

POST PRZERYWANY
dla początkujących

Autor bestsellera „New York Timesa” Kod Otyłości

DR JASON FUNG • EVE MAYER • MEGAN RAMOS

POST PRZERYWANY

dla początkujących



KOMPLETNY PRZEWODNIK

SPRAW, BY OKRESOWY POST STAŁ SIĘ STYLEM ŻYCIA.
POKONAJ CUKRZYCĘ, STANY ZAPALNE I POPRAW PRACĘ MÓZGU

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
------------------------	---

CZĘŚĆ I: POST, JEDZENIE I HORMONY

Rozdział 1: Fakty naukowe na temat postu	23
Rozdział 2: Więcej niż nauka: psychiczne i emocjonalne korzyści płynące z postu	43
Rozdział 3: Hormony i tyran głodu	51
Rozdział 4: Zapomnij o ograniczaniu kalorii	67
Rozdział 5: Droga do zdrowszego odżywiania	81
Rozdział 6: Zmień sposób, w jaki myślisz o jedzeniu	93

CZĘŚĆ II: PRZYGOTUJ SIĘ DO POSTU

Rozdział 7: Do biegu, gotowi, cel!	111
Rozdział 8: Zadbaj o swój dom i rodzinę	125
Rozdział 9: Seks, ciąża i post	135
Rozdział 10: Współpraca z lekarzem	141
Rozdział 11: Pozbywanie się wstydu	147

CZĘŚĆ III: TWÓJ PLAN POSTU

Rozdział 12: Post w uproszczeniu	155
Rozdział 13: Koniec z podjadaniem	169

Rozdział 14: Wkraczanie w świat postu	175
Rozdział 15: Ćwiczenia dla zdrowia, a nie utraty kilogramów	187
Rozdział 16: Ucztowanie bez poczucia winy	199
Rozdział 17: Osiąganie celów i pójście o krok dalej	217

CZĘŚĆ IV: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z POSTEM

Rozdział 18: Rozwiązywanie problemów zdrowotnych . . .	231
Rozdział 19: Sztuczki poszczącego umysłu	237
Rozdział 20: Post a życie towarzyskie	249
Rozdział 21: Powrót na właściwą drogę	263
Rozdział 22: Budowanie społeczności	269
Rozdział 23: Życie swoim nowym życiem	279

Posłowie: Czy operacja bariatryczna jest dobrym rozwiązaniem?	283
--	-----

Podziękowania	291
Słowniczek	295
Źródła	301
O Autorach	305

WPROWADZENIE

EVE MEYER

Dorastałam w południowej Luizjanie, gdzie nie je się, żeby żyć – żyje się, żeby jeść! Gdyby Willy Wonka założył sklep w moim rodzinnym mieście Thibodaux, zamiast lizaków, cukierków-mordoklejek i gum do żucia specjalizowałby się w langustach, gumbo, boudin i étouffée.

Na dodatek moja mama jest jedną z najlepszych kucharek we wszechświecie. Nasza rodzina przestrzegała zalecenia ukrytego w powiedzeniu *Laissez les bons temps rouler*, które oznacza: „Niech dobre czasy trwają”. Wspólne z przyjaciółmi, rodziną i sąsiadami świętowaliśmy absolutnie wszystko, a w centrum tych uroczystości znajdowało się jedzenie. Uwielbialiśmy ciasta. Fettuccine z langusty było naszym źródłem szczęścia, a smażone pączki posypane dużą ilością cukru pudru wyznacznikiem poczucia wspólnoty.

