

# Facet 2.0

DROGA DO FIZYCZNEJ I MENTALNEJ PRZEMIANY

## W samca ALFA

John Romaniello, Adam Bornstein



**WZBIJ SIĘ PONAD PRZECIĘTNOŚĆ!**

Inicjacja, czyli jak zrzucić skorupę przeciętności i odzyskać kontrolę nad swoim życiem

Odrodzenie, czyli jak kompleksowo zadbać o własne ciało, mózg i kondycję

Jak stworzyć samca alfa, czyli co musisz zrobić, by stać się doskonalszą wersją samego siebie

Tytuł oryginału: Man 2.0 Engineering the Alpha: A Real World Guide to an Unreal Life: Build More Muscle. Burn More Fat. Have More Sex

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-0009-5

Engineering the Alpha. Copyright © 2013 by John Romaniello and Adam Bornstein.  
All rights reserved.

HarperCollins®, ®, and HarperOne™ are trademarks of HarperCollins Publishers.

Polish edition copyright © 2015 by Helion S.A. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/facet2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Przedmowa Arnolda Schwarzeneggera 7

## **część I INICJACJA**

*Wstęp. Upadek mężczyzny* 13

*Rozdział 1. Branża fitness jest kompletnie popieprzona* 27

*Rozdział 2. Wybierz swoją własną przygodę* 49

*Rozdział 3. Prawda na temat prawdy* 57

## **część II ODRODZENIE**

*Rozdział 4. Wezwanie do Przygody* 85

*Rozdział 5. Odkrywanie odpowiedzi* 103

*Rozdział 6. Niezwykłe życie* 123

*Rozdział 7. Koniec z byciem na diecie* 155

## **część III JAK STWORZYĆ ALFĘ?**

*Rozdział 8. Droga do osiągnięcia statusu Alfa* 171

*Rozdział 9. Faza pierwsza. Przygotowanie* 187

*Rozdział 10. Faza druga. Adaptacja* 221

*Rozdział 11. Faza trzecia. Skok* 251

*Rozdział 12. Faza czwarta. Finalizacja* 267

*Postówie. Ja, Alfa* 281

*Podziękowania* 286



# Branża fitness jest kompletnie popieprzona

UWAGI AUTORSTWA ADAMA.  
CO KRYJE SIĘ ZA FASADĄ PUBLIKACJI Z GŁÓWNEGO NURTU?

*Domagasz się odpowiedzi? Nie zniośłbyś prawdy!*

CYTAT Z FILMU *LUDZIE HONORU*

**C**hcesz wiedzieć, na czym polega problem, gdy jesteś kimś takim jak ja, a więc redaktorem najpopularniejszych na świecie publikacji o tematyce fitness?

Może wydaje Ci się, że moim zmartwieniem jest niska płaca, dziewięćdziesięciogodzinny tydzień pracy oraz całkowita anonimowość wynikająca z nieumieszczenia mojego nazwiska pod 95 procentami tekstów, które piszę. To wszystko rozsądne przypuszczenia, ale to wcale nie jest takie straszne, gdy masz możliwość pracować z niektórymi spośród najinteligentniejszych ludzi na świecie, uczysz się, jak najskuteczniej poprawiać swoje życie, a także trenujesz z zawodnikami, którzy są jeszcze bardziej zakręcenii i są jeszcze większymi twardzielami, niż można by wywnioskować na podstawie ich występów w telewizji.

Oto prawdziwy problem: tą pracą naprawdę trudno zajmować się w taki sposób, w jaki należałoby to robić. Wszystko, co ukazuje się drukiem, to jedno wielkie pierdolenie, a ja jestem tym już zmęczony. Dotarłem właśnie do punktu, w którym jestem gotów rzucić branży wyzwanie, ponieważ nadszedł czas na pieprzone zmiany.

Ktoś ma wrażenie, że gardłuję? Nie — moje słowa to po prostu niezbędna w tym miejscu prezentacja poglądów. Wyjaśni ona, dlaczego większość facetów nigdy nie ma okazji oglądać obiecanych im rezultatów, a ponadto pokaże, że tak naprawdę jesteś w stanie osiągnąć dużo więcej, niż uważasz za możliwe.

