

WYDANIE ROZSZERZONE I ZAKTUALIZOWANE

UKRYTA RICH ROLL SIŁA

Jak stałem się jednym
z najsprawniejszych
ludzi na świecie
i odnalazłem siebie



G A L A K T Y K A

RICH ROLL

UKRYTA SIŁA

Jak stałem się jednym z najsprawniejszych
ludzi na świecie i odnalazłem siebie

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny: *Finding Ultra*

Copyright © 2012, 2018 by Richard Roll

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Harmony Books, imprintem Crown Publishing Group będącym częścią Penguin Random House LLC

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2018

90-644 Łódź, Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-697-1

Wydanie II, rozszerzone i zaktualizowane

Zdjęcie na okładce: © *John Segesta*

Przekład: *Roman Kowalski, Piotr Pazdej*

Konsultacja: *Łukasz Grass*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WSTĘP	13
1 NAKŁADANIE KAGAŃCA	20
2 CHLOROWANE SNY	32
3 STUDENCKI REKONESANS	44
4 Z PRĄDEM	56
5 BIAŁE PIASKI I CZERWONA TAŚMA	68
6 W STRONĘ ŚWIATŁA	81
7 MOJA SEKRETNA BROŃ	93
8 TRENING JAKO SPOSÓB ŻYCIA	105
9 ULTRAMAN: ALOHA, KOKUA I OHANA	128
10 EPIC5	139
11 WIECZNY WYŚCIG	188
KONKLUZJA	231
DODATEK I	233
DODATEK II	264

DODATEK III.....	275
DODATEK IV	301
DODATEK V	312
PODZIĘKOWANIA.....	321

WSTĘP

KATASTROFA NADESZŁA nie wiadomo skąd. W jednej chwili mimo deszczujechałem najszybciej, jak mogłem, a w następnej poczułem lekki podskok i moja lewa ręka zsunęła się z mokrej kierownicy. Wypadłem z siodelka i pofrunąłem w powietrzu. Najpierw poczułem chwilowy zanik grawitacji, a potem bum!!! Głową mocno przywaliłem w ziemię, tułów zaś sunął jakieś sześć metrów po mokrej nawierzchni, a okruchy żuźła wbiły mi się w lewe kolano i mocno pokaleczyły bark. Później przechoziółkowałem jeszcze razem z rowerem ... bo prawa stopa nadal tkwiła w pedale.

Sekundę później leżałem na wznak, deszcz zalewał mi twarz, a w ustach czułem smak krwi. Walczyłem, by uwolnić stopę, jednocześnie usiłując się podnieść na tym ramieniu, które – jak się wydawało – nie krwawiło. Jakoś dałem radę usiąść. Zwinąłem lewą dłoń w pięść i poczułem ból przeszywający całe ramię. Zobaczyłem zdartą skórę i krew, która mieszała się z deszczem i spływała strumyczkami. Lewe kolano nie wyglądało lepiej. Starąłem się je zgiąć, ale natychmiast doszedłem do wniosku, że to jednak zły pomysł. Zaciśnąłem powieki – pod nimi pulsowały czerwień i fiolet, a w uszach rozlegał się łomot. Myślałem o ponad tysiącu godzin treningów, dzięki którym dotarłem aż tutaj. „Muszę to zrobić, muszę się podnieść. To wyścig. Muszę wrócić na trasę” – przelatywało mi przez głowę. I wtedy dostrzegłem zgruchotany lewy pedał i jego kawałki leżące na drodze. Do przejechania zostało jeszcze prawie 220 km ... To całkiem sporo nawet z dwoma dobrymi pedałami, a z jednym ... po prostu niemożliwe.

Na Big Island, największej wyspie Hawajów, wstawał świt. Byłem w dziewiczej części Czerwonej Drogi, która nazwę wzięła od koloru żuźła. Jego fragmenty tkwiły teraz głęboko w mojej skórze. A jeszcze chwilę temu byłem liderem po ponad 50 km wyścigu o mistrzostwo świata Ultraman 2009. Drugi dzień zawodów to w sumie 276 km jazdy na rowerze. W trzy dni trzeba pokonać dy-

stans 515 km, a więc ponad dwa razy więcej niż w Ironmanie. W tym triathlonie, organizowanym na terenie całej Big Island, startują wyłącznie zaproszeni szczęśliwcy. Ich liczba jest zawsze ograniczona – jedynie do trzydziestu pięciu rywali dostatecznie sprawnych i wystarczająco szalonych, aby podjąć takie wyzwanie. Pierwszy dzień to 10 km do przepłynięcia w oceanie i 145 km na rowerze. Drugi – 276 km jazdy rowerem. Kulminację stanowi trzeci dzień: 84 km biegu po skwierczących z gorąca polach lawy Kona Coast.

Byłem tutaj po raz drugi i wiązałem z tym startem wielkie nadzieje. Za pierwszym razem, rok temu, zaskoczyłem wszystkich, bo w wieku czterdziestu dwóch lat wynurzyłem się z niebytu i zająłem zaszczytne jedenaste miejsce, raptem po sześciu miesiącach poważnych treningów. Wcześniej przez dziesięciolecia beztrząsowo nadużywałem narkotyków i alkoholu, co niemal mnie zabiło. Nie znałem też smaku poważniejszego wysiłku fizycznego niż noszenie toreb z zakupami i może przesadzanie kwiatków. Przed tymi pierwszymi zawodami ludzie mówili, że jeśli ktoś taki jak ja przymierza się do Ultramana, jest półgłówkiem, a może nawet kompletnym durniem. Przecież znali mnie jako wygodnickiego prawnika w średnim wieku, żonatego i dzieciatego facetą, dbającego o własną karierę, który nagle wypuszcza się na jakieś zwariowane wyścigi. Poza tym trenowałem – i zamierzałem startować – trzymając się wyłącznie diety roślinnej. „Niemożliwe... Weganie to wychudzeni słabeusze, którzy co najwyżej mogą grać w zośkę. W roślinach nie ma żadnego białka, absolutnie nie dasz rady”. Słuchałem tego wszystkiego, ale w głębi duszy wiedziałem, że musi mi się udać.

I się udało. Pokazałem wszystkim, jak bardzo się mylili, i to nie tylko wytykając mi „wiek średni”, lecz także wątpiąc w fizyczne możliwości kogoś, kto nie je niczego oprócz roślin. Teraz wróciłem, żeby startować po raz drugi.

