



JAPOŃSKA SZTUKA RÓWNOWAGI

KAKI OKUMURA



JAPOŃSKA SZTUKA RÓWNOWAGI

SPOSÓB NA DŁUGIE ŻYCIE
W ZDROWIU I SZCZĘŚCIU

Przełożył RYSZARD OŚLIZŁO

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

Tytuł oryginału: *Wa – The Art of Balance*

Text and illustrations copyright © Kaki Okumura 2023

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2023

First published in the UK and USA in 2023 by Watkins,

an imprint of Watkins Media Limited, watkinspublishing.com

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Ryszard Ośliżko

All rights reserved

Printed in Poland

Redaktor inicjująca: Dominika Dudarew-Osiecka

Redakcja: Ida Świerkocka

Korekta: Marta Stochmiatek, Beata Wójcik

Skład i łamanie: Dariusz Ziach

Projekt okładki i stron tytułowych: Alice Claire Coleman

Adaptacja okładki: Magdalena Zawadzka

Wydanie pierwsze

Warszawa 2024

ISBN 978-83-8252-901-2

Druk i oprawa: Drukarnia Pozkał, Inowrocław

Wydrukowano na papierze: Amber Graphic 120g/m²

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, www.czarnaowca.pl

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Czego nauczysz się z tej książki	7
Filar 1: Odżywianie	13
Lekcja 1 Trzymaj się tego, co proste	17
Lekcja 2 Praktykuj <i>harahachi-bunme</i>	23
Lekcja 3 Szukaj różnorodności	39
Lekcja 4 Korzystaj z wygodnych rozwiązań	55
Lekcja 5 Postaw na jakość	67
Filar 2: Ruch	75
Lekcja 6 Na miarę własnych potrzeb	81
Lekcja 7 Radość wskaże ci drogę	95
Lekcja 8 Otoczenie jest ważne	105
Lekcja 9 Obudź swoją wewnętrzną moc	115
Filar 3: Odpoczynek	123
Lekcja 10 Zwolnij tempo	129
Lekcja 11 Bądź ciekawy	139
Lekcja 12 Dbaj o swoje otoczenie	153
Lekcja 13 Otwórz się na duchowość	161
Filar 4: Relacje społeczne	173
Lekcja 14 Pozdrawiaj i słuchaj innych	181
Lekcja 15 Bądź troskliwy	193
Lekcja 16 Dziel się doświadczeniami	203
Lekcja 17 Wycisz ego	213
Zakończenie: Jak wygląda wa w codziennym życiu	221
O autorce	226
Podziękowania	227
Przypisy końcowe	229
Słowniczek	236

WPROWADZENIE: CZEGO NAUCZYSZ SIĘ Z TEJ KSIĄŻKI

Co robić, aby prowadzić zdrowe życie? To pozornie proste pytanie, na które powinna istnieć prosta odpowiedź, a jednak wielu z nas wciąż bezskutecznie jej poszukuje. Najczęściej trafiamy na ogólne: jedz dużo świeżych owoców oraz warzyw i dbaj o regularną aktywność fizyczną. Te rady to żadna nowość, a choć uważamy je za ponadczasowe i prawdziwe, nie są one zbyt użyteczne, bo nie uwzględniają tego, że każdy człowiek stanowi kompletną i odrębną jednostkę. Jeśli chodzi o zdrowie, przestrzeganie sztywnych zasad nie wystarczy – ważna jest także wrażliwość na to, co czyni nas ludźmi.

Prowadzenie zdrowego życia okaże się nie tylko łatwiejsze, lecz także przyniesie o wiele lepsze efekty, jeśli wykażemy zrozumienie dla własnej ludzkiej natury, zamiast dyscyplinować się siłą woli. Zdrowie nie jest bowiem czymś, w co możemy wkładać wysiłek przez miesiąc, pół roku albo nawet rok, a potem dać sobie spokój – jest czymś, co musimy podtrzymywać przez całe życie. Czymś, o co trzeba się troszczyć każdego dnia.

