

## Co je to Whole30®?

**Určité skupiny potravin (jako cukr, obilniny, mléčné výrobky a luštěniny) mohou negativně ovlivňovat vaše zdraví a kondici, *aniž byste si toho všimli*.** Pocítujete výkyvy energie nebo nemáte energii žádnou? Trpíte bolestmi, které se nedají vysvětlit přetížením nebo zraněním? Nedaří se vám zhubnout, ať děláte cokoli? Máte potíže (jako kožní problémy, zažívací obtíže, sezónní alergie nebo problémy s plodností), na které nepomáhají léky? Tyto příznaky mohou být přímo spojeny s jídlem, které konzumujete – *i když je to "zdravé" jídlo*. Jak se tedy dozvědět, zda (a jak) vás tyto potraviny ovlivňují?

**Vyřadte je kompletně ze své stravy.** Zbavte se na celých 30 dní všech skupin jídla, které jsou psychologicky nezdravé, narušují rovnováhu hormonů, poškozují zažívací trakt a jsou zánětlivé. Umožněte svému tělu uzdravit se a zotavit z jakýchkoli následků, které mohly tyto potraviny způsobit. "Zresetujte" váš metabolismus, systémový zánět a negativní účinky vašich stravovacích návyků. Naučte se jednou provždy, jak jídlo opravdu ovlivňuje váš každodenní život a dlouhodobě i vaše zdraví. Nejdůležitější důvod, proč číst dál?

## Změní to váš život.

Není možné dostatečně zdůraznit jednoduchý fakt – příštích 30 dní změni váš život. Změni způsob, jakým přemýšlíte o jídle, změni vaše chutě, změni vaše zvyky a vaše touhy po jídle. Mohou dost možná změnit emocionální vztah, který máte k jídlu a ke svému tělu. **Mají potenciál změnit vaše stravování po zbytek vašeho života.** Víme to, protože jsme to absolvovali, spolu s desítkami tisíc lidí, a změnilo to naše (i jejich) životy natrvalo. (Potřebujete se přesvědčit? Jen si přečtete některé z našich [ohromujících svědectví](#).)

## Zásady programu Whole30®

**Jezte opravdové jídlo – maso, mořské plody, vejce, spoustu zeleniny, trochu ovoce a hodně dobrých tuků z ovoce, olejů, ořechů a semen.** Jezte jídlo s velmi málo ingrediencemi, vyslovitelnými ingrediencemi, nebo ještě lépe, s žádnými vyjmenovanými ingrediencemi, protože je naprosto přírodní a nezpracované. Nebojte se... tyto pokyny jsou do *nejmenšího* detailu popsány v našem [nákupním seznamu](#), který je volně k dispozici.

**Důležitější je to, co NEJÍST během vašeho programu Whole30.** Vynechání všech těchto potravin a nápojů vám pomůže získat zpět zdravý metabolismus, snížit systémový zánět a objevit, jak tato jídla *opravdu* ovlivňují vaše zdraví, kondici a kvalitu života.

- **Nejezte přidaný cukr jakéhokoli druhu, přírodní nebo umělý.** Žádný javorový sirup, med, nektar z agáve, Splenda, Equal, Nutrasweet, xylitol, stévie atd. Čtěte etikety, protože výrobci pašují cukr do svých produktů způsoby, které nemusíte rozpoznat.
- **Nekonzumujte alkohol v žádné formě, ani při vaření.** (A netřeba zdůrazňovat, že tabákové výrobky jakéhokoli druhu také ne.)
- **Nejezte obilniny.** To zahrnuje (ale není omezeno na) pšenici, žito, ječmen, oves, kukuřici, rýži, proso, bulgur, čirok, amarant, pohanku, namáčené obilí a všechny ty bezlepkové pseudoobilniny, jako je quinoa. Ano, řekli jsme kukuřice... Pro účely tohoto programu je kukuřice obilnina! Zahrnuje to také všechny formy, v nichž se pšenice, kukuřice a rýže přidávají do potravin, tj. otruby, klíčky, škrob atd. Opět, čtěte etikety.
- **Nejezte luštěniny.** To zahrnuje fazole (černé, červené, modré, bílé, vlašské, lima, fava atd.), hrách, cizrnu, čočku a arašídů. I arašídové máslo. Zahrnuje to také všechny formy sóji – sojovou omáčku, miso, tofu, tempeh, edaman a všechny způsoby použití sóji v jídle (jako lecitin).

