



Spis treści

WSTĘP

BUDDA BYŁ SZCZUPŁY ... 15

Znany nam z chińskich restauracji posąg tłustego faceta wcale nie przedstawia Buddy – prawdziwy Budda miał całkiem dobrą kondycję. Sam spróbował kiedyś przejść na dietę i wcale nie spodobało mu się to bardziej niż tobie. Ostatecznie odkrył za to niektóre podstawowe zasady dotyczące jedzenia, mające znaczenie także współcześnie.

CZĘŚĆ 1. SPOSTRZEŻENIA

ROZDZIAŁ 1

O MYSZACH I MNICHACH ... 25

Jedne z najnowszych badań dotyczących otyłości potwierdzają to, czego Budda pierwotnie nauczał o odżywianiu: to, kiedy jemy, jest tak samo ważne jak to, co jemy. Nie jesteśmy stworzeni do tego, by jeść przez całą dobę. Teraz już wiemy dlaczego.

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO TYJEMY? ... 33

Budda mówił, że nie powinniśmy w nic ślepo wierzyć. Jakże zatem znamy udowodnione naukowo przyczyny otyłości? I dlaczego tak ciężko jest powrócić do szczupłej sylwetki? Istnieje na to odpowiedź oraz pewne zaskakujące rozwiązanie tego problemu – stają one kluczem do skuteczności Diety Buddy.

ROZDZIAŁ 3

JEŚĆ JAK MYSZ ... 41

Więcej o odżywianiu się według określonego harmonogramu, a także o zaskakujących i uświadamiających badaniach, jakie przeprowadzono na myszach. Powiemy tu o tym, jak prosta zmiana pory jedzenia może w znaczący sposób wpłynąć na utratę wagi, a także o tym, co tego typu badania ujawniają na temat naszych godzin odżywiania się, metabolizmu oraz otyłości.

CZĘŚĆ 2. PRAKTYKA

ROZDZIAŁ 4

DIETA BUDDY ... 51

Dieta w praktyce: w jaki sposób we współczesnym nowoczesnym świecie odżywiać się jak buddyjscy mnisi. Znajdziesz tu instrukcje krok po kroku wraz z przykładowymi harmonogramami, tak aby zharmonizować swój tryb jedzenia ze swoim naturalnym rytmem dobowym.

ROZDZIAŁ 5

ILE WAŻYŁ BUDDA? ... 67

Znaczenie codziennego sprawdzania swojej wagi i bycia analitykiem własnych danych. Powiemy o tym, jak ta prosta, systematyczna praktyka pomaga w chudnięciu, a także o tym, jak nie popaść w obsesję i uniknąć poczucia zniechęcenia.

ROZDZIAŁ 6

CZYM SIĘ ODŻYWIAĆ? ... 73

Budda żył na długo przed pojawieniem się pączków i frytek – jedzenie, które spożywał, było całkowicie naturalne i w większości raczej zdrowe. Jakie istnieją rozsądne wytyczne odnośnie do tego, co jeść, a czego unikać?

ROZDZIAŁ 7

MIEŚO CZY ZIEMNIAKI? ... 83

Czy musisz przestać jeść mięso? Tylko wtedy, gdy tego chcesz. Budda nie był wegetarianinem i być może nie jest to także droga dla ciebie. Powinieneś jednak zastanowić się nad tym, w jaki sposób różne rodzaje jedzenia wpływają na twoje ciało i stan zdrowia. Tutaj omówimy wszystko, co wiemy na temat spożywania roślin i zwierząt.

ROZDZIAŁ 8

BUDDYJSKA WHISKY ... 91

Budda nie pił alkoholu. Nie oznacza to, że również tobie nie wolno, jednak picie alkoholu zalicza się do jedzenia – a w niektórych przypadkach są to naprawdę spore ilości jedzenia. Ponadto alkohol to nie jedyna pułapka, jeśli chodzi o napoje. Udzielimy ci tutaj kilku wskazówek odnośnie do tych płynnych kalorii.

ROZDZIAŁ 9

ŁAMANIE ZASAD BUDDY ... 99

Przedstawimy tu naukowe dowody na temat „oszukiwania” na dietach i wyjaśnimy, dlaczego może to być dla ciebie dobre. Jak celowo łamać zasady, jak pomoże ci to przy Diecie Buddy oraz jak upewnić się, że nie oszukujesz przez cały czas.

ROZDZIAŁ 10

CZY BUDDA CHODZIŁ NA SIŁOWNIĘ? ... 105

Nie, ale za to dużo ćwiczył, często intensywnie – i ty również powinieneś to robić. W tym rozdziale przyjrzymy się naukowym informacjom dotyczącym ćwiczeń. Zastanowimy się też nad interesującym aspektem tego, w jaki sposób przyczyniają się one – lub nie – do utraty wagi. Tu chodzi o coś więcej niż tylko twoje zdrowie fizyczne.

ROZDZIAŁ 11

ODPOCZYNEK BUDDY ... 113

O tym, jak nasz sen, masa ciała oraz naturalny rytm dobowy łączą się w jedną całość. Opowiemy o badaniach, które pokazują, jak nowoczesny tryb życia zmienić się, zaburzając jednocześnie ten proces, a także o tym, jak możesz przywrócić go do równowagi.

CZĘŚĆ 3. PRZESZKODY

ROZDZIAŁ 12

JEDZENIE NA POCIESZENIE I JEDZENIE JAKO NAGRODA ... 125

Jedzenie powinno być przyjemne, powinno nas odżywiać i przynosić nam szczęście. Jeśli jednak uciekamy się do niego, aby rozwiązać inne problemy, zaczynamy wpadać w kłopoty. W tym rozdziale wyjaśnimy, czego Głodne Duchy Buddyizmu uczą nas na temat tego daremnego dążenia do wypełnienia emocjonalnej pustki jedzeniem.

