

OBSAH

Úvod: Proč zejména ženy touží po požitku

9

Jste-li vnitřně naprosto vyrovnány, vše, co děláte navenek, dopadne dobře.

Ženy se potřebují cítit v pohodě jako svůj modus operandi, ačkoliv se to zdá být jakoby v rozporu s vžitým systémem. Učíme-li se upřednostňovat své pocity, udržujeme při životě svou osobnost, svého ducha a rovněž nadšení a vášeň. A pak můžeme, plní síly, rozdávat hodně lásky – či naopak se můžeme řídit do propasti, budeme-li se rozdávat příliš a dovolovat ostatním, aby určovali naši hodnotu. (Toto učení vychází z psychologie podle Junga.)

Kapitola I: Fyziologická a psychologická síla jídla

23

Naše stravovací zvyklosti nám dodávají energii.

Potrava je pro zachování života naprosto nezbytná. Týká se našeho zdraví, vyvolává v nás pocity bezpečí, nostalgie, požitku, uklidnění i zábavy. Potrava nám přináší pocity uspokojení, které vycházejí z našich předešlých požitkářských zkušeností. Jídlo jako zlepšení naší nálady a energie; aktivizující potraviny; bílkoviny a sacharidy; co jíst ve stresu; jak tuky ovlivňují náladu; jak si uchránit zdraví ve stresových situacích.

Kapitola II. Jak je důležité hledat požitek

37

Potěšení, která zmírňují každodenní stres.

Potraviny, nápady a filosofie, která utěší tělo ženy, její mysl a ducha po dlouhém, vyčerpávajícím dni. Tvůrčí energie; jak si dopřát osvěžující zdřímnutí. Milujeme své tělo; tvoříme uzdravující prostředí. Usnadňujeme si běžné každodenní povinnosti. Vaši spojenci: americký hrnec, mikrovlnná trouba a restaurace; přechodné období; venkovská jídla našich maminek = pohlazení po duši: vynikající sekaná, fantastická bramborová kaše, zapečené brambory se smetanou, domácí pizza, babiččin recept na kuřecí játra, vegetariánské lazaně, kuře v těstíčku, pečené kořeněné kuře, guláš mojí maminky,

kuře na podmásli, kuře pečené v americkém hrnci, nedělní dušené maso s omáčkou, vepřové kotlety s kyselým zelím, starodávný recept na jižanský banánový pudink, vynikající koláčové těsto, nejlepší koláčky tety Lucille, dvojitý čokoládový koláč, skvělé ovesné sušenky, sušenky z čokoládových lupínků, ananasový obrácený dort, pečená jablka, pudink z večky, atd.

Kapitola III: Ranní požitky

109

Začněte den tak, jak si přejete, aby plynul celý.

Výživné snídaně – skvělá investice do vaší nálady a výkonnosti a vlastně důvod, proč rychle vstát z postele:

Báječný rychlý francouzský toast, pečené banány, palačinky 7 UP, trojhránky s rozinkami a ořechy, tetiny bramborové placky, sendvič s domácím vejcem a zelenou cibulkou, kávový dort s drobenkou, sýrový páj, farmářská snídaně, oblíbené borůvkové vdolečky, výborné párky s mléčnou omáčkou a vdolky, snídaně po jižansku: šunka a kukuřičná kaše, sladké bramborové vdolečky, sladké jablečné palačinky. Ranní rituály, vzpomínáme na dětství, investujeme do přátelství atd.

Kapitola IV: Jídlo jako prostředek upevnění lásky

147

Požitky, které nám zjednoduší frustrace vyplývající z různých vztahů.

Čokoláda a sacharidy: výborný nápad pro smutnou sobotní noc a další frustrace z partnerských vztahů; vybíráme si jídlo (zejména čokoládu) a nápoje k pozvednutí nálady a hýčkáme se, vystaveny tlaku konfliktů s námi samotnými či rodinou: smyslné polévky, posilující tvarohové koláče, čokoládové dezerty, křupavé nízkotučné přesnídávky. Čokoládové pusinky, jahodová polévka, nepečené čokoládové fondánové koláčky, čokoládový chlebiček s višněmi, rychlý kalifornský tvarohový koláč, malinová omáčka, recept na koláčky paní Hillary, čokoládový dort, pikantní hovězí s paprikami a rajčaty, sendvič s čokoládovým žervé (a rovněž verze s nízkotučným žervé), ranní omeleta do postele, nedělní horký fondánový dort, tvarohový dort s jahodami a růžičkami, atd. Nápady, jak správně zvládnout emoce:

cvičení, poslech dobré soulové hudby, setkání s přáteli. Opatřete si domácího mazlíčka. Trošku se rozmazlujte. Vyjděte si ven na rande, vychutnejte si sklenici dobrého vína nebo piva. Menu na noc plnou usmíření; tipy na uvolnění.