Branża fitness przypomina przemysł spożywczy — bądź też jakąkolwiek inną branżę przemysłową, skoro już o tym mowa. Prawda zawsze kryje się gdzieś pomiędzy tym, co widzisz, a tym, w co wierzysz.

Skąd to wiem? Byłem częścią procesu, który stworzył ten problem, a potem pilnie pracowałem nad znalezieniem rozwiązania. Odkryłem, że w celu naprawienia systemu, który nie działa w prawidłowy sposób, potrzebujemy wprowadzić odrobinę chaosu.

Tym chaosem są *hormony*.

Nie chodzi o sterydy czy też kuracje odmładzające — na sam dźwięk tych słów każdy myśli sobie „José Canseco” i „doping”. W tym, o czym będziemy tu pisać, nie ma niczego kontrowersyjnego, nawet jeśli osiągnięte rezultaty kuszą i przyciągają uwagę tak samo jak wyniki stosowania niedozwolonych substancji. Jeśli Canseco powinien z jakiegoś powodu pozostać w naszej pamięci, niechaj będzie on wspominany jako osoba, która rzuciła światło na pomijaną przez wszystkich kwestię: ci, którzy skupiają się na hormonach, lepiej znoszą upływ czasu, lepiej wyglądają, a przy okazji osiągają upragnione rezultaty.

By osiąść nadludzka moc, nie potrzebujesz wcale zestawu chemikaliów — możesz osiągnąć to samo w *naturalny* sposób. Żadnych pigułek, żadnych koktajli, żadnych zastrzyków. Jak już wspominaliśmy, korzyści związane z prawidłowo działającym układem dokrewnym zdecydowanie wykraczają poza zajebistą prezentację. Twoje hormony to klucz do osiągnięcia optymalnych rezultatów w sferze fizycznej, społecznej i poznawczej. To podstawy endokrynologii, za którymi stoi sześćdziesiąt lat badań — problem w tym, że nikt nie miał odwagi, by o tym mówić.

Cóż, ten stan rzeczy właśnie się zmienił.

Nikt nie poruszał tego tematu, ponieważ branża fitness nie jest miejscem umożliwiającym otwarte dyskusje. To środowisko osób o zamkniętych umysłach, uniwersum ludzi żyjących dogmatami — świat, w którym wszystko jest zagmatwane. Nic dziwnego, że większość facetów nie ma pewności, jeśli chodzi o to, co i kiedy powinni jeść, a także w jaki sposób najlepiej przeprowadzać treningi. W sumie nie byłby to szczególnie wielki problem, gdyby Twoje zdrowie nie było kluczowym elementem Twojego życia.

Sęk w tym, że Twoja kondycja fizyczna ma bezpośredni wpływ na wszystkie elementy Twojego życia. Zgadza się, naprawdę *wszystkie* — bogactwo, szczęście, inteligencję, życie seksualne oraz długowieczność (i pamiętaj, że to tylko skrócona lista). Każdy aspekt Twojego życia i samopoczucia zależy od tego, jak ćwiczysz i co jesz — o tym media jednak nie piszą. Zamiast tego nieustannie masz okazję oglądać te same nagłówki: „Stań się posiadaczem większych bicepsów”, „Wróć do formy”, „Sekrety szczęciopaka”.

Mam jednak pytanie: w jaki sposób te teksty sprawdzają się w Twoim przypadku?

## W CIENIU OBAW

Informacje, jakie serwują Ci media z głównego nurtu, przygotowywane są w taki sposób, by pomóc Ci osiągnąć cele w postaci wypracowania większych bicepsów czy też solidniejszych mięśni brzucha. Wszystkie te teksty pomijają jednak szerszy aspekt całej sprawy. Większe bicepsy nie są rezultatem wykonywania ugięć przedramion. Powrót do formy nie polega na podjęciu treningu kardio. Sześciopak nie stanie się widoczny dzięki temu, że wstrzymasz się od jedzenia po dziewiętnastej. To wszystko jedna wielka góra pierdół ozdobiona gigantyczną porcją ograniczeń, która sprowokuje każdego do wieczornego obżarstwa w fast foodzie, a więc czegoś, co zniweczy nawet najlepiej przygotowane plany.

