



Jorge  
Cruise

# PRZYWRACANIE MŁODOŚCI

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

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**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
- Zrzuć tłuszcz brzuszny

Słuchaj Radia Hay House na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

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

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-67-1

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	Tasty Carb Swaps	The 100
	Swap		



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND









*Doktorowi Mehmetowi Ozowi,  
który pokazał mi, że ukryty cukier to naprawdę  
droga nr 1 do skrócenia naszego „okresu gwarancji”.*



# Spis treści

*Witaj* ..... 13

**1 Cofnij starzenie się w jeden tydzień! ..... 15**

**2 ZAMIANA WĘGLOWODANÓW  
SPALAJĄCA TŁUSZCZ™ ..... 27**

**3 Jednotygodniowe wyzwanie i nie tylko ..... 51**

**4 Przepisy kulinarne programu  
ZAMIANA WĘGLOWODANÓW  
SPALAJĄCA TŁUSZCZ™ ..... 73**

**5 Produkty potrzebne do realizacji programu  
ZAMIANA WĘGLOWODANÓW  
SPALAJĄCA TŁUSZCZ™ ..... 185**

**6 Ćwiczenia spalające tłuszcz ..... 251**

**7 Najczęściej zadawane pytania ..... 259**

*Bibliografia* ..... 273

*Podziękowania* ..... 283

*O Autorze* ..... 285



Drogi Przyjacielu,

Od lat specjaliści mówili ci, że oznak starzenia nie da się uniknąć i jeżeli chcesz wyglądać i czuć się młodziej, musisz uciec się do operacji, kremów albo drogich witamin. Inni zaś mówili, że powinieneś poddać się i spojrzeć prawdzie w oczy – starzejesz się. MYŁĄ SIĘ! Z radością przedstawię ci prawdę. Przełomową metodą – prawdziwym kluczem do przeciwdziałania starzeniu – jest dieta polegająca na unikaniu ukrytego cukru, obfitująca w przeciwutleniacze.

Nadwaga to główny powód, dla którego nasze ciała wyglądają staro, a my czujemy się niemrawo. Dobra wiadomość jest taka, że jest na to sposób. Możesz wyglądać i czuć się pełen życia, wprawdzając w styl życia tylko kilka prostych zmian. Jedynym sekretem przeciwdziałania starzeniu się jest ochrona ukierunkowana od środka na zewnątrz, polegająca na utrzymywaniu niskiego poziomu insuliny i wysokiego poziomu przeciwutleniaczy.

Wiele popularnych, pozornie zdrowych źródeł przeciwutleniaczy, pełnych jest ukrytego cukru, dlatego w rzeczywistości przyspiesza starzenie się. Dzięki tej książce będziesz unikał ukrytego cukru i odkryjesz udowodnioną moc przeciwutleniaczy, aby błyskawicznie cofnąć efekty starzenia, wydłużyć życie i zrzucić tłuszcz brzuszny – masz to jak w banku.

W czym tkwi sekret? Nazywam to ZAMIANĄ WĘGLOWODANÓW SPALAJĄCĄ TŁUSZCZ™ – jest to najpotężniejsze narzędzie służące osiągnięciu sukcesu, którym zawsze się dzieliłem. Bezwysiłkowo cofnąłem 10 lat w jeden weekend. Stosuję tę zupełnie nową metodę od swoich 40. urodzin i działa ona jak magia! Wyglądam i czuję się teraz młodziej i mam energię przez cały dzień. Nigdy nie czułem się lepiej.

Nie mogę się doczekać, by ci pomóc rozpocząć nowy etap w życiu, kiedy odkryjesz prawdziwe antidotum na starzenie.

Twój coach,  
Jorge Cruise



## 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 młodszy 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 słodycze 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 RECEPTA NA SUKCES:**

**Nigdy nie myśl, że musisz ujarzmić apetyt na słodycze. 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 liczyła 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 szczerzy – 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 brzuszno. 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. Dodatkowo 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 kilkunastu 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**

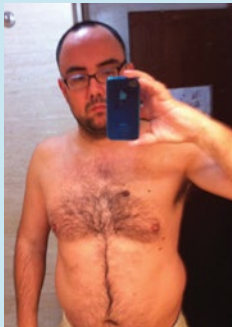
Nie chciałam zrzucić wagi, tylko szukałam książki kucharskiej i wtedy wpadło mi w ręce *Przywracanie młodości™* – przepisy wyglądały wspaniale. Zaczęłam według nich gotować i zauważyłam, że gubię kilogramy. Myślałam, że to efekt tymczasowy, ale myliłam się. Razem z kilogramami odeszły wszystkie moje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

Jestem 40-letnią kobietą i mam więcej energii niż w wieku 14 lat! Zwyczajne 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 wskakuję 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 RECEPTA 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 przezwyciężyć niekończących się zmagających, 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 zagrożające 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 jednocześnie 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!