Co ciekawe, kiedy myślimy o poczuciu sensu, które pragniemy czerpać z życia, wielu z nas poświęca sporo uwagi karierze. Zadajemy sobie różne pytania: jaka jest moja wymarzona praca? Jaki kierunek

kariery i jakie stanowisko zapewnią mi swobodę i spełnienie? Jak mogę się realizować, a jednocześnie zarabiać wystarczająco, aby utrzymać swój styl życia? Bierzemy pod uwagę swoje wartości, zainteresowania i przyjemności, a także potrzeby rodziny.

„Możemy zrobić sobie wolne od pracy, ale nie od zdrowia”.

To wszystko jest dla nas istotne, bo rozumiemy, że prawie połowę życia spędzimy w pracy, więc lepiej znaleźć taką, w której będziemy się dobrze czuć, niż męczyć się w pierwszej, jaka nam się trafi. Wiemy, że pensja nie jest jedyną kwestią, którą należy wziąć pod uwagę; równie ważne są styl pracy, kultura organizacyjna i wpływ, jaki kariera wywrze nie tylko na nasze dochody, lecz także na wiele innych aspektów naszej egzystencji. Praca, która w pewnym momencie życia jest tą wymarzoną, w innym może już nią nie być, dlatego rozumiemy, że warto wracać do wyżej wspomnianych pytań i na bieżąco sprawdzać, co naprawdę przynosi nam w życiu spełnienie.

Szkoda, że jako społeczeństwo nie mamy w zwyczaju podchodzić z podobną uwagą i troską do kwestii zdrowia. Nie zastanawiamy się nad nim tak często ani wnikliwie jak nad karierą, choć przecież jego wpływ na całe nasze życie jest równie – jeśli nie bardziej – istotny. Stan fizyczny i psychiczny oddziałuje na każdy element naszego istnienia – możemy zrobić sobie wolne od pracy, ale nie od zdrowia.

Podobnie jak niedająca satysfakcji praca, tak ciągłe zmuszanie się do dbania o zdrowie doprowadzi w końcu do tego, że poczujemy się wypaleni i zaprzagniemy ze wszystkiego zrezygnować. Natomiast jeśli wybierzemy styl życia oparty na naszych wartościach i sprawiający nam przyjemność, to zechcemy utrzymać go jak najdłużej, bo dzięki niemu będziemy mogli cieszyć się tortem na przyjęciu urodzinowym, delektować lokalnymi przysmakami w miejscach, do których podróżujemy, spędzać czas z przyjaciółmi i robić wszystko, co daje nam poczucie spełnienia, bez ciągłego martwienia się o swoje zdrowie. Zrównoważone zdrowie to styl życia, dzięki któremu poczujemy się pewni siebie, radośni i pełni energii. Zaslugujemy przynajmniej na tyle, więc potraktujmy ten kluczowy aspekt naszego życia z należną mu uwagą.

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ Z TEJ KSIĄŻKI

Zrozumienie tego, jak powinnam dbać o swoje zdrowie, nie zawsze przychodziło mi z łatwością. W dzieciństwie miałam nadwagę i ta część mojej tożsamości towarzyszyła mi przez wszystkie lata dojrzewania, kiedy byłam najbardziej podatna na zranienie. Gdy jesteśmy młodzi, niezwykle trudno porzucić nam przekonanie, że zdrowie ma ścisły związek z wyglądem lub wagą.

By lepiej to wyjaśnić, być może powinnam napisać coś o sobie: jestem Japonką, ale urodziłam się w Stanach Zjednoczonych, a dorastałam w Dallas i w Nowym Jorku. Jeśli chodzi o zdrowie, wychowywano mnie w duchu wrażliwości amerykańskiej. Wydawało mi się, że zawsze trzeba „iść na całość albo wcale”, więc przejście na zdrowy tryb życia jawiło mi się jako skrajna transformacja, czyli wywrócenie całego mojego życia do góry nogami. Sądziłam, że proces ten wymaga twardego charakteru, wytrwałości i ciężkiej pracy. Mierzyłam go liczbą konsumowanych i spalanych kalorii oraz liczbą kilogramów wyświetlaną na wadze pod koniec tygodnia.

W pewnym momencie poczułam, że zrobiłam już wszystko, co w mojej mocy, i więcej nie dam rady, ale ponieważ łatwo ulegałam wpływowi i rozpaczliwie pragnęłam się zmienić, jeszcze mocniej zacisnęłam zęby i w końcu znalazłam się na drugim końcu spektrum wagowego – mimo to nadal byłam niezadowolona i sfrustrowana. Czy dbanie o zdrowie zawsze będzie takie trudne?