Dzień wcześniej zacząłem wyścig w doskonałej formie. Dopłynąłem jako pierwszy, pełnych dziesięć minut przed drugim zawodnikiem. Start był świetny – uzyskałem szósty czas w części pływackiej w dwudziestopięcioletniej historii Ultramana. Właściwie nie stanowiło to wielkiej niespodzianki, bo w latach osiemdziesiątych byłem jednym z lepszych pływaków w Stanfordzie. Ale kolarstwo? To zupełnie inna bajka. Jeszcze trzy lata temu nawet nie miałem roweru, nie wspominając już o czymś takim jak ściganie się na nim. A przecież pierwszego dnia po dwupółgodzinnej walce z prądami oceanicznymi byłem solidnie zmęczony. Z płucami wypalonymi słoną wodą, gardłem piekącym od kilkukrotnego wymiotowania śniadania do zatoki Kailua, na stuczterdziestopięciokilometrowej drodze do Parku Narodowego Volcano musiałem zmierzyć

się z gorącym, wilgotnym powietrzem i silnymi podmuchami wiatru wiejącego prosto w twarz. W myślach szybko zrobiłem obliczenia. To, że zawodowi kolarze odrobią straty i zostawią mnie daleko z tyłu na ostatniej, trzydziestodwukilometrowej, łamiącej krzyż wspinaczce ku liczącemu sobie ponad 1200 m szczytowi wulkanu, było tylko kwestią czasu. Co chwilę spoglądałem za siebie, pewien, że zaraz ujrzę trzykrotnego zwycięzcę, Brazylijczyka Alexandre Ribiera, który deptał mi po piętach, niczym ogar goniący za zwierzyną. Ale... nigdzie nie było go widać. Co więcej, przez cały dzień nie dostrzegłem też żadnego z rywali. Nie wierzyłem własnym oczom, gdy po ostatnim zakręcie w rynn timerze prowadzącej do mety zobaczyłem machających i krzyczących do mnie z wana żonę Julie i przybranego syna Tylera. Wygrałem pierwszy dzień zawodów! Rzuciłem się im w ramiona, a po twarzy popłynęły mi łzy. Jeszcze bardziej zaskakujące było to, że na drugiego zawodnika przyszło mi czekać całe dziesięć minut. **P r o w a d z i ł e m w U l t r a m a n i e o d z i e s i ę ć m i n u t!** To było coś więcej niż spełnienie marzeń... Pozostawiłem wręcz niezatarty ślad w krainie sportów wytrzymałościowych, zapisałem się w księdze rekordów! Dla kogoś takiego jak ja – roślinożernego tatuśka w średnim wieku, który tyle przeżył i tyle musiał pokonać – było to po prostu coś cudownego.

Rankiem drugiego dnia, gdy razem z innymi zawodnikami czekałem na linii startowej Parku Narodowego Volcano, stojąc w porannym mroku, spięty i skulony z powodu zimnego deszczu, czułem, że wszystkie oczy wpatrują się we mnie. Kiedy rozległ się wystrzał, najlepsi rowerzyści rzucili się niczym jaguary, aby jak najszybciej znaleźć się na przodzie i uformować czołówkę peletonu. Byłem zupełnie nierozgrzany i nie miałem pojęcia, że można zacząć z takim impetem. Zjeżdżając w tempie dochodzącym do 80 km/h, ciśniełem na pedały ze wszystkich sił, aby utrzymać się w prowadzącej grupie, ale w nogach szybko pojawił się kwas mlekowy i stopniowo zaczynałem zostawać z tyłu.

Przez pierwszych 30 km gwałtownego zjazdu w dół Volcano zachodzi zjawisko zwane „dozwolonym draftingiem” – można jechać tuż za rywalami i bezpiecznie chować się przed wiatrem w osłonie, którą tworzy za sobą peleton. Tak długo jak trzymasz się grupy, gnasz w jej tempie, zużywając na to tylko ułamek energii potrzebnej do samotnej jazdy. Dlatego absolutnie nie chciałem odpaść, wtedy bowiem byłbym zdany tylko na siebie i niczym samotny wilk musiałbym w pojedynkę zmagać się z wiatrem. Niestety tak się stało. Czołówka zostawiła mnie za sobą, a jednocześnie sporo wyprzedzałem grupę pościgową. Zdecydowanie jednak nie czułem się jak samotny basior,

raczej jak wynędziały szczur. Mokry, zmarznięty, wyliniały gryzoń, wściekły na siebie za fatalny start, już wtedy cierpiący z powodu braku tchu... A przecież przede mną było jeszcze osiem ciężkich godzin jazdy. Sytuację dodatkowo pogarszał deszcz. Na swoje nieszczęście nie założyłem na buty ochraniaczy, więc niemal natychmiast stopy mi przemokły i skostniały z zimna. Niewiele rzeczy mnie zniechęca, nawet ból, ale wilgoć i zimno doprowadzają mnie do szału. Chciałem nawet zwolnić, żeby dać się dogonić stawce, była jednak zbyt daleko z tyłu... Nie pozostawało mi nic innego jak jazda solo.

Na dole zjazdu, dokładnie w chwili, gdy wschodziło słońce, skręciłem w kierunku południowo-wschodniego skraju wyspy. Wjeżdżając na Czerwoną Drogę, poczułem, że zaczynam się rozgrzewać. Ale podczas tego etapu nie można liczyć na pomoc ze strony ekipy, ponieważ wozy techniczne mają zakaz wjazdu. Przez 24 km jest się zdany tylko na siebie. Otoczony bujną roślinnością, jechałem pofałdowaną i piekielnie trudną drogą. Nawierzchnia była pełna dziur, zakręty ostre, a spod kół przyskały żuźle. I nigdzie żadnych konkurentów. Skoncentrowałem się więc na szumie opon i pedałowaniu. Ciszę tropikalnego poranka zakłócały tylko moje myśli o tym, jaki jestem przemoknięty. Byłem też zły, że moja żona, Julie, i reszta ekipy wystrzelali się ze wszystkich bidonów z wodą tuż przed odcinkiem z zakazem wjazdu dla samochodów, ryzykując, że na tym samotnym etapie wyschnę na wiór. I właśnie wtedy zaliczyłem głębę na Czerwonej Drodze.

Rozpiąłem kask. Pękł; długa szczelina ciągnęła się przez środek. Dotknąłem czubka głowy i obmacałem skórę pod splątanymi, spoconymi włosami. Zamknąłem oczy, otworzyłem... zacząłem przebierać przed nimi palcami – są wszystkie. Zakryłem jedno oko, potem drugie. Wzrok OK. Krzywiąc się, wyprostowałem kolano i rozejrzałem się dookoła. Oprócz ptaka (którego może i potrafiłbym zidentyfikować – długa szyja, szeroki, czarny ogon, żółta pierś), dziobiącego koło roweru, nigdzie nie było żywej duszy. Wyteżyłem słuch, żeby złapać odgłos zbliżającej się grupy, a tu nic, tylko spokojne gaworzenie ptaka, szelest pobliskiego drzewa, odbijający się echem w gęstwinie trzask drzewiczek, lekki chłupot fal oceanu wlewających się na piasek niedalekiej plaży.

Zemdliło mnie. Położyłem rękę na brzuchu i przez jakąś minutę skupiłem uwagę na skórze unoszącej się i opadającej pod dłonią oraz na wdechach i wydechach. Policzyłem do dziesięciu, potem do dwudziestu. Chodziło o cokolwiek, co odwróciłoby uwagę od bólu w ramieniu rwącym niczym galopująca kawaleria; cokolwiek, co odciągnęłoby wzrok od poszarpanej i zakrwawionej skóry kolana. Mdłości ustąpiły.