# Zamiana węglowodanów spalająca tłuszcz™

*Ćwiczyłam przez wiele lat, a nawet brałam udział w kilku maratonach, ale dopiero gdy zaczęłam stosować się do Przywracania młodości™, uzyskałam wymarzone ciało godne bikini. Obecnie, gdy robię zakupy z dwiema córkami, wybieramy te same rozmiary!*

— AMY VAN ARKEL, ZRZUCIŁA 17 KG

Pozbyłeś się już wszelkich wątpliwości, więc nadszedł czas, bym odkrył przed tobą rewolucyjne narzędzie, które zredukuje widoczne oznaki starzenia i pozwoli ci bezwysiłkowo zrzucić zbędne centymetry z talii – ZAMIANĘ WĘGLOWODANÓW SPALAJĄCĄ TŁUSZCZ™. Uważam ten program za prawdziwego bohatera w walce ze starzeniem się, dlatego z największą radością podzielę się z tobą przełomową wiedzą, która ukaże ci, w jaki sposób stać się najlepszą wersją siebie. Wierzę, że historia twojego zdrowia, vitalności i talii będzie niezwykle ekscytująca.

Rzecz jasna – jak w każdej wielkiej opowieści – każdy bohater ma swojego wroga. Za każdym razem, gdy oglądam nowy film, rozkoszuję się punktem zwrotnym,

w którym – wbrew wszystkiemu – złoczyńca dostaje to, na co zasługuje, zaś bohater – żyje długo i szczęśliwie.

Jako ekspert od fitnessu, który w ciągu ponad dziesięciu lat pomógł milionom ludzi osiągnąć upragnioną wagę, o jednym mogę cię z całą mocą zapewnić: **Twój wiek z wyglądu, zdrowie i talia mają tego samego wroga. Na imię mu „ukryty cukier”**. W przeciwieństwie do filmów, w prawdziwym życiu stawki są o wiele wyższe... tu następuje muzyka z suspensem.

## *Wróg w domu*

Wróg, o którym tu mówię, nie przebywa w jakimś oddalonym miejscu, w sekrecie spiskując przeciwko twojej skórze i talii. W rzeczywistości znajduje się bardzo blisko ciebie. Jeżeli jesteś taki jak większość moich klientów, to tak naprawdę już przeniknął do twojego domu.

Przeciętny Amerykanin spożywa 130 gramów cukru dziennie lub więcej! Przejdź się do kuchni i przejrzyj zawartość swojej lodówki i spiżarni, zapoznając się z tabelami wartości odżywczych znajdujących się na spożywanych przez ciebie w każdym tygodniu produktach. Ile gramów cukru zawiera jogurt limonkowy? A płatki śniadaniowe czy musli? Albo sok pomarańczowy lub mleko? Prawdopodobnie zawartość cukru w jednej porcji każdego z tych produktów przekracza całodzienny limit jego spożycia.

Prawda jest taka, że cukier jest wszechobecny... i często znajduje się w produktach, w których nie spodziewałbyś się go znaleźć. Dlatego nazywam go „ukrytym”. Nie chodzi o sięganie po paczkę ciastek albo pudełko lodów, ani o słodzenie potraw. Tych źródeł cukru jesteś świadomy. Jednak ukrywa się on w wielu produktach, które uważasz za zdrowe i – dla twojej informacji – prawie zawsze znajduje się w produktach oznaczonych jako „niskotłuszczowe” lub „niskokaloryczne”<sup>\*</sup>.

<sup>\*</sup> Prawdę o ukrytym cukrze ujawnia dr Hans-Ulrich Grimm w publikacji „Cukrowa mafia”, którą można nabyć w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

Doktor Perricone w jednym z wywiadów stwierdził, że skok poziomu glukozy spowodowany nadmiernym spożyciem cukru – łącznie z tym znajdującym się w „zdrowych” produktach, takich jak mleko odtłuszczone i jogurt – może skutkować podwyższonym poziomem cukru we krwi trwającym nawet trzy do czterech dni. Wpływa to nie tylko na to, jak staro wyglądasz (wskutek zmarszczek, obwisłości skóry itd.), ale również na zdrowie fizyczne i funkcjonowanie organów. Można powiedzieć, że postarza cię to zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie.

## Wpływ ukrytego cukru

Zwykle każdy złoczyńca ma swoją kryjówkę. Jest to miejsce, w którym się ukrywa i z którego się wyłania ze swoimi okropnymi destrukcyjnymi planami wobec świata. W odniesieniu do twojej talii, ów złoczyńca nie ma jednej kryjówki, lecz setki tysięcy. Aby móc dokładnie przedstawić ci tę nikczemną postać, knującą przeciwko twojemu wiekowi i brzuchowi, najpierw przygotowuję scenę.

Nadmierne spożycie cukru jest odpowiedzialne za podwyższony poziom insuliny – hormonu kontrolującego tłuszcz. Spożywanie cukru powoduje uwalnianie insuliny, która blokuje tłuszcz brzuszny, dlatego nie można zrzucić z talii nadmiaru centymetrów. Są one niewiarygodnie niebezpieczne dla twojego zdrowia.

**Nadmierne spożycie cukru wyzwala również dwa szkodliwe procesy w organizmie, odpowiedzialne za przyspieszone pojawianie się oznak starzenia i zwiększanie obwodu talii.** Pierwszy z tych procesów to tak zwana *glikacja*. Zachodzi ona wtedy, gdy cząsteczka cukru wiąże się z cząsteczką białka, wskutek czego powstają „zaawansowane produkty glikacji”, w skrócie AGE (ang. advanced glycation end products). Kie-