Mój punkt widzenia zmienił się po przeprowadzce do Japonii. Przekonałam się, że tam troska o zdrowie nie polega na stosowaniu się do zestawu nakazów i zakazów, ale na utrzymywaniu równowagi. Skrajna interwencja ani zmiana nie były potrzebne, a co najważniejsze, znalazłam podejście, dzięki któremu mogłam dbać o zdrowie, pozostając w zgodzie ze swoimi wartościami – zdrowy styl życia nie był wymuszany ograniczeniami i siłą woli, ale opierał się na wolnym wyborze i intuicji.

W tej książce nie będę rozwodzić się nad tym, jak ważne są spożywanie warzyw czy regularna aktywność fizyczna, ani nad tym, że dieta i ruch wywierają korzystny wpływ na zdrowie i ogólny dobrostan. Założę więc, że są to powszechnie znane fakty, i pokażę, jak każdy z nas może je włączyć w nowoczesny styl życia.



WPROWADZENIE

Nieważne, jakie masz cele zdrowotne i jak radzisz sobie z ich realizacją ani czy podejmiesz pierwszą, czy dwudziestą próbę innego spojrzenia na zdrowie – moje rady może wykorzystać każdy, niezależnie od wieku i stylu życia. Mam nadzieję, że uda ci się to zrobić bez najmniejszego wysiłku.



Podejście, w którym pierwsze skrzypce gra ludzka empatia, zakłada, rzecz jasna, że pojęcie zdrowia i dobrostanu obejmuje nie tylko fizyczny stan organizmu, lecz także ściśle łączy się ze stanem psychicznym. Co więcej, te dwa komponenty wzajemnie na siebie oddziałują – dbanie o zdrowie fizyczne korzystnie wpływa na samopoczucie, troska o psychikę poprawia zaś fizyczny stan organizmu. I odwrotnie: gdy czujemy się kiepsko pod względem fizycznym, cierpi nasza psychika, a zły stan psychiczny może się niekorzystnie odbić na kondycji fizycznej. Związek między ciałem i umysłem jest tak ścisły, że nie da się myśleć o jednym, nie biorąc pod uwagę drugiego.

Świadomość powyższej zależności oznacza przyznanie, że dbanie o zdrowie nie ogranicza się do jedzenia warzyw i ćwiczeń. Na nasz dobrostan wpływa wiele czynników, a ramy zdrowia wyznaczają cztery kluczowe filary:



1. Odżywianie
2. Ruch
3. Odpoczynek
4. Relacje społeczne

Nie musi to oznaczać, że odżywianie i ruch reprezentują aspekt fizyczny naszego zdrowia, a odpoczynek i relacje społeczne jego aspekt psychiczny, bowiem każdy filar zawiera odniesienia zarówno do stanu ciała, jak i psychiki. Na przykład zdrowe odżywianie to nie wyłącznie jedzenie warzyw; istotnym elementem wpływającym na nasze zdrowie są także posiłki, którymi świętujemy specjalne okazje, i takie, które poprawiają nam nastrój. Z kolei bogate relacje społeczne nie tylko wzmacniają w nas poczucie przynależności i pewność siebie, lecz także znacząco wpływają na zdrowie fizyczne.

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ Z TEJ KSIĄŻKI

Ponadto filary te są powiązane ze sobą nawzajem: kiedy się dobrze wyśpimy, następnego ranka mamy wystarczająco dużo energii do działania. Po ożywionym dniu spędzonym z bliskimi w nocy znacznie łatwiej zasypiamy. Gdy dobrze się odżywiamy, mamy dość sił, aby aktywnie spędzić dzień. Po całodziennnej aktywności dobrze śpimy w nocy. Wszystkie cztery filary łączą powiązania zarówno oczywiste, jak i bardziej subtelne – to, co wzmacnia jeden, wzmacnia pozostałe; nadmierne skupienie na jednym może skutkować zaniedbaniem drugiego. Żaden nie jest ważniejszy od innych, stanowią raczej sieć wzajemnego wsparcia i równowagi.