Kiedy usiłowałem poruszyć barkiem, zeszytniał jak zmrożony. Poczulem się niczym Tin Man* błagający o naoliwienie. Poruszyłem palcami przemoczonych stóp. Ostrożnie wstałem i obciążyłem kontuzjowane kolano. Stękając, podniosłem rower, wsiałem na siodełko i wpiąłem stopę w jeden pozostały pedał. Obojętne jak, ale musiałem pokonać ostatnie półtora kilometra Czerwonej Drogi; chciałem wreszcie dotrzeć do ekipy i Julie, by się mną zaopiekowała i opatrzyła zranienia. Marzyłem o tym, że wsadzimy rower do vana i wrócimy do hotelu.

W głowie mi łupało, gdy niezdarnie się odepchnąłem i zacząłem pedałowac jedną nogą, podczas gdy druga zwisała swobodnie, a krew spływała z kolana. Niebo rozpościerało nad oceanem uroki poranka: jego biaława szarość nadawała tropikalnym wodom odcień ciemnej zieleni skąpanej w deszczu. Myślałem o tysiącach godzin, które przeznaczyłem na treningi, aby dotrzeć tu, gdzie byłem. I o tym, jak bardzo się już oddaliłem od otyłego, uzależnionego od cheeseburgerów, niezgrabnego kolesia, którym byłem raptem dwa lata wcześniej. Wspominałem, jak kompletnie zmieniłem nie tylko dietę i ciało, lecz także całe swe życie: duchowe i fizyczne. Raz jeszcze spojrzałem na popękany pedał i przypomniałem sobie o ponad 200 km, które pozostały do zakończenia wyścigu: t o b y ł o a b s o l u t n i e w y k l u c z o n e! Chyba w równym stopniu poczułem wstyd i ulgę. Dla mnie zawody się skończyły.

Jakimś cudem – pedałując ostrożnie tylko jedną nogą – udało mi się przebyć ostatni kawałek Czerwonej Drogi, a w oddali spostrzegłem czekające ekipy, zaparkowane samochody, sprzęt i akcesoria rozłożone, by zająć się nadjeżdżającymi zawodnikami. Serce zaczęło mi walić, ale zmusiłem się do jazdy. Za chwilę będę musiał spojrzeć w twarz żonie i przybranemu synowi Tylerowi, wytłumaczyć im, co się stało, powiedzieć, jak zawiodłem nie tylko siebie, lecz także ich, moją rodzinę, która tak wiele poświęciła, by pomóc mi realizować ten sen. „Wcale nie musisz” – szeptał we mnie jakiś głos. „Czemu nie zawrócisz albo – jeszcze lepiej – czemu nie skryjesz się w krzewach, zanim ktokolwiek cię dostrzeże?”

Zobaczyłem Julie przepychającą się między ludźmi, szła w moją stronę. Dopiero po chwili zorientowała się, co się stało, na jej twarzy odmalowały się szok i troska. Czując, jak łzy napływają mi do oczu, powtarzałem sobie, że muszę się trzymać.

Całe zawody przenika duch *ohana* („rodzina” po hawajsku). Nagle otoczyli mnie więc śpieszący z pomocą ludzie z różnych ekip. Zanim Julie zdążyła co-

* Bohater serialu o tym samym tytule (w Polsce emitowanego jako *Błaszany bohater*), Wyatt Cain, został uwięziony w blaszanym „ciele” przez czarownicę Azkadellie (przypr. red.).

kolwiek powiedzieć, zjawił się koło mnie Vito Bialla, startujący w trzyosobowej sztafecie znanej jako Night Train, z apteczką pierwszej pomocy, i zabrał się do moich okaleczeń.

– Trzeba cię przyszykować do dalszej drogi – stwierdził spokojnie. Vito jest jedną z legend Ultramana i jego seniorem, więc w odpowiedzi na jego sarkastyczny śmiech spróbowałem zebrać siły, ale jednak się nie udało.

– Jest kiepsko – powiedziałem zakłopotany. – Rozwalony pedał. Dla mnie to już koniec. – I wskazałem miejsce po lewym pedale.

O dziwo, poczułem się odrobinę lepiej. W chwili gdy to powiedziałem, gdy właściwie oznajmiłem Vitowi, że rezygnuję, spadł mi kamień z serca. Tak jakbym dał sobie dyspensę od tego, w co się wpakowałem. To było łatwe, eleganckie wyjście z kłopotów, a potem czekało mnie już tylko ciepłe łóżko w hotelu. Niemal poczułem miękki dotyk pościeli, wyobraziłem sobie głowę na poduszce. Myślałem, że nazajutrz zamiast zaliczać podwójny maraton, wybiorę się z rodziną na plażę.

Obok Vita zobaczyłem Petera McIntosha, szefa ekipy mojej rywalki, Kathy Winkler. Popatrzył na mnie i zmrużył oczy.

– A co to za pedał? – spytał.

– Look kēo – wydukałem, chociaż nie miałem pojęcia, po co mu była ta informacja.

Peter znikł, podczas gdy mechanicy zaczęli majstrować przy moim rowerze. I zupełnie jakby chodziło o powrót bolidu na tor w Indiannapolis, robili dokładny przegląd: badali, czy rama nie jest pęknięta, sprawdzali hamulce i amortyzatory, oceniali koła, klucze imbusowe fruwały we wszystkich kierunkach. Zmarszczyłem czoło. „Co oni wyprawiają? Nie widzą, że dla mnie to już koniec?” – myślałem.

Chwilę później pojawił się Peter z nowiutkim pedałem, identycznym jak mój!

– Ale ja...

Mój umysł pracował jak szalony, żeby zrozumieć sytuację tak diametralnie różniącą się od tego, co planowałem. Nagle doznałem olśnienia – opatrywali mnie i naprawiali sprzęt, gdyż oczekiwali, że pojadę dalej! Skrzywiłem się, bo ktoś zaczął mi gmerać przy ramieniu. Nie tak miało być! Byłem pokaleczony, a rower zepsuty, przecież to ewidentny koniec, czyż nie?

– Myślę, że wszystko będzie OK – oceniła Julie, uśmiechając się do mnie znad kolana, które bandażowała.

Pedał był już na swoim miejscu, więc Peter McIntosh wstał od roweru. Spojrzał mi prosto w oczy i jak pięciogwiazdkowy generał zakomenderował:

– To jeszcze nie koniec. Wsiadaj na rower i dawaj dalej!

Nie mogłem wykrztusić ani słowa. Z trudem przełknąłem ślinę i wbilem wzrok w ziemię. Ludzie ze wszystkich ekip wgapiali się we mnie i czekali na jakąś reakcję. Byli pewni, że posłucham Petera, wsiadę na rower i pojadę. *Ż e w r ó c ę d o w y ś c i g u.*

Przed sobą miałem jeszcze ponad 200 km, a lało bez ustanku. Już nie prowadziłem, straciłem wiele czasu do innych. Byłem kompletnie rozbity psychicznie, obolały, przemoczony i wyczerpany. Wziąłem głęboki wdech, po czym z wolna wypuściłem powietrze. Zamknąłem oczy. Gwar wokół mnie najpierw przycichł, a potem zupełnie zanikł. Cisza. Tylko bicie serca i długa, długa droga przede mną.

