



OBSAH

ÚVOD

BUDDHA BYL ŠTÍHLÝ ... 15

Ten zavalitý chlapík, kterého vídáte v čínských restauracích, to není Buddha – Buddha byl totiž opravdu ve formě. Jen jedinkrát zkusil držet dietu a nelíbilo se mu to o nic víc než vám. Ovšem on se nakonec dobral k několika základním principům toho, jak správně jíst, a tahle pravidla dávají smysl i dnes.

ČÁST PRVNÍ – TEORIE

KAPITOLA 1

O MYŠÍCH A MNIŠÍCH ... 25

Výsledky některých nedávných studií na téma obezity potvrzují platnost Buddhových poznatků o jídle: Totiž že to, kdy jíme, je stejně důležité jako to, co jíme. Nebyli jsme stvořeni k tomu, abychom projedli každou hodinu každého dne. A my už teď i víme proč.

KAPITOLA 2

PROČ TLOUSTNEME? ... 33

Buddha učil, že bychom ničemu neměli slepě důvěřovat. Takže jaké jsou pravé důvody toho, že tloustneme? A proč je tak těžké zase zpátky zhubnout? Odpověď na tyto otázky, stejně jako překvapivé řešení tohoto problému, jsou součástí toho, proč dieta podle Buddha opravdu funguje.

KAPITOLA 3

JÍST JAKO MYŠKA ... 39

Jedna průkopnická studie mluví o tom, jak může drobná změna v načasování doby jídla zásadně ovlivnit celý proces hubnutí. A podobné výzkumy odhalují vše o našich vnitřních jídelních hodinách, metabolismu a obezitě.

ČÁST DRUHÁ – PRAXE

KAPITOLA 4

DIETA PODLE BUDDHY ... 49

V téhle kapitole vám vysvětlíme, jak dietu podle Buddha praktikovat v každodenním životě, neboli jak v dnešním moderním světě jíst jako Buddhovi mniši. Poskytneme vám detailní instrukce, které vám pomohou sladit stravování s vašimi přirozenými cirkadiánními rytmy.

KAPITOLA 5

KOLIK BUDDHA VÁŽIL? ... 65

Když se budete pravidelně vážit, můžete sami průběžně vyhodnocovat údaje o svojí hmotnosti. Tenhle jednoduchý každodenní návyk přispívá k úbytku váhy ... na druhou stranu ale není nutné se na něj příliš upínat.

KAPITOLA 6

CO JÍST ... 71

Buddha žil v době před vynálezem koblih a hranolků – všechno jídlo kolem něj bylo přirozené a většina byla pravděpodobně i zdravá. Takže co říká zdravý rozum o tom, co jíst a čemu se raději vyhnout?

KAPITOLA 7

MASO, NEBO BRAMBORY? ... 81

Je potřeba být vegetariánem? Jenom tehdy, když budete sami chtít. Buddha vegetariánem nebyl a tenhle způsob stravování nemusí vyhovovat ani vám. Ale rozhodně byste měli vědět, jaký vliv mohou mít různé potraviny na vaše tělo a jeho zdraví. V téhle kapitole vás tedy seznámíme s tím, co víme o rostlinách a zvířatech jako zdrojích potravy.

KAPITOLA 8

BUDDHOVA WHISKY ... 89

Buddha nekonzumoval žádný alkohol. To samozřejmě neznámá, že vy si ho nemůžete dopřávat, ovšem alkohol je potřeba považovat za jídlo, a někdy ho může být pořádně velká porce. Alkohol navíc není tím jediným nápojem, na který si musíme dávat pozor. Tyhle tekuté kalorie si spolu probereme právě zde.

KAPITOLA 9

JAK SPRÁVNĚ HŘEŠIT ... 97

Podíváme se na to, jak je to s „fixlováním“ při dietě a proč vám to může prospívat. Vysvětlíme vám, jak fixlovat úmyslně, jak vám tyto drobné hříchy mohou s Buddhovou dietou pomoci a také jak zařadit, abyste nešvindlovali příliš často.

KAPITOLA 10

CVIČIL BUDDHA CROSSFIT? ... 103

Buddha cvičil, často velmi intenzivně. I vy byste měli. Prozkoumáme, jak to s tím cvičením vlastně je, a odhalíme překvapivé způsoby, kterými cvičení může, ale i nemusí přispívat k hubnutí. Protože tady jde o mnohem víc než jen o vaše fyzické zdraví.

KAPITOLA 11

BUDDHA ODPOČÍVAJÍCÍ ... 109

Naše váha, spánek a cirkadiánní rytmy spolu velmi úzce souvisí.

Výzkumy ukazují, jak se tyto cykly vymkly kontrole; my vám ukážeme, jak v nich znovu nastolit soulad.

ČÁST TŘETÍ – PŘEKÁŽKY

KAPITOLA 12

JÍDLO JAKO ÚTĚCHA, JÍDLO JAKO ODMĚNA ... 121

Jídlo bychom si měli užívat; mělo by pro nás být současně výživou i radostí. Ale pokud začneme jídlem řešit problémy, zaděláváme si tím ještě na další. Buddhističtí hladoví duchové nám chtějí říct něco o tom, jak pošetilé je pokoušet se vyplnit emoční prázdnotu jídlem.

