

To, co změníte, vytvoří vaši novou osobnost. Tudíž s tím nemůžete nikdy přestat. Proto diety nefungují. Neděláte je napořád. Na chvíli odložíte staré já a potom se k němu zase vrátíte.

Teď tvoříte novou osobnost. Nového člověka. S novými vzpomínkami, novým pohledem na stravu, pohyb i sebe sama.

Jídlo není psychiatr, pouze palivo.

Po zklidnění života a nalezení spokojenosti v něm jsem se zaměřila na stravu. Co jsem navěky vynechala, víte, co jsem doplnila, také víte. A pohyb, to je prostě moje vášeň. I kdyby vaše ne, udělejte cokoli více než nula. Běžte na procházku, vyjděte schody, udělejte pár dřepů, projed'te se na kole, zaplavejte si. Čím více svalů vytvoříte, tím dříve spapají (spotřebují) uložený tuk ve vás. Už víte, že ho nevypotíte. Je palivem pro vaše svaly.

Teď již víte, proč nefunguje pouze držet diety nebo pouze upravit stravu nebo pouze cvičit a nezměnit přitom svou stravu nebo vnitřní bolest. Je to soubor nových návyků. Je to symbióza života.