Postanowiłem, że zrobię to, co trzeba. Wylączyłem w głowie podszept, aby się wycofać. I wsiadłem na rower, tak jakby mój wyścig dopiero się zaczynał.

DODATEK II

Moc Roślin na co dzień

TERAZ, KIEDY POKAZAŁEM ci naukowe przesłanki Mocy Roślin, wiesz już, dla czego jem to, co jem; pozostaje pytanie, co dokładnie jem i kiedy?

Chyba najłatwiej będzie na to odpowiedzieć, gdy nakreślę ci, jak od strony jedzenia wygląda mój typowy dzień.

Na początek jednak sprostowanie. Podczas trenowania do wielkich imprez wytrzymałościowych przez większość roku zmuszam swoje ciało do ekstremalnego wysiłku, przeznaczając na to 15–20 godzin tygodniowo, podczas których przepływam 10–30 km, przejeżdżam na rowerze 160–400 km i przebiegam 40–130 km, do czego trzeba jeszcze doliczyć ćwiczenia gimnastyczne i jogę. Z tego powodu możesz sądzić, że spożywana przez mnie dzienna dawka jedzenia tak odbiega od średniej, iż mój jadłospis nie może być wskazówką dla przeciętnego człowieka. Do pewnego stopnia to prawda. W ogromnej mierze polegam na tym, co mówi mi moje ciało, a ono domaga się sporej ilości jedła. Moje potrzeby kaloryczne i żywieniowe są istotnie wyższe niż przeciętne. Niektóre składniki diety służą przede wszystkim potrzebom treningowym i polepszeniu osiągnięć sportowych.

Jak już jednak wspomniałem, przez ostatnich kilka lat moje ciało bardzo skutecznie przystosowało się do tych obciążeń. Dzisiaj przejechanie bez większego wysiłku, powiedzmy, 65–80 km (co kiedyś było problemem samym w sobie) – to jak przebiegnięcie się do skrzynki pocztowej. A z uwagi na wysoką gęstość odżywczą mojej diety wcale nie spożywam aż tak wielu kalorii, jak mógłbyś sądzić. Różnica między nami nie jest aż tak wielka, ale zasada jest ta sama. Jeśli jednak na bok odłożyć kwestie naukowe, nie będę ukrywał: to co jem, jem ze smakiem. Wcale się nie umartwiam, mój jadłospis składa się z mnóstwa wspaniałych potraw, które wymyśliliśmy z żoną, aby nie tylko zaspokoić potrzeby mego organizmu, lecz także by zadowolić wybredne podniebienia naszych dzieci.

Ukryta siła to nie jest książka kucharska. Wszystko, co przeczytasz na kolejnych stronach, powstało tylko po to, by nakierować cię na odpowiednie tory. Jeśli jednak zależy ci na bardziej konkretnych wskazówkach, w dodatku III znajdziesz kilka z moich ulubionych i wielokrotnie przetestowanych przepisów.

RANO/PRZED TRENINGIEM: URUCHAMIANIE METABOLIZMU

ALKALIZACJA. Po obudzeniu się natychmiast wypijam dużą szklankę wody z dwiema łyżkami octu jabłkowego, gdyż w ten sposób alkalizuję pH organizmu.

PRZEBUDZENIE. Następnie zaparzam chińską herbatę pu-erh, której liście są pozyskiwane w sposób niezagrażający pradawnym krzewom, z których są zrywane, a następnie fermentowane w celu wytworzenia eliksiru zawierającego wiele zdrowych probiotyków i polifenoli o działaniu antyoksydacyjnym. Wprowadzając się w uważny, ale i kontemplacyjny nastrój, tworzę idealne warunki dla porannej medytacji i pisania dziennika.

OŻYWIENIE. Przed treningiem przygotowuję też lekki napój, na który zazwyczaj składają się liście ciemnozielonych warzyw (kapusta, szpinak, liście buraków) z umiarkowanym dodatkiem organicznych owoców. Do koktajli trafiają na przemian ananasy, grejpfruty, pomarańcze, jabłka, jeżyny, jagody, chlorella i spirulina, a dla wsparcia wytrzymałości szalwia hiszpańska, buraki i korzenie maca. Dodaję też zawsze kilka migdałów czy orzechów, a także łyżeczkę lub dwie organicznego oleju kokosowego lub jego pochodnej o wysokiej zawartości średniołańcuchowych trójglicerydów (MCT) w celu zrównoważenia poziomu hormonów, ustabilizowania cukru we krwi, wzmocnienia układu odpornościowego, poprawy samopoczucia i zapewnienia odpowiedniej ilości biodostępnych tłuszczów, służących jako paliwo podczas jazdy rowerem, biegu czy pływania. Ta wyjątkowa mikstura stanowi dla mnie źródło energii w zupełności wystarczającej do przeprowadzenia porannego treningu trwającego do 90 minut.

Jedno muszę powiedzieć jasno: nie ma żadnej stałej recepty, każdy dzień jest inny. Nie jestem przywiązany do żadnego konkretnego zestawu czy przestrzeganej proporcji. Zmiany są ważne, a ja lubię eksperymentować i ostateczna postać oraz ilość mieszaniny zależy od stopnia mojego zmęczenia, intensywności i długości treningu, a najczęściej po prostu od zawartości lodówki czy spiżarni. Przy sześciuosobowej rodzinie to nic dziwnego, że co chwilę musimy uzupełniać

zapas warzyw czy owoców. Radzę: strzeż się rutyny. Zbieraj w kuchni wszystkie zdrowe rzeczy, o jakich wyczytasz w książkach, a następnie eksperymentuj. Dokładnie obserwuj, jak poszczególne produkty wpływają na twoją energię, nastrój, apetyt. Najpierw ustal, co najlepiej na ciebie działa i co najbardziej ci smakuje, a potem na tym buduj dietę.

ŚNIADANIE. Nieczęsto dochodzi do sytuacji, w której koktajl nie zaspokaja mojego apetytu, jeśli jednak czuję się zmęczony, czeka mnie ciężki dzień albo po prostu nadal jestem głodny, sprawdza się bezglutenowa grzanka posmarowana masłem migdałowym albo bogata w białko komosa ryżowa z mlekiem kokosowym i jagodami, do czego dodaję czasem trochę nasion chia i konopi. Nie widzę też powodu, by nie dodać trochę szalwii hiszpańskiej. Jeśli czeka mnie krótszy trening (godzina lub mniej), produkty z dużą ilością prostych cukrów, jak daktyle (które są wręcz idealnym zamiennikiem wszystkich tych sztucznie wyprodukowanych żeli energetycznych), szybko podwyższą wyjściowy poziom energii.

SPALANIE TŁUSZCZU. Od czasu do czasu można wspomóc organizm w efektywnym spalaniu tłuszczu – co ma wielkie znaczenie w sportach wytrzymałościowych – przeprowadzając trening przy niedoborze kalorii. Najczęściej są to różnej długości biegi lub jazdy na rowerze, przed którymi rezygnuję z jakiegokolwiek śniadania, natomiast wypijam tylko wodę i zażywam tabletki z elektrolitami. Takie jednak posunięcia zalecam co najwyżej raz w tygodniu. Tego typu poczynania trzeba wprowadzać powoli i z umiarem, ja takie treningi na niedoborze kalorii proponowałbym dopiero wtedy, gdy osiągniesz stabilny stan organizmu. A po zakończeniu sesji koniecznie trzeba pamiętać o bezzwłocznym uzupełnieniu zapasów elektrolitów i glikogenu, aby odzyskać zdolność do dalszego wysiłku.