KAPITOLA 13

PLNÁ HLAVA JÍDLA ... 129

Buddha dodržoval pár pravidel týkajících se všímavého stravování a tento jeho přístup podporují i výsledky četných výzkumů.

Ukážeme vám tři typy bezmyšlenkovitého jedení, v nichž se pravděpodobně poznáte, argumenty dokazující, proč byste s ním měli přestat, i způsoby, jak toho dosáhnout.

KAPITOLA 14

BUDDHA MEZI LIDMI ... 137

Buddha nikdy nemusel řešit otázky týkající se rodiny nebo vztahů. Mnozí z nás ale musí. Jak to udělat, aby Buddhova dieta fungovala i u vás doma? A co když jste single a plánujete rande s pozdní večeří? V téhle kapitole se dozvíte, jak v takovýchto situacích postupovat, abyste se i s těmito nástrahami dokázali zdravě vyrovnat.

KAPITOLA 15

BUDDHA V PRÁCI ... 145

Buddha nepracoval v kanceláři a v životě nemusel vyměnit jedinou plíunku, ale na práci toho stejně měl až až. Teď se dozvíte, jak skoncovat s bezmyšlenkovitým jedením, ať už doma nebo v práci, a přidáme i pár praktických tipů, které vám pomohou zlepšit pracovní návyky i dosáhnout lepšího zdraví.

KAPITOLA 16

VYHODIT, NEBO PŘIBRAT? ... 153

Babička vám říkala, že od stolu se vstává, až když máte prázdný talíř, jenomže dneska už je všechno jinak. Odpadkový koš je lepší používat, než se jím sám stát. Jak to provést, abychom s jídlem zacházeli všímavě a v konečném důsledku produkovali méně odpadu, a to i když máme k dispozici více, než potřebujeme?

KAPITOLA 17

Z HLADU, NEBO ZE ZVYKU? ... 163

Hlad je často jen zamaskovaný zvyk. Co nám říkají studie o zvykových smyčkách a jak vzniká smyčka hladu jako zvyku? Podíváme se na způsoby umožňující přeprogramovat váš mozek tak, aby si osvojil takové nové zvyky, které budou fungovat ve váš prospěch, a nikoliv proti vám.

KAPITOLA 18

ZDRAVÁ ROVNOVÁHA ... 171

Je možné zhubnout přes míru? Ano, i to se stává. My vám ale ukážeme, jak v rámci diety podle Buddha najít svoji osobní rovnováhu, tak aby se tento nový způsob stravování stal něčím, co vás bude provázet celým vaším životem. Stejně jako provázel i Buddhu.

ČÁST ČTVRTÁ – CESTA K DOKONALOSTI

KAPITOLA 19

KOUZLO PODĚKOVÁNÍ ... 181

V mnoha kulturách a náboženstvích se před jídlem lidé krátce pomodlí a poděkují. Zenoví mniši v tomhle nejsou výjimkou. Když se zamyslíme nad tím, co předcházelo tomu, že máme na talíři konkrétní jídlo, změní se náš přístup i chování k němu.

KAPITOLA 20

JAK TĚLU PROSPÍVÁ MEDITACE ... 187

Ani tady se Buddha nemýlil – stále přibývají nové důkazy toho, že meditace prospívá jak tělu, tak duši. V této kapitole nastíníme, jak tenhle cenný nástroj jednoduchým způsobem začlenit do vašeho života tak, aby vám pomohl s koncentrací a zklidněním a aby vás udržel na cestě tím správným směrem.

KAPITOLA 21

ZNESVĚCENÍ CHRÁMU ... 197

S vlastním tělem a tím, jak vypadá, můžeme často mít velmi komplikovaný vztah. A i když víme, že bychom ho měli mít rádi, tak se k němu někdy chováme dost nepěkně. Změnou přístupu ke svému tělu prospějete svému zdraví. A buddhismus ví jak na to.

KAPITOLA 22

ŽÍT JAKO BUDDHA ... 203

Co dalšího Buddha učil o lidské existenci, životě a našem místě na tomto světě? Stručně vás seznámíme s dalšími základními principy buddhismu i s tím, jak vám mohou pomáhat v každodenním životě, stejně jako při dodržování Buddhových stravovacích zásad.

KAPITOLA 23

NEŽÍT JAKO BUDDHA ... 209

Buddha dělal chyby. Možná byste byli až překvapeni, jak moc se Buddha v určitých věcech mýlil. Rozhodně nebyl žádným vzorem dokonalosti. Ani vy nebudete. V téhle kapitole se dozvíte, jak přijmout vlastní chyby a vzít si z nich ponaučení pro příště.

KAPITOLA 24

A CO DÁL ... 213

Teď už o principech diety podle Buddha víte vše podstatné. Pokud vás některá témata z téhle knížky zaujala, nabízíme vám pár možností, kde a jak se můžete dozvědět víc.

PODĚKOVÁNÍ ... 217

POZNÁMKY ... 218

REJSTŘÍK ... 244

PÁR SLOV O AUTORECH ... 247