką o dietetyce genetycznej – dziedzinie dotyczącej wpływu składników odżywczych zawartych w pożywieniu na ekspresję genów. Dzięki odwróceniu działania twoich genów tyca DIETA NA PŁASKI BRZUCH całkowicie zmienia twoje genetyczne przeznaczenie, pozwalając twojemu ciału powrócić do naturalnego, zdrowego stanu.

Jedyne, czego nie znoszę bardziej niż stania przy garach, to kupowanie produktów, nad którymi muszę przy tych garach stać. Stworzyłem więc plan posiłków, które można łatwo przygotować w weekend. Gdy będziesz miał już przygotowane podstawy – co zrobisz przy okazji, oglądając odcinek ulubionego serialu – będziesz już ustawiony na kolejnych siedem dni. Potem dokończysz dzieło już tylko za pomocą noża, małej porcji świeżego mięsa i kilku innych produktów. (Jeśli masz jednak żyłkę poszukiwacza kulinarnych przygód, znajdziesz tu też wiele przepysznych przepisów).

Ekscytuję się tak tym planem, bo on naprawdę działa – tak dobrze, że byłem zszokowany jego wynikami.

OD GŁODU DO SZCZĘŚCIA

Jeden ze stereotypów na temat ludzi z nadwagą mówi, że oni ciągle coś jedzą, nurkują do każdej paczki z chipsami, talerza z ciastkami i każdego szwedzkiego stołu, z szaleństwem godnym fanki One Direction walczącej o darmowe bilety. Muszą być żarłoczni, więc ciągle jedzą, a to jest powodem ich nadwagi. Więc to ich wina.

Jednak nowe doniesienia genetyki burzą powyższe uprzedzenia. Rzeczywiście, w 2009 roku naukowcy wykazali, że wysokotłuszczowa dieta zmienia zachowanie leptyny – hormonu „sytości” wytwarzanego przez tkankę tłuszczową w naszym organizmie. Szczury jadające tłusto i kalorycznie miały mniejszy poziom leptyny w swoich organizmach, stąd mniejsze prawdopodobieństwo uczucia sytości po posiłku.

To dość niesamowite. Jadanie zbyt dużych ilości jedzenia powoduje zmianę w zachowaniu naszych genów – i wprawia w ruch błędne koło: im więcej tłuszczu brzuszego zyskasz, tym trudniej jest przestać jeść. (Pamiętaj, co mówiłem w poprzednich rozdziałach: tłuszcz brzuszny to „obcy organizm” atakujący wewnątrz twojego ciała, który oszukuje cię, by urosnąć).

Jeszcze bardziej niesamowite jest to, że to, co jedli twoi rodzice przed twoimi narodzinami, i to, co jadłeś podczas pierwszych lat dzieciństwa, może utrudnić ci powstrzymanie się przed obżarstwem w twoim dorosłym życiu.

KONIEC
Z GŁODEM!

*Kochamy burgery.
Zdecydowaliśmy
z żoną, by do
każdego posiłku
dołączać sałatkę.
Kilogramy zaczęły
znikać!*

**KYLE CAMBRIDGE,
28, stracił 7 kg
w 14 dni**

PRODUKTY, KTÓRE WYŁĄCZĄ TWOJE GENY TYCIA

SKŁADNIK ODŻYWCZY	ŹRÓDŁO W DIECIE NA PŁASKI BRZUCH	WYŁĄCZA GENY ODPOWIEDZIALNE ZA
Betainy	Brązowy ryż, komosa ryżowa, płatki owsiane, zielone warzywa liściaste, zielona herbata, warzywa o intensywnym kolorze (szpinak, buraki)	Odporność na insulinę, stłuszczenie wątroby
Cholina	Jajka, chude mięsa (krewetki, przegrzebki, kurczak, indyk, dorsz, tuńczyk, łosoś, wołowina), zielone warzywa liściaste, zielona herbata, warzywa o intensywnym kolorze (kapusta bezgłowa)	Stłuszczenie wątroby
Foliany	Strączki (soczewica, fasola), zielone warzywa liściaste, zielona herbata, warzywa o intensywnym kolorze (szparagi, szpinak)	Odporność na insulinę, otyłość
Metionina	Jajka, chude mięso (halibut, gardłosz atlantycki, kurczak, tuńczyk, indyk, ryby słodkowodne takie jak szczupak czy okoń)	Odporność na insulinę, otyłość
Witamina B₁₂	Jajka, chude mięso (wołowina, łosoś, tuńczyk, dorsz, jagnięcina, małże, sardynki)	Odporność na insulinę, otyłość
Kurkumina	Żółte, czarne i brązowe mieszanki przypraw (kurkuma)	Stan zapalny, otyłość
Galusan epigallokatechiny	Zielone warzywa liściaste, zielona herbata, warzywa o intensywnym kolorze	Otyłość, odporność na insulinę, stłuszczenie wątroby
Genisteina	Strączki (fasola, masło orzechowe)	Otyłość