PODCZAS TRENINGU: NAWODNIENIE I ZASILANIE ENERGETYCZNE

ELEKTROLITY I NAWODNIENIE. Jakkolwiek krótki miałby być trening, dbam zawsze o to, aby co 20–30 min nawadniać organizm i dostarczać mu elektrolitów. Jeśli chodzi o te ostatnie, preferuję wodę kokosową przede wszystkim dlatego, że jest naturalna. Istnieje również wiele naturalnych, niezawierających cukru i żadnych sztucznych dodatków suplementów, które pomagają organizmowi w powrocie do równowagi wodno-elektrolitowej, takich jak SaltStick, Hammer czy Vega Sport Electrolyte Hydrator. Polecam też, odkryte przeze mnie

na punktach odżywczych podczas zawodów Ötillö, produkty firmy Precision Hydration, które pomogły mi przetrwać te wyczerpujące dziesięć godzin bez żadnych kurczów*. Większość z tych rzeczy jest łatwo dostępna w większości sklepów rowerowych i sprzedających obuwie do biegania. Tak czy owak, moja podstawowa reguła wymaga, by co pół godziny wypić minimum 350 ml wody nasyconej elektrolitami, aczkolwiek zawsze trzeba jeszcze uwzględnić upał, wilgotność i długość treningu.

WĘGLOWODANY. Dzięki przeprowadzanym przez lata eksperymentom odkryłem, że moje ciało pracuje z maksymalną wydajnością, gdy podczas treningów trwających dłużej niż dwie godziny przyjmuję około 200 kalorii na każde 60 minut wysiłku (z wyjątkiem okazjonalnych treningów przeprowadzanych na deficycie kalorycznym). Czasami muszę się przełamywać, gdyż nie lubię za dużo jeść lub pić podczas treningu, jest to jednak ważne; nie tyle, aby dostarczyć paliwa na ten właśnie trening, ale by uniknąć uczucia wyczerpania i apatii przez resztę dnia lub nazajutrz. W tych sytuacjach najczęściej wolę jeść „prawdziwe” pokarmy: lekko podpieczony pochrzyn, banany, daktyle, kulki ryżowe z masłem migdałowym, kanapki z awokado lub masłem migdałowym: wszystko to sprawdza się w trakcie jazdy rowerem. Jak już wcześniej wyjaśniałem, unikam popularnych napoi słodzonych i żeli, jest jednak trochę batonów, które jadam, gdyż zawierają składniki naturalne i organiczne; produkują je 22 Days**, Picky Bars, Niibar, Go Macro, Aloha oraz Health Warrior. Niektórzy sami sobie przygotowują wegańskie batony energetyczne; jeśli chciałbyś tego spróbować, zajrzyj na stronę NoMeatAthlete.com, gdzie znajdziesz ciekawe przepisy, albo je wygoogluj. Przy bieganiu lub podczas interwałowych treningów kolarskich najłatwiej trawię i przyswajam pożywne napoje. Możesz się zdziwić, ale w butelce o pojemności pół litra potrafię rozpuścić 900 kalorii w postaci takich sproszkowanych mieszanin niemodyfikowanych genetycznie, opartych na maltodekstrynie węglowodanów jak Perpetuem czy Hammer Nutrition. Maltodekstrynę można również kupić w internecie, ponieważ jednak smakuje jak ciasto na naleśniki, lubię dodać do niej trochę soku owocowego albo wody kokosowej. Podczas gorących dni dobrze jest przygotować

* W trosce o całkowitą przejrzystość chciałbym oświadczyć, że nie jestem opłacany, sponsorowany ani w żaden sposób wynagradzany przez żadną z firm czy marek wymienionych w tej książce, chyba że wyraźnie jest to opisane w tekście. Po prostu piszę tylko o produktach, których używam i które polecam, i tyle.

** Oświadczenie: 22 Days sponsorowało w przeszłości niektóre z odcinków mojego podcastu. I choć już nie współpracujemy, to i tak wspominam o tej marce, ponieważ uwielbiam ich produkty i stosuję je regularnie.

napój wieczorem i dobrze go schłodzić przez noc, aby potem w trakcie treningu długo zachowywał niską temperaturę.

CZEGO UNIKAĆ. Raz jeszcze powtórzę, że nie używam sztucznie barwionych słodkich wytworów popularnych wśród wytrzymałościowców, takich jak żele czy płyny w typie Gatorade, Cytomax czy Powerade, a także batonów energetycznych (z wyjątkiem poprzednio wymienionych), gdyż najczęściej zawierają tony takich sztucznych składników oraz białko serwatkowe, ekstrakt z ubocznego produktu powstającego przy wytwarzaniu sera. Nawet jeśli pominąć chemiczne dodatki do żywności, stanowiący ich treść wysokoglikemiczny „prosty cukier” powoduje skokowy przyrost poziomu glukozy we krwi. Ponieważ bardzo intensywny trening lub bieg skutkuje spadkiem poziomu cukru we krwi, taki przyrost nie musi być zły, bo daje organizmowi dostęp do szybko spalanego paliwa, ale pamiętaj: jeśli raz już tak zrobisz, wtedy przez cały trening musisz spożywać rzeczy wysokoglikemiczne. W przeciwnym razie dostarczona do krwi zwiększona porcja insuliny – ciało naturalnie w ten sposób reaguje na nagłe podniesienie się poziomu glukozy we krwi – tak raptownie „wysie” cukier z krwi, że w efekcie zniecka stracisz cały impet, a może się to nawet skończyć hipoglikemią. Ponieważ moje treningi często trwają po kilka godzin, zdecydowanie wolę czerpać energię z mniej glikemicznych źródeł energii (pochryn czy maltodekstryna), te bowiem powalają przez długi okres utrzymywać ją na równym poziomie.

Nie będę jednak ukrywał, że mimo wszystko zawsze mam ze sobą jeden czy dwa żele, gdyby zniecka gwałtownie zmniejszył się poziom energii, co może się zdarzyć, jeśli źle obliczę bilans kalorii i dostarczę ich sobie za mało. Co więcej, naukowcy dowodzą, że sam smak cukru to sygnał dla mózgu, że paliwo jest już w drodze, a w odpowiedzi mózg informuje ciało, że niezależnie od zmęczenia nie ma powodu do metabolicznej paniki. Dlatego w pewnych sytuacjach – końcowe fazy wyścigu czy długotrwałego, wyczerpującego treningu – proste słodkie w postaci żeli czy napojów są na miejscu, chociaż z zasady jeśli tylko mogę, to ich unikam.

PO TRENINGU: UZUPEŁNIANIE ZAPASÓW, ODNAWIANIE ENERGII, ODBUDOWA

Badania wykazały, że regeneracja jest najbardziej skuteczna, gdy zaczyna się pół godziny po zakończeniu treningu, w tym czasie bowiem organizm potrafi tak

pokierować składnikami odżywczymi, aby najskuteczniej naprawiły szkody spowodowane przez intensywny wysilek. Trzeba więc wtedy odnowić zapasy elektrolitów, glikogenu i białek.