Słowo, które to opisuje, brzmi *wa* (和), co znaczy „sztuka równowagi”. W znaczeniu potocznym *wa* odnosi się do wszystkiego, co japońskie – *washi* to japoński papier, *washoku* japońskie jedzenie, *wafuku* tradycyjny strój japoński – ale pierwotne znaczenie tego pojęcia wywodzi się z idei harmonii, połączenia różnych czynników w naszym życiu, które składają się na piękną sumę. Stąd, kiedy opisuję, jak żyć w zdrowiu po japońsku, nie tyle chodzi mi o japoński styl życia, ile o zasady zakorzenione w japońskiej kulturze i tradycji: o przekonanie, że dobrze żyje ten, kto żyje w równowadze.

W ostatecznym rozrachunku zdrowe życie nie polega na jedzeniu warzyw czy regularnej aktywności fizycznej, ale na takim jego przeżywaniu, aby czerpać z niego możliwie najwięcej poczucia sensu i spełnienia. Zrównoważone myślenie pozwala nam robić to, co kochamy, z ludźmi, których kochamy, i w sposób, który nas wzmacnia i inspiruje każdego dnia: promuje niezależność, wolność i siłę, ale ma też na względzie empatię, ciekawość i radość. Możemy stać się ucieleśnieniem tych wartości i odnaleźć prawdziwe, długotrwałe zdrowie, gdy nauczymy się żyć w równowadze dzięki naszym czterem filarom.

Zatem zaczynamy!

FILAR 1:

ODŻYWIANIE

Odnoszę wrażenie, że każdy ma swoje zdanie na temat tego, jak najlepiej się odżywiać. Już w szkole wpajano nam, że zdrowe odżywianie wygląda w określony sposób – dużo warzyw, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych i „chudego” białka (zawartego w produktach niskotłuszczowych i niskokalorycznych). Z technicznego punktu widzenia nie jest to nieprawda, ale tak sformułowane przesłanie demonizowało „niezdrową” żywność. Zdrowe odżywianie wyglądało tak, jakby składało się wyłącznie z warzyw, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych i „chudego” białka; wszystko inne było zasadniczo zrównane z trucizną.



„Wyklucz cukier!”

„Tłuszcz jest zły!”

„Koniec z węglowodanami!”

„Wyliminuj nabiał!”

Zresztą nawet jeśli pominąć wpływ formalnych struktur takich jak szkoła czy opieka zdrowotna, okaże się, że reklamy i treści w internecie nieustannie bombardują nas jawnymi lub ukrytymi komunikatami na temat tego, co powinniśmy jadać na co dzień. A ponieważ media są obecnie znacznie mocniej zakorzenione w codziennym życiu, do współczesnych dzieci dociera prawdopodobnie o wiele więcej tego typu przekazów niż do wcześniejszych pokoleń.

Nawet dorosłemu trudno się rozeznąć w tym natłoku informacji. Jednego roku wydaje się, że wszyscy powinniśmy unikać tłuszczów nasyconych, a następnego dowiadujemy się, że wrogiem są węglowodany. A może teraz to cukier? Zresztą wygląda na to, że ostatnio krytykuje się nie tylko makroskładniki, ale nawet pory spożywania posiłków. Jednak mimo postępu badań i rzekomych