Przykro mi to pisać, ale byłeś po prostu dymany.

Nie udało Ci się uzyskać obiecanych rezultatów, na Twoje barki spadło natomiast mnóstwo frustracji. Wszystko dlatego, że osoby pociągające za sznurki w branży fitness wolą zachować konsekwencję, zamiast iść z duchem czasu. Ci ludzie zakładają, że wiedzą, czego pragną ich czytelnicy — właśnie z tego powodu otrzymywane przez Ciebie informacje są zawsze owocem starannej selekcji.

W ten sposób łądujemy w samym środku budzącej frustrację rzeczywistości: informacje dostarczane przez media należące do głównego nurtu są często konstruowane w taki sposób, by podtrzymać status quo, nie gwarantują natomiast całkowitej przejrzystości.

Dzieje się tak dlatego, że ludzie nie lubią przyznawać się do błędów lub do tego, że nie do końca mieli rację. Osobisty rozwój jest bardzo często powstrzymywany przez ograniczone horyzonty myślowe, a nie jawny upór. Te osoby z jakiegos powodu nie chcą jednak zmienić swojego systemu wartości.

Co to wszystko oznacza? Wciskano Ci półprawdy. Nie nazwę ich kłamstwami, ale to są oszustwa. Większość rzeczy, które są uznawane za podstawę pracy nad kondycją fizyczną, wcale nie jest taka oczywista. Naturalnie nie jest tak, że nic z tych rzeczy nie zdaje egzaminu — ale nie wszystkie spośród tych informacji sprawdzą się w Twoim przypadku. To właśnie dlatego tkwisz wśród tych samych frustrujących myśli na temat swojego ciała, swojego życia oraz własnego poczucia pewności siebie.

Przyczyną tego zjawiska w branży fitness jest po części ludzka natura, a po części uwarunkowania kulturowe: czy zechcesz to przyznać, czy też nie, zmiana stanowiska jest postrzegana jako wyraz słabości, nawet jeżeli wiemy, że najlepsze decyzje wymagają czasami od nas rezygnacji z wcześniejszych przekonań i zaakceptowanie nowego, lepszego nastawienia. Nasz opór przed łatwym akceptowaniem transformacji wynika z gwałtownych reakcji związanych z modyfikacją prezentowanego stanowiska.

Gdy politycy zmieniają opinie, nazywa się ich koniunkturalistami; kiedy w podobny sposób postępują muzycy, mówi się, że są sprzedajni. W branży fitness wszystko wygląda nieco inaczej, a z braku łagodniejszych terminów stosuje się po prostu miano „idiotów”. Tacy ludzie są potępiani za brak konsekwencji i oskarżani o zmienianie głoszonych haseł z powodu chęci dopasowania się do jakiegos ukrytego programu czy też wypromowania jakiegos produktu.

Wbrew koncepcji głoszącej, jakoby rozwój tej branży był napędzany przez naukę oraz wyniki badań — które powinny być przyswajane i stosowane, by radzić sobie z nieustannie zmieniającą się wizją funkcjonowania ludzkiego ciała — prawda przedstawia się zupełnie inaczej. Niestety, ludzie wolą raczej tkwić w komfortowym środowisku koncepcji, które uważają za prawdziwe, niż mierzyć się z nowymi poglądami zmuszającymi ich do myślenia. Wygoda w kwestii przekonań prowadzi do dogmatycznych opinii, które uniemożliwiają postęp.

Jako faceci tłuczemy głowami w ścianę, ponieważ otrzymywane przez nas informacje, przyjmowane przez nas porady oraz wprowadzane w życie programy związane z ćwiczeniami i dietą ograniczają to, co możemy osiągnąć i kim możemy się stać.

Jesteśmy tym naprawdę zmęczeni i uważamy, że zasługujesz na coś więcej.

To właśnie z tego powodu poświęciłem kilka lat na pracę nad projektem, który łączyłby wyniki badań naukowych z rezultatami uzyskiwanymi w praktyce i udowodniałby, że nikt nie mówił Ci dotychczas prawdy.