- **Nejezte mléčné výrobky.** To zahrnuje kravské, kozí i ovčí mléko, výrobky jako smetanu, sýr (tvrdý i měkký), kefír, jogurt (i řecký) a zakysanou smetanu... s výjimkou přepuštěného másla a ghee. (Detaily viz níže.)
- **Nekonzumujte karagenan, MSG ani sulfity.** Pokud se jakákoli z těchto přísad objeví v jakékoli formě na etiketě zpracované potraviny nebo nápoje, je ve Whole30 zakázána.
- **Nejezte bílé brambory.** Tohle je poněkud svévolné, ale pokud se snažíme změnit vaše návyky a zlepšit hormonální dopad vaší stravy, je nejlepší vynechat bílé, červené, fialové, yukonské zlaté a podlouhlé brambory úplně.

**Navíc, žádné paleolizované dezerty nebo junk food.** Zkoušet ukrýt vaši starou nezdravou stravu v zářivě novém kabátku Whole30 zničí váš program rychleji, než řeknete „Paleo pizza“. To znamená žádný dezert nebo junk food vyrobený z „povolených“ surovin – žádné palačinky z kokosové mouky, muffiny z mandlové mouky, brownies bez mouky nebo zmrzlinu z kokosového mléka. Nepokoušejte se napodobit junk food během vašich 30 dní! To naprosto mívá účel Whole30.

#### **Jedno poslední pravidlo. Není povoleno stoupat na váhu nebo se jakkoli měřit během programu.**

Program je zaměřen na mnohem víc než jen hubnutí; pokud se zaměříte na vaše tělo, minete mnohem dramatičtější celoživotní benefity, které tento plán může nabídnout. Takže, žádné vážení, analýzy tělesného tuku nebo měření *během* vašeho Whole30. (Doporučujeme se ale zvážit před a po, tak, abyste viděli jeden z hmatatelných výsledků svého snažení, až bude program za vámi.)

#### **Dodatek**

**Několik výjimek založených na zkušenosti naší a našich klientů.** Tyto potraviny jsou výjimkami z pravidel a jsou povoleny během vašeho Whole30. Zahrnutí těchto potravin do různorodého zdravého jídelníčku by nemělo negativně ovlivnit výsledky programu Whole30.

- **Přepuštěné máslo nebo ghee.** Přepuštěné máslo nebo ghee je *jedíným* zdrojem mléka povoleným během vašeho Whole30. Obyčejné máslo **NENÍ** povoleno, protože mléčné proteiny vyskytující se v nepřepuštěném másle mohou ovlivnit výsledky programu. Přečtěte si náš [Máslový manifest](#) pro více detailů o mléčných proteinech v másle, nákupu kvalitního másla a jak přepouštět máslo doma.
- **Ovocná šťáva jako sladidlo.** Některé výrobky obsahují pomerančovou nebo jablečnou šťávu jako sladidlo. Musíme někde určit hranici, takže tolerujeme malé množství ovocné šťávy jako *přidanou* ingredienci během vašeho Whole30... to ale neznamená, že sklenice ovocné šťávy je zdravá volba! Pro objasnění se podívejte do Nákupního seznamu.
- **Určité luštěniny.** Zelené fazolky, cukrový a sněhový hrášek jsou v pohodě. I když jsou to technicky luštěniny, jsou to spíše „lusky“, než „boby“ a zelené rostliny jsou obecně prospěšné.
- **Ocet.** Většina druhů octa, včetně bílého, balsamico, jablečného, vinného a rýžového, je během programu Whole30 povolena. Výjimkou jsou octy s přidaným cukrem a sladové octy, které obvykle obsahují pšenici.
- **Zpracované potraviny.** Lehce zpracované potraviny jako kokosové mléko v konzervě, jablečná šťáva, rajčatová šťáva, kuřecí vývar nebo konzervované olivy jsou akceptovatelné pro Whole30 – ale pamatujte si, že se musíte vyhnout všemu, co obsahuje **karagenan, MSG a sulfity**. Tato tři aditiva/konzervanty jsme vyřadili pro jejich potencionálně špatné vedlejší účinky – a snadno najdete zpracované potraviny, které je neobsahují (Podívejte se do [It Starts With Food](#) pro podrobnosti, proč zejména tato tři aditiva vyřadit.)