Kiedy miałam osiem lat, u mojej mamy zdiagnozowano wyniszczającą chorobę przewlekłą, na którą nie było wówczas lekarstwa. Przez trzydzieści cztery lata obserwowałam, jak walczy o życie. Jeździła do specjalistów w całym kraju, poddawała się zabiegom i przyjmowała leki, które często sprawiały, że czuła się jeszcze gorzej. Na szczęście w 2016 roku – kiedy miałam czterdzieści dwa lata – w końcu pokonała chorobę. Ale do tego czasu nie byłam pewna, czy najważniejsza osoba w moim życiu przetrwa

kolejny rok, w związku z czym wypracowałam wiele niezdrowych nawyków, aby sobie z tym radzić. Przeniosłam moje uczucia na jedzenie: ukrywałam je, podkradałam i obżerałam się kilka razy dziennie. Wycofałam się z życia i pozwoliłam mojemu mózgowi odpłynąć dzięki gofrom, smażonemu kurczakowi, kiełbasie Cajun i słodyczom, które znajdowałam w domu. Opracowałam własny sposób medytacji opartej na spożywaniu węglowodanów. Niestety nie przynosiła mi ona spokoju ducha.

Przez całe dorosłe życie byłam gruba, a w szczytowym momencie nosiłam rozmiar 54 i ważyłam sto trzydzieści sześć kilogramów. Diety, które stosowałam, sprawdzały się przez pewien czas, ale ponieważ zawsze czułam się głodna, poddawałam się, przerywałam dietę i przybierałam na wadze więcej niż straciłam. Jak wielu z was, których również dotyczy ten problem, często czułam się jak porażka. Wstydziłam się w gabinecie lekarskim, na basenie i w sklepie plus size. Wstydziłam się na siłowni, w restauracjach i na zjazdach rodzinnych.

W 2018 roku postanowiłam ponownie spróbować schudnąć, tym razem stosując dietę niskowęglowodanową i wysokotłuszczową. Byłam przekonana, że ten jadłospis również mi nie pomoże, ale po miesiącu coś się zmieniło. Nie odczuwałam głodu cały czas, tak jak wcześniej. Po kilku miesiącach schudłam około trzynaście kilogramów, ale potem moja waga się ustabilizowała. Obawiałam się, że znowu zacznę tyć, więc poprosiłam o radę moją przyjaciółkę, doktor Suzanne Slonim. Zasugerowała, żebym kupiła książkę *Kod otyłości* doktora Jasona Funga.

Książkę doktora Funga zaczęłam czytać podczas czterogodzinnego lotu. Lektura natychmiast mnie wciągnęła. Autor *Kodu otyłości* utwierdził mnie w przekonaniu, że dieta niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa jest dobrym rozwiązaniem, a także zasugerował coś, czego się nie spodziewałam. Doktor twierdził,

że osoby zmagające się z nadwagą odnoszą korzyści ze stosowania postu.

Co? Nigdy w życiu nie pominęłam więcej niż jednego posiłku, chyba że kazał mi to zrobić lekarz! Badania, które doktor Fung cytował w swojej książce, wydały mi się sensowne, więc postanowiłam spróbować postu. Ta decyzja zmieniła moje życie. Znowu zaczęłam chudnąć, czułam się zdrowsza niż kiedykolwiek, a w moim ciele zaszły ogromne zmiany. A co najlepsze, komunikaty o głodzie, które wcześniej bezustannie zalewały mój mózg, ustały na dobre.

Zgadza się. *Nie czułam się już głodna przez cały czas.* A kiedy odczuwałam głód, nie przeszkadzało mi to. Martwiłam się, że zemdleję, jeśli pominę więcej niż dwa posiłki, ale tak się nie działo. Myślałam, że post mnie zmęczy i wywoła mgłę mózgową, ale niepotrzebnie się martwiłam. Zakładałam, że głodówka spowolni mój metabolizm, ale okazało się, że dzieje się wręcz przeciwnie. Poczułam się jak nowo narodzona.

Zaczęłam kwestionować wszystko, czego kiedykolwiek dowiedziałam się o odchudzaniu i dbaniu o zdrowie, a potem wpadłam w furję. Dlaczego informacje te dotarły do mnie dopiero teraz, gdy miałam za sobą wiele lat zmagania?