Resweratrol	Czerwone owoce (czerwone winogrona, borówki, jagody), strączki (masło orzechowe), żółte, czarne i brązowe przyprawy (ciemna czekolada)	Otyłość, stłuszczenie wątroby
Sulforafan	Zielone warzywa liściaste, zielona herbata, warzywa o intensywnym kolorze (jarmuż, kalarepa), żółte, czarne i brązowe przyprawy (chrzan)	Różnicowanie adipocytów (w skrócie to zmiana komórek macierzystych w komórki tłuszczowe)
Maślany (kwas tłuszczowy wytwarzany przez bakterie żerujące na błonniku w twoim jelicie grubym)	Brązowy ryż, komosa ryżowa, płatki owsiane, żółte, czarne i brązowe przyprawy (ciemna czekolada)	Odporność na insulinę, stan zapalny

Faktycznie, badania opublikowane w *Advances in Nutrition (Postępek w żywieniu)* wyróżniają trzy czynniki wpływające na prawdopodobieństwo powstania odporności na insulinę w późniejszej fazie życia:

- **jak odżywiała się twoja mama,**
- **czy twoja mama miała nadwagę – a zatem czy jej organizm cierpiał z powodu rozległego stanu zapalnego,**
- **jak dużo stresu miała twoja mama i jak wpływał on na jej hormonalną równowagę.**

Te trzy czynniki mogą przełączyć genetyczną dźwignię i możesz przez to być predysponowany do otyłości od momentu pojawienia się w łonie matki. W przeglądzie 45 różnych badań dotyczących otyłości i epigenetyki, opublikowanym w czasopi-

śmie *International Journal of Obesity (Międzynarodowy Dziennik Otyłości)* w roku 2014, badacze odnotowali, że markery otyłości – czynniki mówiące o uruchomieniu genów tycia – można dostrzec przy narodzinach i mogą one przewidzieć, czy noworodek stanie się otyły w wieku dorosłym.

Może to brzmieć jak science fiction, ale rozejrzyj się dookoła. Nie da się uciec przed naocznymi dowodami w żłobkach, przedszkolach, na placach zabaw. Jeśli nie wierzysz, że zachowanie rodziców i środowisko życia płodowego może wpływać na geny tycia, pomyśl: około 22 milionów dzieci poniżej 5 lat ma nadwagę – ale nie dlatego, że przestały uczęszczać na siłownię.

Sprawozdanie Królewskiego Stowarzyszenia Nauk Biologicznych Wielkiej Brytanii (*Britain's Royal Society of Biological Sciences*) z 2013 roku pokazuje, jak nasze własne geny się od nas odosobniły. Według Światowej Organizacji Zdrowia 75 proc. dorosłych będzie miało nadwagę, a 41 proc. będzie otyłych. Badacze wykazali też, że liczba dzieci z nadwagą w USA podwoiła się w porównaniu do roku 1980.

Jednak naukowcy powtarzają: „Możemy wpływać na część markerów epigenetycznych poprzez zmianę tego, z czym dziecko ma kontakt w życiu płodowym, jak również poprzez zmiany w trybie życia podczas dorosłości”.

5 SPOSOBÓW NA UNIESZKODLIWIENIE GENÓW TYCIA

Urodzenie się z zestawem genów gromadzących tłuszcz nie czyni cię grubym. Uruchomienie się ich wymaga wsparcia. Oto nieoczekiwane sposoby na ograniczenie wpływu genów tycia i utrzymanie ich w ryzach na dobre.

1

Ogranicz spożycie nasyconych tłuszczów i cukru

Wiadomo, że tłuszcz i cukier szkodzą, ale ciekawe jest, co pokazują nowe badania nad ich koalicją z naszymi genami, by zrobić nas w zyskanie na wadze. Produkty żywnościowe bogate w nasycone tłuszcze powodują przybieranie na wadze, nawet jeśli spożywana ilość kalorii pozostaje bez zmian. Badacze uważają, że ma tu swój udział czynnik epigenetyczny. Połączenie cukru i tłuszczu zostało nazwane „środowiskiem otyłotwórczym” (ang. *obesogenic environment*), to tak jak składowiska toksycznych odpadów wywołujące falę nowotworów mogą być określone „środowiskiem kancerogenicznym”.

2

Daj sobie spokój z witaminami

Zwiększony poziom witamin z grupy B od dawna wiązany jest z częstszym występowaniem otyłości i cukrzycy. Naukowcy sądzą, że wzbogacone mleka dla noworodków mogą uruchamiać geny tycia. Jeśli czujesz się lepiej dzięki codziennej tabletki multiwitaminy, to pewnie nic się nie stanie, ale przedawkowanie ich może poczynić więcej szkody niż pożytku.

3

Ostrożnie z puszkowaną żywnością

Obawy budzi tu związek zwany bisfenolem A albo BPA. Jest używany do zmiękczenia plastiku, znaleźć go można w niektórych plastikowych opakowaniach oraz w cienkich plastikowych wyściółkach puszek do żywności. Badania wykazują, że ten związek może mieć wpływ na ludzką epigenetykę. BPA przedostaje się do produktów o kwaśnym odczynie lub zawierających tłuszcze, np. pomidory, tuńczyk i mleko modyfikowane. BPA jest używane przez większość producentów żywności, chociaż Eden Organic i Trader Joe sprzedają produkty pozbawione BPA.