## Připraveni začít?

**Ted', když máte základní plán, potřebujete vědět, jak ho realizovat.** Je to opravdu jednoduché. Začněte hned. Dnes. V tuto chvíli. Odpočítejte třicet dní ve svém kalendáři. Naplánujte si jídla na týden, použijte Zdroje, které jsme vám poskytli. Vezměte náš Nákupní seznam do svého místního obchodu se zdravou výživou, na farmářský trh nebo samoobsluhy a zásobte se jídlem. A pak... do toho. Rovnými nohama. Prostě začněte, používejte naši volně dostupnou [šablonu jídelníčku](#), abyste se vyhnuli pochybám o menu. Ale neodkládejte to, ani o jediný den. Pokud se budete vymlouvat a vymýšlet důvody k odkladu, možná nikdy nezačnete. Začněte teď'.

**Váš jediný úkol po příštích 30 dní je soustředit se na dobrý výběr jídel.** Nepotřebujete vážit nebo měřit jídlo, nepotřebujete počítat kalorie, nemusíte řešit bio, krmení travou, volný chov. Jen musíte přijít na to, jak se držet Whole30 v jakémkoli prostředí, při každé speciální příležitosti, pod jakýmkoli množstvím stresu... po příštích 30 dní. Vaše jediná práce? Jíst. Dobré. Jídlo.

**Jediný způsob, jakým to bude fungovat, je dát tomu plných třicet dní, žádné podvádění, uklouznutí nebo „speciální příležitosti“.** Není to tak, že bychom si tu ve Whole9 hráli na drsné chlapíky. Je to FAKT, zrozený ze vzdělání a zkušeností. Stačí malé množství některého z těchto zánětlivých jídel, aby se porušil ozdravný cyklus – jedno sousto pizzy, jedna dávka mléka ve vaší kávě, jedno olíznutí vařečky od těsta během 30 dní a zrušíte „resetovací tlačítko“. Musíte se zavázat k celému programu, přesně tak, jak byl navržen. O cokoli méně

Je to jen 30 dní.

## Můžete očekávat následující.

První týden nebo dva budou těžké, jak se vaše tělo uzdravuje a přizpůsobuje novému způsobu stravování a váš mozek je zmatený bez všech těch sladkých chutí a cukrem podmíněných nárůstů energie. **A zatímco se můžete začít cítit lépe po týdny nebo dvou... ozdravný proces trvá značně déle.** Navíc, trvá *mnohem* déle překonat mentální závislost a emocionální vztahy ke sladkým jídlům, velkému množství průmyslově zpracovaných sacharidů a přidaným chemicky pozměněným příchutím.

Vydržte a buďte trpěliví sami se sebou. **Není rozumné očekávat, že během pouhých 30 dní kompletně zvrátíte desetiletí špatných stravovacích návyků.** Dobrá zpráva ale je, že zlepšení přichází rychle a během měsíce *zaznamenáte* podstatné změny.

**Slibujeme, že v určitém bodě... se stane zázrak.** Budete lépe a hlouběji spát. Vaše energie stoupne a stabilizuje se a budete se cítit stejně dobře ráno jako během celého dne. Vaše tělesná kompozice se začne měnit – oblečení vám bude sedět jinak a večer se budete cítit méně nafouklí. Vaše výkonnost, ať už v posilovně, při sportu nebo během výletů, se zlepší. Regenerace po cvičení, hře nebo těžké práci bude lehčí a úplnější.

Potíže, bolesti a problémy se začnou zázračně zlepšovat. A během toho všeho budete jíst chutné, čerstvé, přírodní, opravdové jídlo... jídlo, které chutná dobře a je fyzicky a mentálně uspokojující.

Podívejte se do [It Starts With Food](#) pro víc informací o tom, co můžete očekávat, nebo pokud je pro vás cesta Whole30 obtížná.

## Je to pro vaše vlastní dobro.

**Ted' je čas na drsnou lásku.** Pro ty z vás, kteří zvažujete zkusit tento měsíc, jenž může změnit váš život, ale nejste si jisti, že opravdu vydržíte bez podvádění celý měsíc. Je to pro lidi, kteří to už dříve zkoušeli, ale „uklouzli“ nebo „vypadli z vlaku“ nebo „prostě MUSELI sníst (doplňte jídlo), protože (doplňte okolnost)“. Je to pro vás.