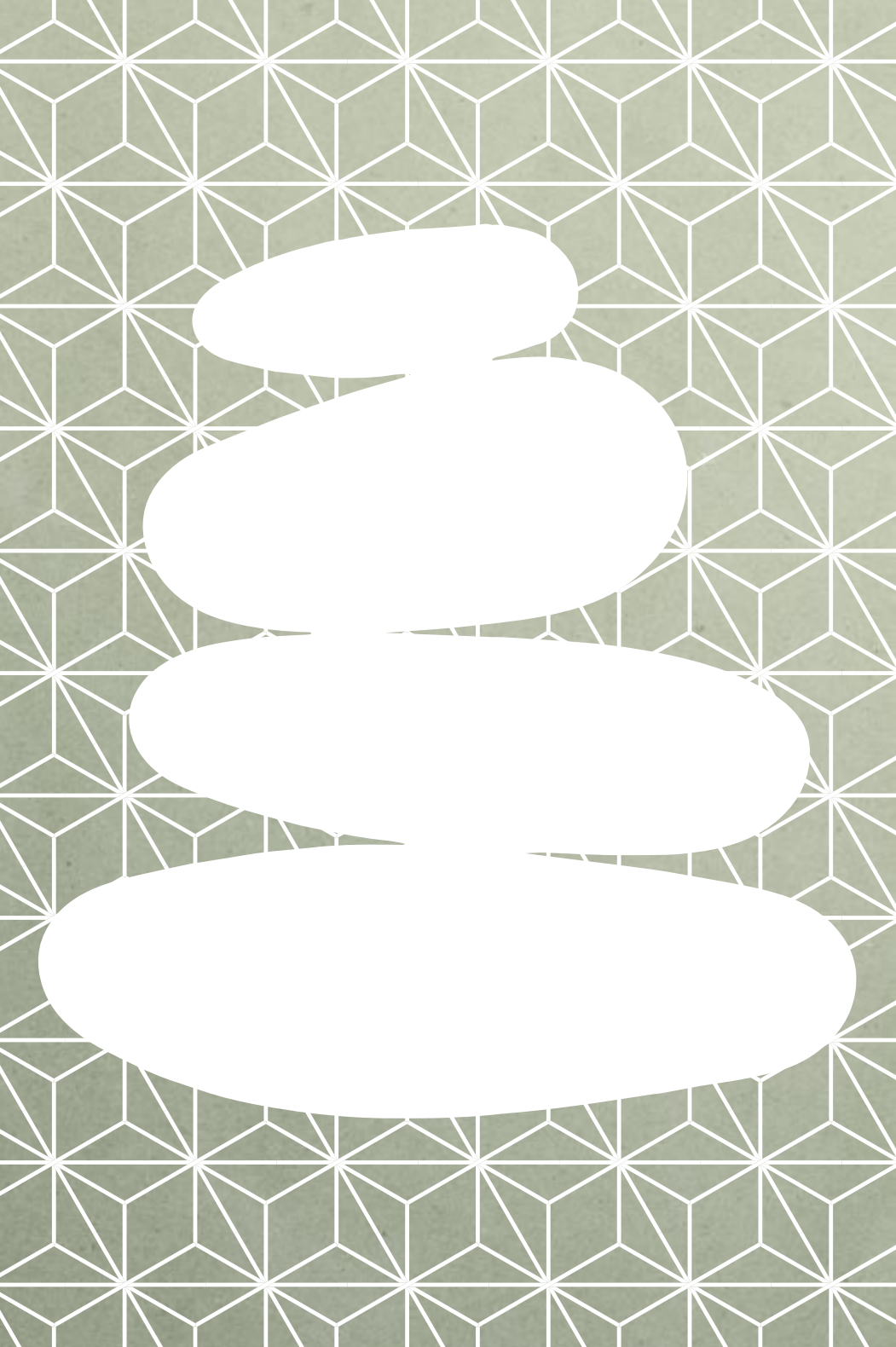
ODŻYWIANIE

innowacji wciąż nie rozwiązaliśmy problemu prawidłowego odżywiania, a pod pewnymi względami stan zdrowia na świecie ulega pogorszeniu.

Jak na ironię, chociaż ciągle poucza się nas, że słodkie desery i tłuste mięsa są szkodliwe dla zdrowia, to właśnie one stały się w naszej kulturze głównym punktem programu podczas wszelkich uroczystości i specjalnych okazji. Na przyjęciu urodzinowym zajadamy się tortem, podczas imprez sportowych jemy burgery i frytki, a gdy chcemy uczcić awans, idziemy na steki i lody. Współczesna kultura wpoila w nas przekonanie, że musimy ograniczać spożywanie dokładnie tych samych potraw, które emocjonalnie łączymy z przyjemnymi okazjami. Ta skłonność do „stawiania jedzenia na piedestale” w połączeniu ze stresem wynikającym z przekonania, co powinniśmy jeść, a czego nie, sprawia, że wielu z nas czuje, iż traci kontrolę nad swoją dietą.