Ponieważ płyny są najłatwiej strawne, od nich zaczynam, a w ciągu następnej godziny sięgam po pokarmy stałe. Bezpośrednio po treningu wypijam dużą szklankę zimnej wody kokosowej, aby wprowadzić do organizmu elektrolity, co w zależności od temperatury i długości treningu uzupełniam litrem lub dwoma wody.

Wedle zgodnej opinii ekspertów po treningu powinno się spożyć około 1,5 g węglowodanów na kilogram masy ciała i około 1 g białka na każde 3–5 g węglowodanów, ale – jak w innych przypadkach – mało się troszczę o precyzyjne wskazania, a po prostu sporządzam sobie koktajl z ciemnych warzyw zielonych jak jarmuż, szpinak i spirulina, do tego dodaję cytrynę lub ocet jabłkowy, aby szybko zalkalizować organizm. Jem też takie rzeczy bogate w antyutleniacze, jak truskawki, borówki, jeżyny, kurkumę, moringę, jagody acai i goji; w ten bowiem sposób mogę wspomóc naprawianie szkód wywołanych w organizmie przez wolne rodniki powstałe podczas wysiłku. Jem też pestki dyni z uwagi na żelazo, oraz owoce bogate w witaminę C, aby ułatwić jego wchłanianie. Bywa, że sięgam też po awokado oraz nasiona szalwii hiszpańskiej i konopi jako źródła kwasów omega-3, do czego dodaję czasem miarkę organicznej roślinnej odżywki białkowej, która zapewnia mi bogaty zestaw niezbędnych aminokwasów; zostaną one użyte do naprawy nadwyreżowanych mięśni (listę polecanych przeze mnie produktów znajdziesz w dodatku V). Nie trzeba za jednym zamachem pochłaniać całej zawartości miksera. Niekiedy tak robię, ale najczęściej trzymam się podanej wcześniej zasady: szklanka, dwie, a reszta do termosu.

OBIAD: NIEZBYT CIĘŻKI

Kiedy już zadbałem o równowagę organizmu, przychodzi czas, aby pokarmy stałe uzupełniły zapasy glikogenu. Z tym jednak nie przesadzam (szczególnie wystrzegam się produktów bogatych w skrobię, a ubogich w składniki odżywcze); dbam przede wszystkim o to, aby do popołudnia utrzymać energię na wysokim i zrównoważonym poziomie. Typowy obiad może się przeto składać z soczewicy, fasoli mung, komosy ryżowej czy warzyw duszonych na parze oraz brązowego ryżu. Innym rozwiązaniem może być sałatka warzywna z olejem kokosowym lub oliwą i może patat posypyany celtycką lub hawajską solą morską. Dlaczego sól morska? W przeciwieństwie do typowej soli stołowej, morska, nieoczyszczona, jest boga-

ta w śladowe składniki mineralne, co pozwala zapewnić równowagę elektrolitów, a także wspomaga właściwe funkcjonowanie organizmu.

Co jeszcze jem? Czasami wegańskie burrito: gotowany na parze brązowy ryż z czarną fasolą, guacamole, świeżą salsą, szpinakiem i papryką, wszystko lekko podsmażone i zawinięte w bezglutenową tortillę lub wymieszane w misce. A do picia? Woda albo odtruwająca herbata z kombuchy (uwielbiam ten napój).

KANAPKI: ZASILANIE MECHANIZMU METABOLICZNEGO

Aby uniknąć ospałości, zmęczenia i dekoncentracji między posiłkami, trzeba wspomagać się lekkimi kanapkami, które sprawiają, że proces metabolizmu nie traci impetu. Wyrób u siebie nawyk p o d j a d a n i a – pogryzania przez cały dzień małych przekąsek. Orzechy to paliwo dla mózgu, dlatego też garść migdałów, masło migdałowe na toście bezglutenowym lub ze skielkowanego ziarna albo mieszanka bakalii są świetnym rozwiązaniem, jeśli tylko nie przesadzisz z tłuszczami. Mój nowy faworyt? Orzechy baru. Nigdy o nich nie słyszałeś? Ja też nie, dopóki nie poczęstował mnie nimi niedawno mój przyjaciel, Darin Olien, który sprowadza je z Brazylii. Są smaczniejsze od orzeszków ziemnych i mają dużo więcej błonnika niż inne gatunki orzechów. Baru to naprawdę superżywność – te nasiona rośliny strączkowej są bogatym źródłem przeciwutleniaczy, kwasów omega-3, białka, cynku i żelaza. Ponadto przy ich zbiorach zużywa się o wiele mniej wody niż w przypadku innych orzechów, takich jak na przykład migdały. Jestem na tak. Pamiętaj też o popijaniu z termosu wspomnianych wcześniej koktajli zawsze wtedy, kiedy chodzi o dożywanie się między posiłkami. Uważam to za najlepsze rozwiązanie chroniące przed nagłymi napadami głodu, które mogą prowadzić do nierozważnych, niezdrowych rozwiązań. Jeśli mam trochę czasu, robię gorący sos do soczewicy czy czarnej fasoli. Jeśli nie, to bardzo często korzystam z produktów Trader Joe's – bujnie rozkwitającej ogólnokrajowej sieci tanich produktów spożywczych – gdzie oprócz innych artykułów, po jakie można sięgnąć w ramach diety Moc Roślin, dostanie się też podgotowaną soczewicę (po niecałe trzy dolary za opakowanie). Bywa, że jem ją na zimno wprost z opakowania, a zatem nawet chwili nie tracę na przygotowanie.

Niezależnie od tego wszystkiego przynajmniej raz w tygodniu gotuję dużą ilość ryżu brązowego lub basmati, czarnej fasoli i soczewicy, które potem trzymam w lodówce. Następnie którąś mieszankę tych produktów pakuję do miski Tupperware, żeby przez cały dzień mieć przy sobie. To tanie i proste rozwiązanie

pozwalające zaspokoić głód, gdy pojawiają się trudności ze zdobyciem zdrowej żywności.

No i, oczywiście, zawsze pamiętam o owocach. Jeśli chodzi o podtrzymanie poziomu cukru we krwi, nic nie jest w stanie przelicytować jablek, bananów, garści daktyli czy niektórych jagód.

KOLACJA: MIESZANKA

Zwykłem jeść dużą kolację, bogatą w warzywa. Na przykład: sałata z rukoli, awokado, pora, kopru, ogórków, kielków, ziaren lub pestek sezamu, wszystko polane lekką oliwą z szalwią hiszpańską. Na liście pojawiają się też brokuły, brukselka, szpinak, karczochy i szparagi. Aby się rozgrzać w zimowy wieczór, mogę zrobić sobie barszcz z wiórkami z jarmużu albo bulion warzywny, który zagryzam podpieczonym pochrzynem z pastą z orzechów włoskich. Zawsze uważam, aby nie przesadzić z temperaturą, bo to łatwo niszczy większość wartościowych składników odżywczych. No i jem mnóstwo roślin strączkowych: czarnej fasoli, kielków fasoli mung i soczewicy. Humus z soczewicy? Robimy go sami i przyznaję, że mógłbym go jeść wiadrami. Uwielbiam też czarną lub czerwoną fasolę z domowej roboty sosami guacamole i salsa.