ROZDZIAŁ 13

JEDZENIE I MYŚLI, MYŚLI I JEDZENIE ... 135

Budda wyznaczył pewne zasady uważnego jedzenia, które współcześnie można podeprzeć wieloma naukowymi dowodami. Opiszemy tu trzy rodzaje bezmyślnego, automatycznego podjadania, które zapewne są obecne teraz w twoim życiu, oraz fakty związane z tym, jak i dlaczego musisz tego zaprzestać.

ROZDZIAŁ 14

UWODZENIE BUDDY ... 143

Budda nigdy nie musiał stawiać czoła wymaganiom, jakie łączą się z rodziną lub związkami, jednak wielu z nas jest w innej sytuacji. Jak z powodzeniem stosować Dietę Buddy w domu? A co, jeśli jesteś singlem i chcesz zjeść obiad na wieczornej randce? Powierny o zmianach, jakie musisz wprowadzić, oraz o nastawieniu, jakiego potrzebujesz dla znalezienia równowagi.

ROZDZIAŁ 15

BUDDA W PRACY ... 151

Budda nie miał typowej pracy od dziewiętej do siedemnastej ani nigdy nie musiał zmieniać pieluch, ale mimo to był dość zapracowany. W tym rozdziale nauczymy cię, jak, jedząc w domu lub w pracy, unikać robienia zbyt wielu rzeczy jednocześnie. Poznasz tu też praktyki, które będą miały pozytywny wpływ na efektywność twoich działań oraz na twój stan zdrowia.

ROZDZIAŁ 16

MARNOTRAWSTWO A ODCHUDZANIE ... 161

Stara porada, aby zawsze zjadać wszystko do końca, stała się już po prostu bezużyteczna. Zdecydowanie lepiej jest używać kosza na odpadki niż samemu być koszem na odpadki. W tym rozdziale wyjaśnimy, jak traktować jedzenie z rozwagą i w efekcie marnować mniej – nawet, kiedy masz go więcej niż potrzebujesz.

ROZDZIAŁ 17

GŁÓD CZY PRYZWYCZAJENIE? ... 171

Pod uczuciem głodu często kryje się przyzwyczajenie. Dowiesz się, co badania mówią nam na temat pętli nawyków oraz jak tworzy się pętla uzależnienia od jedzenia. Tutaj też odkryjesz, jak przestawić swój mózg na nowy sposób myślenia i jak stworzyć zwyczaje, które są dla ciebie korzystne, a nie szkodliwe.

ROZDZIAŁ 18

UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI ... 181

Czy da się za bardzo schudnąć? Tak, to się zdarza. W tym rozdziale przeczytasz o tym, jak odnaleźć równowagę na tej diecie – tak, by ten nowy sposób odżywiania się stał się twoim nawykiem na całe życie, jak było w przypadku Buddy.

CZĘŚĆ 4. DOSKONAŁOŚĆ

ROZDZIAŁ 19

SENS MODLITWY DZIĘKCZYNNEJ ... 191

Niezliczone kultury i religie praktykują odmawianie modlitwy wdzięczności przed posiłkiem. Mnisi zen nie są tu wyjątkiem. Chwila zastanowienia nad tym, w jaki sposób jedzenie pojawiło się na naszym talerzu, sprawia, że zaczynamy inaczej je traktować.

ROZDZIAŁ 20

MEDYTACJA DLA CIAŁA ... 197

Okazuje się, że Budda znów miał rację – coraz więcej dowodów pokazuje, że medytacja jest dobra zarówno dla naszego ciała, jak i dla ducha. Tutaj poznasz proste kroki, które pozwolą ci włączyć tę wartościową praktykę w swoje życie. Medytacja pomoże ci pozostać w stanie wyciszenia i skupienia oraz utrzyma cię na właściwej ścieżce.

ROZDZIAŁ 21

HAŃBIENIE ŚWIĄTYNI ... 207

Współcześnie mamy dość skomplikowaną relację z naszymi ciałami oraz naszym wyglądem zewnętrznym. Choć wiemy, że powinniśmy kochać swoje ciało, to czasami traktujemy je niegodnie. Powiemy tu o tym, jak zmiana w sposobie postrzegania samego siebie doprowadzi cię do lepszego zdrowia oraz czego buddyzm uczy nas na ten temat.

ROZDZIAŁ 22

ŻYCIE PO BUDDYJSKU ... 215

Czego jeszcze Budda nauczał o egzystencji, doświadczaniu życia oraz naszym miejscu w świecie? W tym rozdziale znajdziesz krótki przegląd różnych buddyjskich zasad i dowiesz się, jak mogą one wspierać twoje życie na Drodze Buddy.

ROZDZIAŁ 23

ŻYCIE NIE PO BUDDYJSKU ... 223

Budda popełniał błędy. Tak naprawdę bytbyś zaskoczony, jak bardzo Budda mylił się pod pewnymi względami. Wcale nie był idealny – i ty również taki nie będziesz.

Ten rozdział mówi o tym, jak akceptować nasze niedoskonałości oraz w jaki sposób się dzięki nim rozwijać.

ROZDZIAŁ 24

DAJSZA DROGA ... 227

Poznałeś już podstawy Drodze Buddy. Jeśli będziesz zainteresowany pogłębieniem swojej wiedzy na tematy, które omówiliśmy w tej książce, tutaj odnajdziesz kilka propozycji.

PODZIĘKOWANIA ... 231

PRZYPISY ... 233