Kapitola V: Jarní a letní požitky

187

Nápadité způsoby jak uspišit jaro a ponořit se do léta

Připomeneme si, jak intenzivně jsme užívaly léta jako malé holčičky. Pěstujte něco. Tipy na oddechový piknik; jak se znovu stát malou holčičkou a ještě něco navíc. Jídla, která jste milovaly odjakživa, vám nyní pomohou vejít se do vašich plavek (některá neobsahují mnoho tuku): kukuřičný klas, originální vajíčkový salát, vynikající letní salát s těstovinami, těstoviny po středomořském způsobu, ovocný cuketový chlebiček, indiánský smažený chléb (sladký a pikantní), salát Nicois Ratatouille, nadýchaný ovocný salát, můj nejoblíbenější bramborový salát, zelené fazolky se šunkou, tetiny sladké sušenky, skořicové koláčky, rychlý citrónový koláč se sněhem, domácí citrónáda, zmrzlinový pohár Pina Colada, šťavnatý citrónový dort, obrácený jablečný perník, květinový dort, opilé jahody, jahodový nápoj, atd. Mlsání během dne; vyrábíme hezké ledové kostky; nápady, jak romanticky lenořit; tipy, jak se v létě zchladit; proč máme potřebu prolenořit denně alespoň jednu hodinu; atd.

Kapitola VI: Požitky v chladném počasí

261

Plně se oddejte poklidným radostem.

Mírná nepohoda jako první chladný závan podzimu či ledový vítr je přirozeně osvěžující a povzbuzující. Vhodná jsou horká, na sacharidy bohatá jídla, která nám odstraní husí kůži a tělo přeměrují na pomalejší zimní rychlost. Stejně jako medvědi, i my prožíváme období zimního spánku. Co bychom měly jíst, abychom se cítily lépe: kořeněnou horkou čokoládu, bramborovou polévku tety Rosie, banánový chléb, maminčiny obalované vepřové řízky, labužnické dušené maso, páj Tamale, teplý krém z vajec a mléka, rýžový pudink, sušenky s arašídovým máslem, horký punč, vynikající polévku Minestrone,

jablka v županu, maminčinu kuřecí polévku, francouzskou cibulovou polévku, křupavá jablka, palačinky Kahlua, páj ze sladkých brambor, jablečný závin, domácí vánoční cukroví, rumový koláč, horký máslový rum, páj z pekanových ořechů, atd. Tipy, jak zahnat zimní deprese; odpočinek, teplá koupel. Zútulňujeme si své obydlí na zimu; jak dobře přežít prázdniny; nalezněte svou touhu a vášně; věřte ve vyšší moc; tipy na domácí vaření o prázdninách atd.

Kapitola VII: Abychom se i v práci cítily jako doma **343**

Vložte do svého pracovního dne vášně.

Tipy jak na to, abychom se v práci cítily dobře: obklopte se na pracovišti věcmi, které máte rády, jako jsou fotografie, knihy, vlastní dojemné dekorace, hrneček na pití z domova apod. Připravujeme se na práci; nápady na různé změny; polední přestávka; v zaměstnání pěstujeme přátelské vztahy. Jak si během pěti minut navodit pěknou náladu, co dělat o poledních pauzách: pikniky, jdeme si zacvičit, zajdeme si do parku a ponoříme nohy do jezírka! Oblékáme se do zaměstnání; zvyšujeme účinnost a produktivitu práce; vy jste šéfem. Duševní prázdniny. Jak se věnovat nicnedělání. Přesnídávky do práce. Moderní náplně sendvičů: sendvič se smetanovým sýrem, s tuňákem a nudlemi, salát s těstovinami atd. Přechodný čas; ulevujeme stresu; plně využíváme svých víkendů. Jak se cítit pohodlně během cestování a v hotelovém pokoji; jak vybrat správnou restauraci; cvičíme během cestování.

Kapitola VIII: Máme vše pevně ve svých rukách **399**

Chceme-li zmírnit svůj stres, kontrolujme své myšlenky a počínání.

Naše myšlenky určují naše pocity; skryté zdroje stresu; definujeme si svou představu úspěchu.

Přehled použité literatury 412

Rejstřík receptů 414