Co jeszcze? Ponieważ, jak wspomniałem, unikam skrobi i zbóż, więc na szczycie listy znajdują się ryż brązowy i basmati oraz komosa ryżowa (która formalnie rzecz biorąc, nawet nie jest zbożem). Wysoko też lokuje się wegańskie purée ziemniaczane z przepysznym sosem grzybowym Julie albo robione przez nią tamale (buleczki na bazie tempeh z czarnej fasoli) czy dyniowe lazanie. Nie odmówię też sobie bezglutenowego makaronu (używamy rozmaitych rodzajów, od makaronu z brązowego ryżu aż po te robione z różnych gatunków fasoli), który polewam przyrządzonym przez Julie sosem pomidorowym lub pesto (przepis bazuje na migdałach, a ostateczny efekt tak jest podobny do oryginalnego pesto, że nawet nie brakuje mi parmezanu). Z poprzednich rozdziałów dowiedziałeś się już, jakim jestem fanatykiem majonezu wegańskiego, opartego na oleju z pestek winogron zastępnika majonezu, który świetnie pasuje do kanapek z awokado, tłuczonych ziemniaków lub sałatki ziemniaczanej z bezcukrowymi marynatami. Majonez wegański zawiera dość dużo tłuszczu, trzeba więc uważać na to, ile się go zjada. A jeśli twoim celem jest schudnięcie lub masz jakieś problemy z sercem, to powinieneś całkowicie wyeliminować go ze swojej diety. Podobnie zresztą jak wszystkie inne oleje.

DESER: BEZMLECZNE SMAKOŁYKI!

W przeciwieństwie do powszechnych przekonań, wspaniale smakujące desery wcale nie wymagają mleka, masła i jajek. Co na przykład powiesz na robiony przez Julie shake, który nazwaliśmy *mayan black thunder* (czarny piorun Majów), na który przepis znajdziesz w naszej książce kucharskiej *The Plantpower Way*? Sporządza się go z mięszu i mleka kokosowego, bananów, kakao i jarmużu, a wytrzymuje porównanie ze wszystkimi najlepszymi czekoladowymi shake'ami mlecznymi. Jeśli ostro trenowałem albo z jakichś innych przyczyn czuję się przemęczony, mogę do niego dodać trochę wegańskiej organicznej odżywki białkowej, aby przez noc mięśnie dobrze się odbudowały. Dzieci z kolei przepadają za puddingiem z szalwii hiszpańskiej. Zawiera wprawdzie awokado, ale będziesz zdumiony, jak bardzo w smaku przypomina czekoladowy pudding, do którego byłeś przyzwyczajony. Inne delicje? Tak zwane surowe ciastka (nie piecze się ich, składniki są mielone i zlepiane), lody oparte na mleku kokosowym, wegańskie ciasto dyniowe. Nastaly takie czasy, że można nawet dostać zdumiewająco smaczne, wegańskie pianki. A lista tych przysmaków ciągle się wydłuża.

Zrozum mnie dobrze: nie namawiam do żadnych szaleństw deserowych, chodzi mi jedynie o to, że jeśli zdecydujesz się na Moc Roślin, to wcale nie oznacza, że od czasu do czasu nie będziesz mógł sobie pozwolić na smakowity deser, a da się go przygotować na wiele różnych sposobów. W dodatku III zamieściłem kilka z moich ulubionych przepisów, a w dodatku V znajdziesz listę polecanych przeze mnie gotowych produktów do kupienia w sklepach.

Tuż przed położeniem się spać często zjadam kilka orzechów brazylijskich. Jak wcześniej pisałem, są bogate w selen – potężny aktywator przeciwutleniaczy, który na dodatek u mężczyzn podwyższa poziom testosteronu, co pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej i zachowaniu ogólnej witalności. Jest to ważne, dlatego że u mężczyzn produkcja testosteronu najczęściej zmniejsza się z wiekiem.

SŁÓWKO NA TEMAT RESTAURACJI

Moje szczęście polega na tym, że ponieważ mieszkam w Los Angeles, mam dookoła bez liku restauracji wegańskich i wegetariańskich, których menu nie gwałci zasad Mocy Roślin, a co więcej, często są gotowe na sporządzenie jakichś potraw spoza karty, aby zadowolić moje gusta. Rozumiem jednak, że nie każdy żyje w takim otoczeniu. To prawda, iż na całym świecie coraz częściej można

spotkać restauracje z menu zawierającym pozycje roślinne i bezglutenowe, ale daleko jeszcze do tego, aby takie jedzenie dominowało. W znalezieniu ciekawego i polecanego przez innych miejsca w twojej okolicy pomoże ci aplikacja mobilna o nazwie Happy Cow, która jest bezpłatnym ogólnosiatowym katalogiem wszystkich najlepszych wegańskich i wegetariańskich restauracji oraz sklepów spożywczych. Korzystam z niej podczas każdej podróży (wraz z AirVegan, dostępną w App Store aplikacją, dzięki której wiem, gdzie na danym lotnisku zjem coś wegańskiego), co już wielokrotnie pozwoliło mi uniknąć marnowania czasu czy chodzenia z burczącym brzuchem. Wciąż jednak masz duże szanse na znalezienie się w lokalu, w którym nie będzie żadnych pociągających czy choćby akceptowalnych potraw. I co wtedy? Dobrze znam ten kłopot. Dotyka mnie to zwłaszcza w sytuacjach biznesowych, kiedy nie mam wpływu na to, w jakie restauracji lądujemy. Z drugiej zaś strony, nie znoszę robić awantur i ściągać na siebie uwagi. Wszyscy znamy „tego faceta”; drzazga w bucie: nie może zjeść jak wszyscy, a tylko doprowadza kelnerów i resztę gości do szału swoimi żądaniami. Jeśli więc i ty boisz się takich sytuacji, dobrze cię rozumiem.

Ale przy odrobinie zmyślności i przewidywania, można żeglować także i po tych zdradzieckich wodach. Po pierwsze zatem, jeśli będziesz uprzejmy – a może i nawet odrobinę przepraszający za swoje dziwactwa – to podobnie jak ja, stwierdzisz, że ludzie zazwyczaj są dość wyrozumiali. A z równowagi ich wyprowadzają wyniosłość i pogarda. Dlatego w podobnych sytuacjach zawsze staram się zachować humor i apelować do wyrozumiałości. W efekcie spotykam się o wiele częściej z zaciekawieniem niż z wrogością. Moje próby o podanie czegoś spoza karty czy niezgoda na coś w niej występującego zdumiewająco często stają się okazją do żywej i interesującej rozmowy przy stole. W najlepszych przypadkach zdarza się, że moi przyjaciele, partnerzy lub klienci zaczynają się zastanawiać nad swymi wyborami kulinarnymi. Kluczem jest nienatarczywość. Jeśli uparcie obstajesz przy swojej jedynej słuszności, albo co gorsza usiłujesz innych ratować lub nawracać, będą uciekać, gdzie pieprz rośnie.