Niemniej jedzenie nie powinno i nie musi być dla nas źródłem stresu. Powinno natomiast być tym elementem naszego życia, który zapewnia nam zdrowie, poczucie spełnienia i witalność, a to z kolei oznacza, że należy je uznać nie tylko za paliwo, lecz także za coś, co kształtuje naszą kulturę oraz tożsamość i co daje nam radość. Dlatego uważam, że rozumienie sztuki jedzenia jako „odżywiania się”, czyli dostarczania sobie odżywczej energii niezbędnej do wzrastania, zdrowienia oraz podtrzymywania zdrowia fizycznego i psychicznego, stanowi najtrafniejszy sposób postrzegania tego elementu naszego stylu życia.

Poniższe lekcje pomogą ci zrozumieć i wdrożyć sposób jedzenia, który stanie się odżywianiem – praktyką uwzględniającą twoją ludzką naturę. Nie będę ci mówić, jakie warzywa warto jeść, ani wyjaśniać, dlaczego są zdrowe. Zamiast tego podzielę się z tobą nadrzędnymi koncepcjami i zasadami zrównoważonego odżywiania, dzięki którym poznasz ponadczasową praktykę zdrowego odżywiania – tak aby dostosować ją do swojego stylu życia w dowolnym momencie. Odtąd już nigdy nie będą targały tobą wątpliwości dotyczące tego, jak prawidłowo się odżywiać.



LEKCJA 1: TRZYMAJ SIĘ TEGO, CO PROSTE

Czy wszyscy myślą o kaloriach tak często jak ja?

Kiedy chcemy się zdrowiej odżywiać, jedną z pierwszych strategii, po jakie sięgamy, jest liczenie kalorii. Międzynarodowe firmy, takie jak Strażnicy Wagi czy MyFitnessPal, zbiły ogromne fortuny na tym prostym pomysle: jedz mniej kalorii, niż spalasz, a schudniesz i będziesz zdrowszy. Posiłki o wartości energetycznej poniżej 500 kilokalorii i przekąski zawierające tylko 100 kilokalorii to popularne techniki marketingowe, na etykietach produktów spożywczych informacja o liczbie kalorii zaś często wpisana jest największą czcionką. Uważamy, że jest to jeden z najważniejszych – jeśli nie najważniejszy – czynnik, na który należy zwrócić uwagę w naszej żywności.

Jednak najzdrowsza dostępna nam żywność nie posiada etykiet informujących, ile zawiera kilokalorii, więc gdybyśmy chcieli dokładnie kontrolować ich spożycie, trzeba by włożyć w to sporo wysiłku. Ile kalorii jest w główce brokułu? Misce szpinaku? Kubku truskawek? Większość osób tego nie wie, a setki milionów ludzi żyło długo i w doskonałym zdrowiu, nie mając o tym pojęcia.

ODŻYWIANIE

Nie musimy liczyć kalorii, aby żyć zdrowo, ale czy to oznacza, że nie powinniśmy tego robić? To zależy, kogo zapytamy, dlatego najlepiej w pierwszej kolejności przyjrzeć się własnym wartościom.

Jaki tryb życia pozwoliłby ci prowadzić najbardziej sensowną i satysfakcjonującą wersję egzystencji? Warto zastanowić się nad tym, jak i z kim lubisz spędzać wolny czas, oraz czy dobrze się czujesz, sprawdzając najdrobniejsze szczegóły związane ze swoją dietą. Czy liczenie kalorii jest częścią tej wizji?

Nie mogę wypowiedać się w imieniu wszystkich ludzi, ale większość z nas – nawet gdyby dzięki liczeniu kalorii udało nam się osiągnąć określoną wagę – uznałaby tę strategię za niezgodną ze swoimi wartościami. Takie podejście do odżywiania może wpędzić nas w obsesję, wzbudzić nieufność wobec własnego ciała i sprawić, że ciągle będziemy „pilnować swojej wagi”, nawet jeśli będzie się mieścić w normie. Liczenie kalorii w celu schudnięcia jest skuteczne z czysto naukowego punktu widzenia, ale ludzkie zdrowie to coś więcej niż tylko fizyczny stan organizmu – obejmuje także poczucie zadowolenia i dobrostanu.



TRZYMAJ SIĘ TEGO, CO PROSTE

Istnieje sposób umożliwiający zdrowe odżywianie i niewymagający myślenia o kaloriach. Czasami bywa i tak, że im mniej myślimy o tego rodzaju kontroli, tym stajemy się zdrowsi – fizycznie i emocjonalnie.