Nawiązałam kontakt z doktorem Fungiem. Już po pierwszej rozmowie widziałam, że jest to geniusz o życzliwej duszy, który chętnie podejmie ze mną współpracę. Przedstawił mnie także swojej nauczycielce zdrowia Megan Ramos. Poczuła, że mamy ze sobą dużo wspólnego, gdy opowiedziała mi o swoich zmaganiach z nadwagą i wieloma innymi schorzeniami. W ciągu miesiąca opracowaliśmy plan, a jego rezultatem jest książka, którą trzymasz w rękach.

W książce *Post przerywany dla początkujących* chcemy pokazać ci zupełnie nowe podejście do odchudzania i zdrowia. Być może

szukałeś już wiadomości na temat postu w Google, rozmawiałeś o nim z przyjacielem, słyszałeś o nim w wiadomościach lub bezpośrednio od osoby, która twierdziła, że przynosi on niesamowite korzyści. Zapewne spotkałeś się również z przekonaniem, że poszczenie powoduje śmierć głodową. Wydaje się, że opinii na temat postu jest tyle, co gwiazd na niebie, a wielość informacji jest tak przytłaczająca, że chce się zrezygnować, zanim się zacznie. Niektórzy sądzą, że post jest dobrym rozwiązaniem wyłącznie dla ludzi, którzy zmagają się z otyłością. To nieprawda; dzięki niemu możesz zrzucić od 2 do 5 kilogramów – lub mniej lub więcej, w zależności od twoich celów. Niektórzy chcą zmienić sposób żywienia z powodów innych niż odchudzanie. Czy post może wyostrzyć umysł i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? Zdecydowanie tak. Ten sposób odżywiania może ci pomóc również, gdy zmagasz się z zespołem policystycznych jajników, cukrzycą typu 2, stłuszczeniem wątroby, chorobami serca i wieloma innymi schorzeniami.

Potrzebujesz przyjaciela, który powie ci absolutną, obiektywną prawdę o poście. W tej książce znajdziesz trzy takie osoby: weterankę wojen dietetycznych (ja), czołową badaczkę postu, która miała problemy ze zdrowiem (Megan Ramos) oraz lekarza-pioniera (doktor Jason Fung). Połączyliśmy siły, aby opowiedzieć ci o poście bez cukrowej otoczki.

Ta książka jest czymś więcej niż tylko szczegółowym planem postu. Znajdziesz w niej przewodnik po stylu życia, który pomoże ci przygotować siebie, swoją kuchnię i rodzinę do nowych zwyczajów żywieniowych, a także rozwiązać typowe problemy związane z postem, takie jak radzenie sobie ze skutkami ubocznymi oraz utrzymywanie diety w wakacje i święta. Wyjaśnię dokładnie, jak przygotować umysł do postu, pomogę ci znaleźć właściwą ścieżkę i przedstawię plan, dzięki któremu uda ci się zachować zdrowe

nawyki. Wytlumaczę ci, dlaczego nie powinieneś obwiniać się za przyrost masy ciała i dlaczego tym razem doświadczysz czegoś nowego. Będę trzymała cię za rękę podczas tej nowej, ekscytującej podróży, a kiedy dotrzesz do celu, będziemy razem świętować twój sukces.

Ty masz pytania, a nasza trójka posiada odpowiedzi. Lekarz, laik i badacz: oto zespół, którego potrzebujesz po swojej stronie. Razem damy radę. A więc chodźmy!

MEGAN RAMOS

Dziesięć lat temu cierpiałam na zespół policystycznych jajników (PCOS), niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD) i cukrzycę typu 2. Miałam też nadwagę. Dzisiaj jestem wolna od chorób i chudsza o ponad trzydzieści sześć kilogramów, a także cieszę się dobrym zdrowiem. Jestem naukowcem klinicznym. Interesuję się medycyną profilaktyczną i uczę ludzi, jak post i prawidłowe odżywianie mogą pomóc im schudnąć i poprawić ogólny stan zdrowia.