Nie lubisz scysji? Ja też ich nie znoszę. Kiedy więc przychodzi czas składania zamówień, spokojnie wyjaśnij sprawę kelnerce lub kelnerowi, aby nie wyjść na „tego faceta”. Nie musisz tego robić przy stole, może zaczepić ich gdzieś na boku. Spytaj, czy można by zamówić coś spoza jadłospisu. I naprawdę będziesz zaskoczony tym, jak często spotkasz się ze zrozumieniem.

Nawet w najtrudniejszym środowisku kulinarnym najczęściej jestem w stanie zamówić coś akceptowalnego. W japońskich restauracjach: roślinne sushi, szpi-

nak, lekko podsmażone grzyby, sałatkę z wodorostów; w chińskich i hinduskich: ryż z warzywami; w meksykańskich: warzywne burrito; w restauracji stekowej: sałatkę jarzynową, pieczonego ziemniaka, warzywa na parze; u Włochów: makaron z sosem pomidorowym (aczkolwiek trzeba uważać, gdyż własne makarony mogą zawierać jajka, dlatego lepiej się upewnić). A miskę sałaty z sosem vinaigrette dostanie się praktycznie wszędzie.

Mam też wrażenie, że dzisiaj praktycznie co krok można dostać burgery warzywne. A jak już nic innego nie zostanie, weganin zawsze może szukać ratunku we frytkach. Nie ma co ukrywać, że niekiedy wybór nie jest nadzwyczajny, najważniejsze to się nie poddawać i znajdować najlepsze w danej sytuacji rozwiązanie.

Pisałem już zresztą wcześniej, że aby uniknąć podobnych dylematów, zawsze staram się mieć ze sobą termos z przygotowanym w domu koktajlem, porcję ryżu czy soczewicy, a także odpowiadające moim gustom przekąski. Dzięki temu mogę się najeść przed wyjściem do restauracji, w której nie spodziewam się dobrej oferty. A w trakcie posiłku zamawiam coś drobnego i przez cały czas nie tracę dobrego humoru.

DODATEK III

Moc Roślin – przepisy

To nie jest książka kucharska. Byłoby jednak niewdzięcznością i niedbalstwem, gdybym nie podzielił się kilkoma moimi ulubionymi przepisami, aby ułatwić ci rozpoczęcie swojej własnej, opartej na roślinnym odżywianiu, podróży.

W dalszej części tego dodatku znajdziesz rozpisany na poszczególne posiłki przykład, jak wygląda typowy tygodniowy jadłospis mój i mojej rodziny. Każdy przepis uzupełniony jest odpowiednimi informacjami żywieniowymi, szczegółowo określającymi liczbę kalorii, ilość makroskładników odżywczych i błonnika.

Co więcej, zapewniam cię, że każdy posiłek jest łatwy w przygotowaniu, przepyszny, pożywny i z całą pewnością zadowoli nawet najwybredniejszego przeciwnika roślin w twojej rodzinie.

Autorami wszystkich przepisów są moja utalentowana żona Julie, nasza przyjaciółka Jill Zeletzki (@jilliciousjourney na Instagramie) oraz osoby, które pomagają nam (lub pomagały) w tworzeniu *The PlantPower Meal Planner*, w tym Alexis Fox i Micah Risk, założycielki portalu internetowego Lighter. Więcej przepisów i porad znajdziesz w naszych książkach kucharskich: *Plantpower Way*; *Plantpower Way: Italia* oraz *This cheese is nuts*.

Aby uzyskać dostęp do tysięcy wegańskich i wegetariańskich przepisów, jak również do nieograniczonych jadłospisów czy list artykułów spożywczych (a nawet firm oferujących dostawę produktów w większości amerykańskich miast), dopasowanych do twoich osobistych celów, preferencji i finansów, sprawdź naszą stronę, na której możesz nie tylko skorzystać z gotowych przepisów, ale i ułożyć kompletny jadłospis: <https://meals.richroll.com>.

Smacznego!

Już pierwsze zdanie wciągnęło mnie bez reszty! I nie chodzi o talent literacki autora, a o niesamowitą energię. MOC jest jedynym słowem, które natychmiast przychodzi mi do głowy i w całości określa tę książkę. Po przeczytaniu *Jedź i biegnij* Scotta Jurka oraz *Bez ograniczeń* Chrissie Wellington nie sądziłam, że zetknę się jeszcze z historią człowieka, sportowca, która tak mnie poruszy. Udałam się w niesamowitą, wzruszającą i inspirującą podróż. Też chcę przenosić góry! I teraz już wiem, że to zrobię. Przyznam szczerze, że cokolwiek bym napisała, to i tak będzie za mało. Musicie przeczytać tę książkę, a z pewnością odnajdziecie własną UKRYTĄ SIŁĘ!

IWONA GUZOWSKA
mistrzyni świata w kick-boxingu oraz boksie zawodowym,
miłośniczka biegania i triathlonu, ukończyła zawody na dystansie Ironmana

UKRYTA SIŁA

Masz około 40 lat? Ważysz co najmniej 15 kg za dużo? Wypijasz w tygodniu kilka piw, a w weekend coś mocniejszego, bo przecież alkohol pomaga na wszystko? Zdarza ci się również zapalić, i to nie tylko papierosa? Pewnie wbijeś sobie jeszcze do głowy, że na wszystko jest już za późno, bo co może taki... prawie dziadek z brzuchem? Rich Roll udowadnia, że dla takiego jak ty życie może się dopiero zacząć. Był nawet w dużo gorszej sytuacji, gdyż wylądował w szpitalu na oddziale toksykologii. Ale się podniósł. Wytyczył cel, odrzucił stare nawyki i pokazał, że z otyłego prawnika, uzależnionego od alkoholu i sięgającego po narkotyki, można stać się jednym z najbardziej wysportowanych ludzi świata i ścigać się w Ultramanie – zawodach, w których w ciągu trzech dni pokonuje się morderczy dystans. Pierwszego dnia 10 km pływania i 145 km jazdy rowerem. Drugiego 276 km jazdy rowerem, a trzeciego – 84 km biegu. Każdy z nas ma nieograniczone pokłady ukrytej siły; trzeba ją tylko uwolnić. Rich Roll podpowiada, jak to zrobić. *Ukryta siła* to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy myślą, że życie przeciekło im przez palce.

ŁUKASZ GRASS
redaktor naczelny portalu Akademia Triathlonu

Książka Richa Rolla to zapis niesamowitej walki z samym sobą, ze swoimi słabościami. Te towarzyszące Richowi emocje, ten brak tchu czy wykrzesanie ostatnich iskieł nadziei i energii na widok mety, są znane każdemu, kto brał udział w zawodach sportowych. Polecam tę książkę wszystkim, którzy szukają w sobie ukrytej siły.

WOJCIECH OLEJNICZAK
prezes Polskiego Związku Triathlonu

Patroni medialni:



bike
Board

RUNNER'S
WORLD

Men'sHealth



ISBN 978-83-7579-697-1



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl