

# Ajánló

Schobert Norbert – nem is tudom, van-e valaki az országban, aki így, és nem Norbi néven emlegeti – új könyvvel örvendeztette meg népes olvasótáborát. A lendületes, nyílt, egyenes, helyenként meghökkentő, de mindig bátor fogalmazás külön növeli az olvasó örömét, és segíti fontos üzenetek könnyebb megértését és elfogadását.

Mondataiból kiderülő családközpontú gondolkodása – felesége, gyermekei, édesanyja, nagyszülei és más rokonai iránti szeretete már a könyv olvasása elején rokonszenvessé teszi a szerzőt és mondanivalóját. Az általa felvetett témák alapos körüljárása nemcsak segíti az üzenetek megértését, hanem kedvet is ébreszt ahhoz, hogy kipróbáljuk az ajánlásokat. Néha az olvasó úgy érzi, hogy Norbi dühös, pedig ahogy mondani szokás – értünk haragszik. Ezért kiabál rá az olvasóra – ébredj föl, Te vagy a felelős, Te döntöd el, hogy mit eszel és iszol! Az egészséged a tét!

Ezt a könyvet nem egy szuszra kell végigolvasni, hanem szünetekkel, amelyekben át lehet gondolni a leírt sikereket, néha kudarccokat, küzdelmeket, valamint a tanulságokat, és vissza lehet lapozni az olvasó számára különösen fontos, érdekes, példaadó történésekre vagy éppen derűs oldalakra.

Érdekes, tanulságos, szórakoztató olvasmány – végre valami jó, ami nem káros az egészségre, sőt!

Dr. Zajkás Gábor főorvos, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság főtítkárnak ajánlása e könyvhöz

## *Figyelmeztetés!*

Ebben a könyvben nem áll szándékomban senkit és semmit sem pozitív, sem negatív színben megjeleníteni.

A módszeremet sem szeretném egyedüli és fantasztikus megoldásnak kikiáltani, hiszen támogatók mindent, ami tudományos alapokon nyugszik, vizsgálattal rendelkezik, és segít tenni az ellen, hogy ne haljon meg a hazámban naponta 268 ember. Minden leírt történet és dolog a saját véleménynyilvánításhoz fűződő alkotmányos jogomat képezi.

Az Update klinikai kutatás és a legnevesebb szakértők támogató véleménye sem hivatalos álláspont. A tudomány és mi is folyamatosan fejlődünk, és ennek tükrében még sok minden változhat. A célom a tapasztalatcsere, véleménycsere és a segítségnyújtás. Legyen ez a könyv a kezdete egy nagy társadalmi vitának, amit bűn a szőnyeg alá söpörni.

Schobert Norbert  
2010. június

„Mi az ember hivatása?  
Jót tenni, amíg van hatása,  
hisz az ember Isten mása...”

(Chevra Kadisa)

## Kinek írtam ezt a könyvet?

Hiszek a szeretetben, az őszinteségben és a pozitív gondolkodás teremtő erejében. Ez a könyv a legtöbb, amit adhatok annak, aki a munkásságom iránt érdeklődik. Annak, aki szeret, annak, aki gyűlöl – tehát mindenkinek!

Mi az életünk értelme? Megmondom: a boldogság megtalálása! Mi a boldogság alapvető feltétele? Az egészség – testi és lelki értelemben. Lehet-e az elhízott, manipulált étvágyú, evésfüggő, gyógyszerfüggő ember boldog? Nem. Vissza lehet-e szerezni az elvesztett vitalitást és életörömet? Igen! Nagyon is! Na, ezért írtam ezt a könyvet!

Hazánkban a legtöbb ember 50 és 60 éves kora között veszi el az életét, de már a megelőző 15 év is betegségekkel és kezelésekkal telik. Ez nagyon igazságtalan, hiszen a végigküzdött élet után talán már megvan a stabil anyagi háttér, a vezető pozíció, vagy éppen elérnénk a vágyott pihenőidőt, a nyugdíjat. Elutazhatnánk a vágyott helyekre, kipróbálhatnánk a vágyott dolgokat, új szerelem is jöhetne. Büszkén figyelhetnénk nagy gyermekeinket, és önfeledten játszhatnánk az unokákkal. Ekkor az elmúlt évtizedek túlsúlya, magas vércukra, vérnyomása, a túlterhelt szív- és érrendszer vagy a rák bevégi igazságtalan feladatát. Így vesztettem el a szerettemet. Eközben Svájcban, Spanyolországban 85 év az átlagéletkor! Ez itt is lehetséges! Együtt tehetünk érte! Módszerem, éte-

leim klinikai vizsgálatokkal bizonyítottan csökkentik a testsúlyt (heti 3,5 kiló átlagfogyást bizonyítottunk középkorú, beteg embereken is), már egy hét alatt csökkentik a vércukorszintet és a gyilkos trigliceridet. Könnyed, élvezetes mozgással javul a vérnyomás is. Ledobjuk a terhet, megjavítjuk az értékeket, megjön az életkedv, és érzésre, kinézetre 10 évet fiatalodhatunk! Aki jó kondit nyer, szabadságot nyer. Aki egészséges, az tovább él!

### *Ha annak idején nem fogyok le, már nem élnék*

Az egészséges táplálkozás még inkább előtérbe került az életemben, amikor felfedezték a velem született szívbetegségemet. Aorta insufficientia a hivatalos neve. Nem fejlődött ki az egyik szívbillentyűm. Három helyett csak kettő billentyű működik tökéletesen. Ez azt jelenti, hogy a szívemnek születésem óta kétszer annyit kell dolgoznia, mint egy átlagemberének. S mivel az egyik billentyű tulajdonképpen nem zár jól, ezért az elhasznált vér folyamatosan visszafolyik a friss vérbe. Lefogytam így éhezéssel, futással 40 kilót, nyertem triatlonbajnokságot, taekwondobajnokságot, stepaerobik-versenyt. Megtartottam több mint 10 ezer kemény aerobikórárt, ingyenes tornát országszerte, és felkapartam magam a csóró semmiből. Tehát hiába leszek 40 éves, a szívem legalább 80-nak minősül... Sajnos ez egy velem született rendellenesség.

Az Update segítségével mégis jól vagyok, könnyedén futok, és semmi bajom sincs! Gondolj bele, Neked milyen sokat tudok ezzel a könyvvel használni, ha nem ilyen hátránnyal indulsz!

A kardiológus világosan megmondta: a sportos életvitel mentette meg az életem. Ha annak idején nem fogyok le, és továbbra is kövér maradok, már biztosan nem élnék. Semmi nem mentett volna meg a haláltól. Valami célja van az itt létnek. Soha nem értettem, miféle gyógyító erő van bennem, de akárkit sikeres fogyásra tudok motiválni egy komolyabb beszélgetéssel. Csak sajnós nem lehetek egész életében mellette, hogy helyette egyek. Hiszek ezekben az erőkben. Ezért kellett jönnöm.

Eltiltottak a teljesítménycentrikus, megterhelő sporttól. Ha madár voltam, akkor most levágták a szárnyaim. Nem baj.

A pingvinnek is van értelme. Ha nem veszik észre a szívbilentyű-problémát, és továbbra is úgy hajtom magam, mint addig, talán már meg is haltam volna. Éppen ezért, amióta megszűnt az életemben a többletmozgás, most még fontosabb az egészséges, manipulált, izolált szénhidrátoktól mentes táplálkozás. Ezért fontos nekem ez a könyv. Magamon is teszteltem a benne leírtakat. És látom, hogy gyenge szívvel is lehetek erős, izmos, és rendelkezhetek ideális testsúllyal a koromhoz és az állapotomhoz képest. Nem vagyok egy Baywatch-fiú, de a 20 éves osztálytalálkozón megálltam a helyem. A Margitsziget-kört még mindig 23 percen belül simán lefutom!

Ha ugyanezt tudtam volna 10 évvel ezelőtt, amit most tudok, akkor itt ülne mellettem „Zoli Fater”, a nevelőapám, meg az édesapám is, sőt talán még a nagyanyám is élhetne. Ez a legborzasztóbb az egészben, hogy meg tudtam volna őket menteni, ha ez a tapasztalat előbb jön az életembe. És akkor előbb írhattam volna meg ezt a könyvet is.

Neked most megadatott ez a lehetőség! Add tovább a könyvem barátaidnak is!

## *Elmegyek a lányom esküvőjére!*

Sokszor magamnak is mondom a következőket: Schobert Norbert vagyok, negyvenéves, 174 centi és 70 kiló. Magyarországon élek, ahol most, 2010 nyarán közel egymillió a cukorbeteg. Az én családban eddig öten haltak meg az elhízásos cukorbetegség szövődményeiben.

Van tehát okom félni. De már jó néhány évvel ezelőtt úgy döntöttem, nem elég félni és menekülni a ránk váró – esetleg betegség formájában érkező – végzettől. Elhatároztam, hogy teszek ellene. És azóta erről szól a pályám, az életem.

Hat évvel ezelőtt azonban, amikor Lara lányom megszületett, még valami megváltozott. Már nemcsak „valami ellen” dolgozom. Sokkal inkább „valamiért”. Míg ezeket írom a napalinkban, a számítógép mellett, Lara és kis Norbi mellettem játszanak a szőnyegen. Teljesen elmerültek abban, amit csinálnak, szenvedéllyel teszik, mint mindent a gyerekek. Hirtelen a megszokottnál is nagyobb erővel érzem a felelősséget: azt, hogy húsz év múlva milyen lesz az életmódjuk, az egészségi állapotuk, s hogy milyen értékeket adnak át ezzel kapcsolatban majd a saját gyerekeiknek, az rajtunk múlik, Rékán, az édesanyjukon és rajtam. A családdal még több értelmet nyert, amiért két évtizede dolgozom. Elhatároztam, én nem fogok az elhízás szövődményeiben korán elmenni. Táncolni fogok a lányom esküvőjén, és ringatni akarom az unokáimat is. Remélem, ha húsz év múlva valaki e témában ír egy cikket, elmondhatja: a mai fiatal generáció Magyarországon sokkal egészségesebb, mint az előző. Rajtunk múlik, rajtatok, anyákon és apákon.

## *Családi háttér, ami megacélozta küldetésem*

A következő néhány sor mégis egy kicsit fájdalmas lesz, mert azoknak szól, akiket az elhízásos betegségek világszintű térhódítása közelről érint.

Ajánlom ezt a könyvet a legőszintébb szeretettel azon sors-társaimnak, akiknek a családjában – úgy, mint nálam – ölt és öl az elhízás, a magas vérnyomás és a cukorbetegség. Akiknek szüleit korán elragadta az agyvérzés vagy az infarktus. Különösen érdemes elolvasni azoknak az apáknak és anyáknak, akiknek hízik a gyerekük, és úgy látják, tehetetlenek. Érde- mes figyelmet szentelni akkor is, ha úgy érezzük, hogy hama- rabb öregszünk, és az évek számával fogy az energiánk, de a fe- lesleges kilók csak jönnek és jönnek.

Ez a könyv igazságtétel azokért, akiket szerettem, ám a mo- dern élelmiszeripar tragikus tévedéséből adódó elhízás, illet- ve cukorbetegség tragédiája elvett tőlem.

– Apámért, akit 35 esztendő után találtam meg, de mielőtt közelebb kerülhattünk volna egymáshoz, a cukor baj tavalý el- vette tőlem.

– Nevelőapámért, akit szintén a cukorbetegség és az érszűkü- let miatt vesztettem el. Drága Fater! Még megköszönni sem tud- tam azt, hogy kiálltál értem, egy idegen kisfiúért, és megadtad nekem azt, amit ebben az életemben sohasem adhatok már visz- sza. A legjobb Apa voltál! Mások bűnei, gazdagodása miatt szen- vedtél, katona múltad okán túrted a fájdalmat, hagytad, hogy te- leszúrjanak katéterrel, a lábadban vágják az ereidet, szétessenek a belső szerveid, és az utolsó percig keservesen keresett pénzed dug- dostad a téged felügyelő orvosok, nővérek zsebébe. Ők már rég le- mondtak rólad, de én soha nem fogok. Érted? Soha!

– Édesanyámért, aki a cukortól majdnem megvakult, és amputálni akarták a lábát, de mindennapi harcaimmal – szerencsére – még életben tudom tartani.

– Nagybátyáimért, akik a sport ellenére a cukorban megbolondultak, élve elrohadtak, impotensek lettek, emiatt egyedül maradtak, és egyikük saját testvére holtteste mellett feködött, örült sikolyban zokogva a miskolci panelház komor szuterénjében.

– Imádott Nagyimért, aki 56 éves korában, 120 kilósan, cukorbetegesen elrákosodott, és búcsú nélkül fulladt bele – egy még reményekkel teli éjjelen – a saját zsrjába. Kétoldali tüdőembólia térdelt tonnás kegyetlenséggel arra a mellkasra, amire mindig szeretetért, óvásért hajthattam a fejem.

– Kamaszkoromért, amikor egyedül, 104 kilósan fulladva, csipsz és csokoládédarabok közé böfögve sírhattam csatakos álomba a fejem, és elraborták az életem legszebb éveinek egy részét.

– Azon követőimnek és tanítványaimnak, akik le tudtak fogyni, hittek bennem, látták az utat. Akik – hál' istennek, ők is sokan vannak! –, akik meggyógyultak a kezdődő diabéteszből, a magas vérnyomásból, kitortek a magányból, sikeresek lettek, és megvalósították az álmaikat!

Ez a kis könyv a legtöbb, amit tehetek Értük, Értetek. Egyben az elfojtott hallgatás vége és egy új, jobb világ kezdete lesz. Ez a halálra etetés valósága. Ez a kövér emberek és a túlsúlyllyal küszködők teljes felmentése. Ártatlanul hízol! Most megtudod! Kérlek, figyelj!

Innen már csak sikereket fogsz magadon tapasztalni!



## *Félre a zsírégető, lúgosító, mágnesező hazugságokkal!*

Mielőtt belekezdének, le kell szögezniem a fogyás és az egészség megőrzésének, visszanyerésének legalapvetőbb tudományos titkát! A felesleges testzsírt háromféle módon lehet csökkenteni, elkerülni:

1. Nem enni, éhezni. Ez a radikális kalóriaredukció. Mivel se szénhidrát, se fehérje nem jut a gyomrunkba, a test lebontja saját magát. Ez a legegyszerűbb, a legnehezebb – és a legegészségtelenebb. Az anyagcsere is lelassul, utána jobban híznak. Ettől eltiltanálak. Vannak, akik ezt javasolják étvágycsökkentő szerekkel, de azok sem fogyasztanak, csak segítik megvalósítani ezt a haszontalan örülséget. Nem szabad az anyagcserét lelassítani, nem ajánlom. A kevés kalória is tartalmazhat inzulinserkentőt, és megőrülsz majd a szenvedéstől!

2. Többet mozogni, mint enni. Több szénhidrátot és kalóriát égetni a bevitt mennyiségnél. Ez a fitnessz útja. Örök harc és visszahízás, ami óriási kitartást igényel. Öt perc alatt többet tudunk rosszul enni és inni, mint amit két óra kínlódással kompenzálnánk. Arról nem is beszélve, ha rossz táplálkozással, magas inzulinnal sportolsz, akkor edzés, verseny közben is cukorfüggő maradsz, ihatod a szmöttyöket, vagy elájulsz.

3. A High Protein – Lowcarb-diéták. A több fehérjét, rostot és kevés finomított szénhidrátot tartalmazó étrendek. Ide sorolható az összes ismert, böjtölés nélküli, népszerű diéta, az Atkins, a mediterrán, a GI, a South Beach, a Zone, a Paleo és a már klinikailag bizonyított Update. A vércukor- és inzulinszint egyensúlyával kordában tartható az éhség, az ember jól érzi magát, talán mozog is, és magától megvalósul az első kettő nehéz út eredménye is. Automatikus kalória- és szénhidrát-redukció. A test szépen kipótolja a kevesebb szén-

hidrát és kalória hiányát a felesleges zsírtartalékaiból, ha valamivel nem turbózzuk fel az inzulint, és működésbe lép a glükagonhormon. A tudomány még csak most kezdi ezt nyíltabban vállalni. Ez ellene van a gazdasági érdekeknek, hiszen így kevesebb, de drágább, minőségi élelmiszerrel is beérjük. Jól összeállítva szerintem ez az egészséges életmód alapja egy mozgásszegény társadalomban. Az új Update abban más, amit itt olvasol, hogy egészségre programozza a saját hízásért, fogyásért felelős hormonháztartásod.

Az összes zsírégető étel, ital, tableta a táplálkozástudomány klinikai vizsgálatait szempontjából nem létező, öncélú biznisz. Semmilyen bevitt étel vagy anyag nem éget testzsírt. Zsírégetés sincs, csak lebontás, lipolízis van a glükagon által. Ez pedig legfőképpen a glikémiás index és a szénhidrát csökkentésének és a mozgás növelésének közös gyümölcse. A kalória önmagában való csökkentése tévút, hiszen nem veszi figyelembe az inzulinválaszt! Vannak dolgok, amik nagyon savasítanak és vannak, amik kicsit vagy egyáltalán nem. Az utóbbiakra fogták rá tudományos bizonyítottság nélkül a „lúgosító” jelzőt.

Ez a biznisz. Egy dolog van, ami még segíthet: a hit és a szeretet. A pozitív gondolkodás meggyorsíthatja a felsorolt lehetőségek ésszerű kivitelezését. Ha csak ennyit leírhattam az egész életem és pályafutásom során – megérte.

Még egy dolgot jegyezz meg: minden étel hizlal, az a dolga! A szakmánk ott kezdődik, hogy melyik teszi ezt kevésbé, melyikkel éred be kevesebb, egészségesebben, éhezés nélkül!

# Tartalomjegyzék

Ajánló	5
Kinek írtam ezt a könyvet?	7
A küldetés, amiért harcolok	15
Mitől híznak egyáltalán?	
Miért nem bűnös a kövér ember?	31
A cukorról és a betegségről	41
Mit tehetsz ellene?	103
Újragondoltam az Update-életmódszert!	115
Az Update- táblázat megfejtése	129
Az Update által ajánlott ételek a fogyási napokra	149
A fogyási napon tiltott ételek	171
Támadások és az igazság	185
Beszámoló beavatkozás nélküli táplálkozási vizsgálatról	197
Életem, küzdelmem, örömeim és sikereim (Curriculum Vitae)	207