Przez pierwsze dwadzieścia siedem lat życia jadłam, co chciałam i nie tyłam. Byłam tą wstrętną dziewczyną chodzącą w dżinsach w rozmiarze 34, z napojem w jednej ręce i paczką chipsów w drugiej. W jednym z moich szkolnych roczników moja najlepsza przyjaciółka napisała: „Nienawidzę cię, bo możesz jeść tyle nuggetsów z kurczaka i frytek, ile chcesz, a mimo to wydaje się, że tracisz na wadze”. Chociaż byłam chuda, nie cieszyłam się dobrym zdrowiem ani umysłu, ani ciała. W rzeczywistości oszukiwałam się, myśląc, że masa ciała jest wskaźnikiem dobrego samopoczucia fizycznego. Prawda ujawniła się za pośrednictwem chorób, które dopadły mnie w gimnazjum.

Kiedy miałam dwanaście lat, zdiagnozowano u mnie niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby, stan, w którym w komórkach wątroby odkłada się nadmiar tłuszczu. Potem, gdy miałam czternaście lat, dowiedziałam się, że mam PCOS, zaburzenie charakteryzujące się torbielami w jajnikach, które prowadzi do nieregularnej owulacji lub jej braku. Byłam tak chuda, że lekarze nie doradzali mi zmiany diety, tylko zakładali, że wyrosnę z tych schorzeń. Mylili się. Czas płynął, a ja nie odczuwałam żadnej poprawy. Nieświadoma konsekwencji, objadałam się niezdrowym jedzeniem, a moje ciało było coraz słabsze. Czy używałam jedzenia, żeby radzić sobie z problemami, tak jak robiła to Eve? Prawdopodobnie. Przecież moja ukochana mama też chorowała.

Przez większość mojego dzieciństwa moja matka cierpiała na kilka schorzeń metabolicznych i genetycznych. Przez wiele lat odwiedzała lekarza za lekarzem i przeszła wiele operacji. Jednym z moich najbardziej żywych wspomnień jest wizyta na izbie przyjęć, gdzie moja mama krzyczała z bólu, czekając na przyjęcie. Pomyslałam wówczas, że nikt nie powinien tak chorować – a tym bardziej obserwować cierpień własnej matki – więc przyrzekłam, że zostanę lekarką. Chciałam mieć pozytywny wpływ na ludzkie losy – tak po prostu. W wieku piętnastu lat podjęłam wakacyjną pracę przy badaniach medycznych w prywatnej klinice. Poznałam wówczas grupę nefrologów, czyli specjalistów od chorób nerek. Wśród nich był doktor Jason Fung. Spotkałam wówczas wielu wspaniałych ludzi z cukrzycą typu 2, u których na skutek choroby rozwinęła się niewydolność nerek. W badaniach koncentrowałam się na znalezieniu sposobów na wcześniejsze wykrycie tego uszkodzenia nerek, ponieważ gdybyśmy mogli to zrobić, być może zyskalibyśmy możliwość zapobiegania dalszym skutkom tego problemu. Współpracowałam z tymi lekarzami przez całe liceum i studia. Uwielbiałam to robić. Ale w końcu napotkałam na mojej

drodze barierę. Zdałam sobie sprawę, że nie miało znaczenia, na jakim etapie udawało się nam wykrywać chorobę nerek; i tak nie potrafiliśmy zatrzymać jej progresji. Wczesna diagnoza wydawała się gorsza niż życie w niewiedzy. Myślałam wówczas, że życie ze świadomością choroby, która może cię zabić, musi być naprawdę przerażające.

Sama również cierpiałam na przewlekłe schorzenia i *nic* z tym nie robiłam. Gorzej: wmawiałam sobie, że pasjonuje mnie profilaktyka, ale powoli zabijałam własny organizm niewłaściwym jedzeniem. Piłam dietetyczne napoje gazowane o 5.00 rano i przez cały dzień podjadałam słodkie smakołyki. Pochłaniałam mnóstwo śmieciowego jedzenia podczas gdy mój były partner załatwiał sprawy na mieście. Jestem pewna, że byłam uzależniona od jedzenia i chociaż wiedziałam, że ukrywanie dietetycznych napojów w samochodzie i precli w torebce nie jest zdrowym nawykiem, po prostu nie potrafiłam się powstrzymywać.