4

Pójdź rano na spacer

Dziwne, ale prawdziwe: niedawne naukowe doniesienia z czasopisma *PLOS ONE* mówią, że bezpośrednio nastawienie na słońce między 8 rano a południem zmniejsza ryzyko przybrania na wadze, i to niezależnie od poziomu aktywności, ilości spożywanych kalorii czy wieku. Możliwe, że światło dnia synchronizuje twój metabolizm i hamuje geny tycia.

5

Ogranicz przyjmowanie antybiotyków

Nasze bakterie jelitowe odgrywają dużą rolę w utrzymaniu naszych genów tycia pod kontrolą, dzięki żywieniu się błonnikami i tworzeniu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCAF) takich jak maślany, o których dowiesz się więcej w rozdziale trzecim. SCAF pomagają okiełznać nasze genetyczne skłonności do przybierania na wadze i cukrzycy. Jeśli bierzemy antybiotyki na każde pociąganie nosem, wprowadzamy chaos w świecie naszych bakterii jelitowych i podważamy ich zdolność do tworzenia SCAF, które trzymają wodze naszych genów tycia.

Im więcej wiemy o genach powodujących otyłość – a różnią się one między sobą, dzielą się na kontrolujące wrażliwość na insulinę, ogólną masę ciała oraz dające komórkom macierzystym sygnał, by stały się tkanką tłuszczową – tym więcej wiemy o tym, jak nimi sterować. Rzeczywiście, w badaniach nad zwierzętami, naukowcom udało się zupełnie deaktywować część tych genów. Badacze z Centrum Żywienia i Starzenia Ludzi USDA (*USDA Human Nutrition Center on Aging*) przy Uniwersytecie Tufts przyjrzeni się genowi zwanemu, o ironio, FAT10 (ang. *fat* – gruby, tłusty; przyp. tłum.). W badaniach na myszach gen ten był uruchamiany przez stan zapalny. Gdy tak się działo, metabolizm myszy zwalniał, a ryzyko powstania nowotworów wzrastało. Gdy gen został wyłączony, myszy nie tylko schudły, ale również wolniej się starzały: ich żywot wydłużył się o 20 proc.!

Jeśli utrata kilogramów idzie ci jak krew z nosa, to genomika żywienia może dać ci kilka wskazówek. Kwestia zrównoważenia twojej diety jest kluczowa, by cofnąć poczynione szkody. Tak jak uboga dieta czy inne czynniki ryzyka mogą włączyć twoje geny tycia, tak ty możesz z powrotem je wyłączyć, dzięki porcji produktów żywnościowych DIETY NA PŁASKI BRZUCH.

Plan żywieniowy DIETY NA PŁASKI BRZUCH (pełną listę łatwo dostępnych produktów znajdziesz na stronie 141) to wynik wspomnianych nowych naukowych doniesień, który zwiększy spożycie składników odżywczych na twoim talerzu i posiłek za posiłkiem rozbroi groźne geny. Chude mięsa, zielone warzywa liściaste, czerwone owoce, ciemna czekolada, masło orzechowe i wiele innych produktów DIETY NA PŁASKI BRZUCH bezpośrednio wpływa na twoje geny tycia, ogranicza ich działanie i zwalcza stan zapalny, który mógłby je z powrotem uruchomić. Omawiane składniki odżywcze są niczym smakowici eksperci od IT: włamują się do komputerowego systemu twojego ciała i wyłączają wszystkie wadliwe funkcje, resetując twój kod genetyczny i włączając program „wyszczuplanie”.



David Zinczenko – ekspert żywieniowy i bestsellerowy autor *New York Timesa* oraz hitu książkowego *Dieta 8-godzinna*. Całą swoją karierę poświęcił zgłębianiu wiedzy o tłuszczu brzuszny – o tym, skąd się bierze i jak wpływa na Twój organizm.

To tłuszcz trzewny powoduje stany zapalne, które mogą doprowadzić do wystąpienia chorób takich jak: cukrzyca, choroba Alzheimera, zapalenie stawów, choroby serca i nowotwory. Ponadto niszczy tkankę mięśniową, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i zmniejsza potencję.

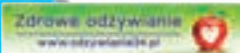
Dzięki tej książce poznasz:

- metody eliminowania tłuszczu brzuszego na poziomie genetycznym,
- produkty aktywujące i dezaktywujące geny tyrcia,
- sekrety szczupłych osób,
- przyczyny, dla których część ludzi nie może stracić na wadze,
- sposoby podkręcania metabolizmu, pozbywania się wzdęć i wprowadzania ładu w układzie pokarmowym,
- specjalnie opracowane menu,
- pięćdziesiąt przepisów na smaczne dania.

Teraz i Ty zapewnisz sobie maksimum przyjemności i minimum gotowania. Uwolnisz się od uczucia ciężkości, ograniczania swojego jadłospisu, kolejnych cudownych diet oraz stresu.

Pożegnaj tłuszcz i poznaj smak wolności.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-21-3



9 788365 404213