Odkryłam to pewnego dziwnego lata, które spędziłam w Tokio.

Wspomnienia bywają pod wieloma względami niedokładne, ale jedną rzecz powiedzą nam zawsze, a mianowicie, na co w danym momencie zwracaliśmy uwagę. W pamięć zapadają nam wydarzenia ważne i emocjonujące, takie, które wywierają na nas swój wpływ. Co więc zostało mi w pamięci z tamtego lata w Tokio? Na pewno nie kalorie. Nie mam pojęcia, ile kalorii wtedy zjadłam. Wyraźnie pamiętam natomiast dwie rzeczy:

1. Że jadłam mnóstwo pyszności. Ciastka mochi, lody, lodowy szron z matchą, sushi, szaszłyki yakitori, smażony makaron i smażone skrzydełka z kurczaka, by wymienić tylko kilka. To były chwile pełne radości.
2. Pierwszy raz w życiu udało mi się skutecznie zrzucić część zbędnych kilogramów.

Nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego, że schudłam, dopóki mama mi tego nie uświadomiła. Postanowiłam wejść na wagę, aby dowieść jej, że się myli, a widok niższego wyniku po całym lecie niefrasobliwego opychania się smakołykami sprawił, że przez wiele kolejnych miesięcy zastanawiałam się, co się właściwie stało. Czyżbym bezwiednie karmiła się jakąś cudowną, spalającą tłuszcz, japońską superżywnością? A może po prostu to moje bez troskie jedzenie stanowiło złotą zasadę, która dotąd umykała mojej uwadze?



Okazało się, że nie chodzi ani o jedno, ani o drugie. Po powrocie do USA szybko odzyskałam stracone kilogramy i to z lekką nawiązką. Upłynęło kilka ładnych lat, zanim pojęłam, co tak naprawdę wydarzyło się tamtego lata, i że mogę to świadomie powtórzyć, zamiast liczyć na ślepe szczęście. Niemniej w mojej głowie raz po raz pojawiało się pytanie: skoro nie na kalorie, to na co powinniśmy zwracać uwagę w diecie?

ODŻYWIANIE

Postanowiłam sobie, że to odkryję.

Poszukując odpowiedzi, zrozumiałam, że podczas pobytu w Tokio schudłam w naturalny sposób, ponieważ tamtego lata swoje codzienne czynności wykonywałam inaczej niż zazwyczaj; wtedy nie zwróciłam na to uwagi, bo nie było to ani niezwykle, ani szczególnie rewolucyjne. Przeciwnie – było proste.

Kiedy nawyki i sposób myślenia są wystarczająco proste, stają się intuicyjne, a wówczas praktyka dbania o swoje zdrowie może wydawać się czymś tak naturalnym jak poranne mycie zębów albo czesanie włosów. Nie uważamy tych czynności za decydujące dla naszego zdrowia, bo zwykle nie zastanawiamy się nad znaczeniem, powiedzmy, mycia zębów, ale spróbuj nie robić tego przez kilka dni, a szybko przekonasz się, że te wszystkie drobiazgi się sumują i współtworzą nasze ogólne samopoczucie.

Gdybyśmy musieli zwracać uwagę na ilość pasty używanej do mycia zębów, markę szczoteczki lub godzinę, o której musimy myć zęby każdego wieczoru, złożoność tej czynności byłaby wyczerpująca. Na samą myśl o dbaniu o higienę jamy ustnej mielibyśmy ochotę się poddać. Na szczęście jednak nie musimy marnować energii w ten sposób, żeby mieć zdrowe zęby, a takie samo podejście możemy zastosować także w odniesieniu do jedzenia.

Nie musimy skupiać nadmiernej uwagi ani energii na przestrzeganiu skomplikowanego planu posiłków czy rygorystycznej diety, aby żyć zdrowo. Tak naprawdę to dzięki prostocie możemy sprawić, że zdrowe życie stanie się dla nas czymś tak naturalnym jak mycie zębów przed snem albo czesanie włosów przed porannym wyjściem z domu. To właśnie takie podejście umożliwi nam osiągnięcie prawdziwej równowagi i długotrwałego dobrostanu.

I na tym polega lekcja pierwsza.

Lekcja 1: Trzymaj się tego, co proste