Każdy z nas popełnia jakieś grzechy, a moim było jedzenie – nie papierosy, narkotyki czy alkohol – więc uznałam to za bezpieczne. Jest ono legalnie dostępne, a rząd i lekarze każą mi spożywać węglowodany. Serwowano mi je zarówno w szkole, jak i w domu. Nie mogły przecież być *tak bardzo* szkodliwe, prawda? Poza tym byłam szczupłą. Czy miałam powód, aby zastanawiać się, czy robię coś nie tak?

Miałam. Mój PCOS dawał tak silne objawy, że gdy miałam dwadzieścia dwa lata, lekarz zasugerował, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Przez całe życie najbardziej pragnęłam zostać matką. Nagle okazało się, że to marzenie może się nie spełnić.

Pięć lat później przeżyłam najgorszy dzień w moim życiu – gorszy niż ten, w którym dowiedziałam się, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Zdiagnozowano u mnie wówczas cukrzycę typu 2. Kiedy usłyszałam tę wiadomość, moje serce zaczęło

bić tak szybko, że myślałam, że eksploduje. Widziałam przez mgłę i z trudem łapałam powietrze. To był mój pierwszy napad lękowy.

Miałam zaledwie dwadzieścia siedem lat, a kiedy lekarz wręczył mi wyniki laboratoryjne, czułam się tak, jakby skazał mnie na śmierć. Jak miałam dalej żyć? Czy w wieku trzydziestu pięciu lat czeka mnie niewydolność nerek, tak jak osoby, które badałam? Czy po czterdziestce zachoruję na Alzheimera, w wieku czterdziestu pięciu lat doznam zawału serca, a po pięćdziesiątce udaru?

Wróciłam do domu, rzuciłam się na łóżko i wybuchłam płaczem. Pożegnałam się z marzeniem o byciu lekarzem i pomaganiu ludziom poprzez medycynę.

Kiedy w końcu się uspokoiłam, zdecydowałam, że muszę zrobić wszystko, aby odzyskać zdrowie. Moim pierwszym krokiem było podjęcie decyzji o regularnym spożywaniu zdrowych posiłków. Jako Kanadyjka sięgnęłam po *Canada's Food Guide* (poradnika przypominającego ten wydawany przez USDA w Stanach Zjednoczonych). Pomyślałam, że skoro stworzyli go eksperci, powinnam pójść za ich radą. Jadłam trzy posiłki dziennie plus kilka przekąsek pomiędzy nimi. Zgadnijcie co się stało? Z chudego worka tłuszczu zamieniłam się w grubą.

Kilka miesięcy później, gdy desperacko szukałam pomocy, pomyślałam o doktorze Fungu, z którym pracowałam. Nagle zrozumiałam, że diagnoza cukrzycy może być największym błogosławieństwem w moim życiu.

Jako osoba, która zawsze myśli nieszablonowo, Jason rozpoczął wówczas badania nad postem. Pewnego popołudnia usłyszałam, jak tłumaczył grupie ludzi, że powstrzymywanie się od jedzenia może pomóc w walce z cukrzycą typu 2. Pomyślałam wówczas: *To nie może być prawda. To zbyt ekstremalne rozwiązanie.* Jednakże nie miałam nic do stracenia i wiele do zyskania.

Porozmawiałam z Jasonem. Zaczęłam pościć i stosować jego zasady dobrego odżywiania. Spożywałam różnorodne, niskowęglowodanowe, zdrowe i pełnotłuste produkty spożywcze. W ciągu kilku tygodni zdałam sobie sprawę, że prawie wszystko, czego uczyłam się o odżywianiu przez całe życie, było kłamstwem. Minęło osiem lat, odkąd zaczęłam stosować się do zaleceń doktora Funga. Schudłam czterdzieści kilogramów i cały czas utrzymuję tę samą wagę. Całkowicie pozbyłam się cukrzycy typu 2, stłuszczenia wątroby i PCOS.

Dziś jestem bardzo szczęśliwą i zdrową trzydziestopięciolatką, która każdego dnia ma przywilej pomagać klientom skutecznie schudnąć i cofać cukrzycę typu 2. Nadal pracuję z Jasonem. Wspólnie stworzyliśmy program o nazwie The Fasting Method. Jest to społeczność internetowa z siedzibą w Toronto. Pracują w niej trenerzy postu, którzy współpracują z klientami, aby pomóc im schudnąć i pokonać choroby przewlekłe. Konsultuję się również z klientami indywidualnie, udzielając im ratujących życie porad, których nie mogą im zaoferować lekarze. To jedna z najbardziej satysfakcjonujących części mojej pracy, ponieważ dzięki niej poznaję kobiety takie jak Jennifer.

Tak jak ja, Jennifer miała nadwagę i PCOS. Choroba ta wywołała u niej trądzik i owłosienie typu męskiego, co jest niefortunnym skutkiem ubocznym wahań hormonalnych. Pierwszą miesiączkę miała dopiero, gdy skończyła osiemnaście lat, a potem miesiączkowała najwyżej raz w roku. Po latach nieudanych prób zajścia w ciążę, wraz z mężem zdecydowali, że poddadzą się najwyżej trzem próbom zapłodnienia in vitro. Na wszelki wypadek wypełniali również dokumenty adopcyjne i mieli nadzieję, że – w taki czy inny sposób – będą mieli dziecko.

Jennifer przyjęła setki zastrzyków hormonalnych i przeszła trzy próby zapłodnienia in vitro. Niestety jej pęcherzyki nie

dojrzewały, więc lekarze nie mogli pozyskać żadnej komórki jajowej, nie mówiąc już o zapłodnieniu. Na szczęście Jennifer i jej mężowi udało się adoptować pięknego chłopca imieniem Nico.

Jennifer wciąż jednak martwiła się o swoje zdrowie i masę ciała. Skonsultowała się z jednym z naszych trenerów postu, który poprowadził ją przez program redukcji spożycia cukru, diety niskowęglowodanowej i postu. Jennifer schudła i odzyskała miesiączkę. Pod wpływem kaprysu zdecydowała się spróbować in vitro po raz czwarty. Zaszła w ciążę, a jej drugi syn, Oscar, urodził się, gdy Nico miał dwa i pół roku. Kontynuowała swoje zdrowe nawyki, a trzy lata później spontanicznie zaszła w ciążę z trzecim synem. Jennifer jest teraz zdrową, szczupłą matką trójki dzieci, z regularnymi okresami i najszcześniejszym życiem, jakie mogła sobie wyobrazić.

Jestem pewna, że dzięki postowi również zostanę kiedyś matką tak jak Jennifer. Jestem podekscytowana, że mogę kontynuować pracę, którą wykonuję, i zmieniać ludzkie życie na lepsze. Razem z doktorem Fungiem i Eve Mayer jestem tutaj, aby być twoim przewodnikiem i z wyjaśnić ci z perspektywy badawczej jak post pomaga schudnąć i zwalczyć choroby przewlekłe.

DR JASON FUNG

Jestem nefrologiem, czyli specjalistą od chorób nerek. Ukończyłem szkołę medyczną i rezydenturę z chorób wewnętrznych na Uniwersytecie w Toronto, a następnie zdobyłem stypendium na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Przez dwadzieścia lat leczyłem nerki moich klientów i wspierałem funkcjonowanie tych ważnych narządów. Przepisywałem leki, zalecałem właściwe terapie i operacje oraz stosowałem odpowiednie procedury, aby

pomagać osobom z problemami nerkowymi, w tym kamieniami, cukrzycą, rakiem, stanami zapalnymi i innymi schorzeniami. Dlatego zawsze wydaje mi się trochę dziwne, że dziś praktykuję medycynę otyłości, staram się, aby moi pacjenci odstawiali jak najwięcej leków, uciekali przed nożem chirurga i unikali dializy. Zasadniczo moją życiową misją jest sprawienie, żeby zawód nefrologa stał się przeżytkiem.

Dlaczego? Ponieważ dekadę temu zaobserwowałem niepokojący wzorzec. W przeszłości najczęstszą przyczyną chorób nerek było wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca typu 2. Z biegiem czasu, gdy odpowiednie badania przesiewowe i wprowadzenie leków obniżających ciśnienie krwi pomogły zredukować choroby wywołane nadciśnieniem, cukrzyca typu 2 stała się główną przyczyną chorób tego narządu. Leki i technologia przestały pomagać ludziom. Zdałem sobie sprawę, że wysiłek włożony w leczenie chorób nerek za pomocą leków i dializ nigdy nie zakończy się sukcesem na dużą skalę, ponieważ nie docierałem w ten sposób do przyczyny problemu. Zrozumiałem, że prawdziwą winowajczynią była nadwaga, która prowadzi do cukrzycy typu 2. Dlatego jedynym logicznym rozwiązaniem było pomaganie ludziom w zmniejszaniu masy ciała.

Jednakże, co należy zrobić, aby schudnąć, a następnie utrzymać odpowiednią masę ciała? Jak ułatwić ludziom odchudzanie i dążenie do poprawy stanu zdrowia? Przez dziesięciolecia większość lekarzy wyznawała zasadę, że należy mniej jeść i więcej się ruszać. Niestety rozwiązanie to nie sprawdza się w przypadku większości ludzi, a wiele badań naukowych (które przytoczę w tej książce) dowiodło, że ograniczenie kalorii jest nieskuteczne. Prawie wszyscy, łącznie ze mną, wypróbowali tę dietę i ponieśli porażkę, bez względu na to, czy chcieli stracić dwa, czy dziewięćdziesiąt kilogramów. Na studiach medycznych dowiedziałem się

o odżywianiu i odchudzaniu bardzo niewiele. Z tego powodu postanowiłem samodzielnie wykształcić się w obu tych dziedzinach. Masa ciała wydawała się najważniejszym wyznacznikiem stanu zdrowia moich klientów, więc wiedziałem, że muszę zostać ekspertem w tym temacie.

Jednakże zdobywanie nowej wiedzy nie jest tak trudne, jak pozbywanie się fałszywych paradygmatów zakorzenionych w umyśle. Większość teorii na temat odchudzania, które wpojono mi w szkole medycznej lub które poznałem sam, okazała się całkowicie błędna. Przykładem jest ograniczanie spożycia kalorii. Na studiach uczono nas, że odchudzanie jest bardzo proste: polega na spożywaniu mniejszej ilości kalorii niż zużywa organizm. Prawda jest jednak taka, że strategia ta nie pomoże ci schudnąć i nie jest to tylko moja opinia. Skuteczność ograniczania kalorii wynosi około jeden procent. Otyłość stała się globalną epidemią, mimo że ludzie liczą kalorie bardziej obsesyjnie niż kiedykolwiek.

Biorąc pod uwagę znaczenie utraty masy ciała dla zdrowia, a zwłaszcza w przypadku osób z chorobami nerek, dokonałem przeglądu podstaw naukowych, na których oparto to zalecenie. Zaskoczyło mnie, że teoria dotycząca ograniczania spożycia kalorii nie ma tak naprawdę solidnego naukowego uzasadnienia. W ciele nie ma fizjologicznych ścieżek, które opierają się na kaloriach. Nie ma badań, które dowodzą, że redukcja ich spożycia zmniejsza masę ciała. Wręcz przeciwnie, każde badanie wskazuje, że ograniczanie kalorii jest bezsensownym wysiłkiem. Dlaczego więc profesjonaliści medyczni nadal opowiadają się za tą nieskuteczną metodą? To mnie zaskoczyło.

Po postanowiłem poszukać bardziej skutecznych metod odchudzania i znalazłem kilka sprawdzonych, lecz zapomnianych strategii. Wkrótce, oprócz zalecania moim klientom, aby jedli mniej cukru i rafinowanych zbóż, zacząłem zachęcać ich do poszczenia.