**Není to tak těžké.** Neopovažujte se nám říkat, že je to těžké. Skončit s heroinem je těžké. Zvítězit nad rakovinou je těžké. Pít vaši kávu černou. Není. Těžké. Nebudeme vás rozmazlovat a nebudeme sympatizovat s vašimi „těžkostmi“. NIC VÁS NEOMLOUVÁ nedokončit program tak, jak byl navržen. Je to jen třicet dní a je to pro nejdůležitější věc na světě – jediné fyzické tělo, které v tomto životě máte.

**Vůbec neuvažujte o možnosti „uklouznout“.** Neexistuje žádné „uklouznutí“, tedy pokud fyzicky neuklouznete a nepřistanete obličejem v krabici koblih. Je to vaše *rozhodnutí* sníst něco nezdravého. *Vždycky* je to volba, nenazývejte to nehodou. Zavažte se dodržovat program na 100 % plných 30 dní. Nedávejte si záminku uklouznout, ještě než jste začali.

**Nikdy, nikdy NEMUSÍTE sníst cokoli, co nechcete sníst.** Jste velcí kluci a holky. Seberte se. Naučte se říkat ne (nebo „Ne, děkuji“, ať z vás má maminka radost). Naučte se stát si za svým. Jen protože je to narozeninová oslava vaší sestry, svatba vašeho nejlepšího přítele nebo firemní piknik, neznamená to, že *musíte* sníst *cokoli*. Je to *vždy* vaše volba a my doufáme, že tlaku okolí jste přestali podléhat v sedmé třídě.

**Vyžaduje to trochu námahy.** Pokud vyřazujete obilniny, luštěniny a mléčné výrobky poprvé, musíte tyto kalorie něčím nahradit. Musíte se ujistit, že jíte dostatečně, že přijímáte dostatek živin, bílkovin, tuků a sacharidů. Musíte přijít na to, co jíst k obědu, co si objednat v restauraci a jak často potřebujete chodit nakupovat. Dali jsme vám všechny nástroje, pokyny a zdroje, které potřebujete, ale vy musíte převzít odpovědnost za svůj vlastní plán. Zdraví a kondice se nevylepší samy jen proto, že vynecháte chleba.

**Dokážete to.** Zašli jste příliš daleko na to, aby se to dalo vrátit zpátky. Chcete to udělat. Potřebujete to. A my věříme, že to *dokážete*. Tak o tom přestaňte *mluvit a začněte*. Právě teď, v tuhle minutu někomu řekněte, že začínáte s Whole30. Řekněte to vaší drahé polovičce, vašemu nejlepšímu příteli, přihlaste se na naše [forum Whole30](#) a dokažte nám – a sobě – že jste se *rozhodli*.

### Na závěr...

Chceme vaši účast. Chceme, abyste to brali vážně a viděli tak výsledky v nečekaných směrech. I když nevěříte, že to opravdu změní váš život, pokud jste ochotni tomu dát 30 dní, udělejte to. Je to *tak* důležité. *Tolik* tomu věříme. **Změnilo to naše životy a chceme, aby to změnilo i ten váš.**

Existuje spousta „nutričních výzev“ a 30denních plánů – které zní hodně podobně jako Whole30, které vám slíbí hubnutí, zvýšení energie a lepší pocit. Dají vám to, co chcete – možnost jíst junk food, cvičení jako pokání za podvádění nebo možnost pít alkohol, „když musíte pít“.

**Ale u nás ve Whole9 jsme vybudovali naše povolání na tom, že vám říkáme, co *potřebujete*, ne to, co *chcete*.** Nebudeme se vám podbízet. Řekneme vám pravdu, kterou jsme si ověřili doslova na *tisících* svědectví a reálných výsledků našich klientů. Programy, které zahrnují podvádění nebo ospravedlňují výběr méně zdravého jídla, jednoduše nemohou fungovat v dlouhodobém hledisku. Nepomohou vám dosáhnout optimálního zdraví, nenaučí vás nic o tom, jak vás ovlivňuje jídlo, které jíte, a nepomohou vám dlouhodobě změnit vaše návyky, vzorce a chování. Program Whole30 běží více než 3 roky s účastníky po celém světě – a má měřitelné, reálné udržitelné výsledky, které podporují naše tvrzení.

### Vítejte na palubě.