Czy to oznacza pokazanie środkowego palca branży fitness? Nie. *Jest* to jednak zajęcie stanowiska, które należało zacząć prezentować już dawno temu. Po raz pierwszy zdarza się, by ktoś należący do głównego nurtu tej branży zdecydował się na bardziej otwarte i szczerze podejście do tematu, podejmując zagadnienia ignorowane przez innych, obalając mity doprowadzające Twoje ciało do ruiny, a także pokazując Ci świat, w którym krzyczące wielkimi literami nagłówki faktycznie mogą być celami, a nie jedynie chwytami marketingowymi.

Mamy zamiar zmienić reguły gry, rezygnując równocześnie ze starych, dobrze znanych korowodów. Jedyną rzeczą, jaką mogę obiecać w odniesieniu do tego nowego świata, jest to, że nie będzie on wypełniony półprawdami i pustymi obietnicami.

## WYGLĄDAJ, CZUJ SIĘ... I RZNIJ JAK PRAWDZIWY FACET

Chociaż zdajemy sobie sprawę, że spora część ekscytacji wzbudzanej w Tobie przez tę książkę związana jest przypuszczalnie z treningami i propozycjami dietetycznymi, powinieneś zrozumieć, dlaczego stworzyliśmy ten tekst i o jaką stawkę tu chodzi. Utrzymywanie w organizmie niewłaściwej równowagi hormonalnej przypomina toczenie w jego wnętrzu bitwy na koktajle Mołotowa. Kiedy Twoje ciało nie funkcjonuje w optymalny sposób, możesz jedynie obserwować symptomy — rzadko zdarza się jednak sytuacja, w której masz okazję zrozumieć przyczynę. To właśnie dlatego będziemy łączyć ze sobą szczegóły składające się na większy obraz, abyś mógł zrozumieć, w jaki sposób Twoje codzienne zachowania wywołują łatwą do powstrzymania lawinę problemów, których za wszelką cenę chciałbyś uniknąć.

Stworzyliśmy listę dziewięciu problemów, których można się z łatwością ustrzec, poprawiając gospodarkę hormonalną organizmu. Niektóre z tych zjawisk mogą mieć na Ciebie wpływ w tym momencie (czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy też nie); inne w nieuchronny sposób wyrosną na Twojej drodze w przyszłości. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, byś uniknął ich wszystkich. Gdyby nie fakt, że oczy będą Ci teraz potrzebne do czytania, zaproponowalibyśmy Ci, żebyś je zamknął — to, o czym będziemy pisać, zacznie się robić naprawę przerażające.

### 1. Ograniczona inteligencja

Być może sądzisz, że większość korzyści związanych z optymalizacją gospodarki hormonalnej dotyczy tego, jak wyglądasz i jak się czujesz. W pewnym sensie masz rację — wystarczy doprowadzić do porządku kwestie związane z hormonami, by uzyskać wspaniały wygląd. Pamiętaj jednak, że brak równowagi hormonalnej w organizmie odbija się także na funkcjonowaniu mózgu. Ściślej rzecz ujmując — jeśli nie zajmiesz się kwestiami związanymi z hormonami przez stosowanie diety i trenowanie, oznacza to ograniczenie inteligencji oraz mniejszy potencjał w kwestii odnoszenia sukcesów.



Kluczowy dla tego zagadnienia hormon nosi nazwę BDNF — to jedno z ważniejszych odkryć naukowych, o których nikt nie mówi. Pełna nazwa tego związku (*brain-derived neurotrophic factor* — „neotropowy czynnik pochodzenia mózgowego”) nie jest aż tak ważna, jak jego znaczenie — jeśli Twój organizm nie będzie produkował większych ilości BDNF, równie dobrze mógłby to być akronim od „baniak dziś nie funkcjonuje”.

Aby wytłumaczyć w najlepszy możliwy sposób działanie tej substancji, odwołamy się do filmu *Jestem Bogiem* z Bradleyem Cooperem. Postać grana przez tego aktora przyjmuje środek, który poprawia zdolności umysłowe — nagle staje się ona kimś błyskotliwym, i to nie dzięki nagłemu przyływowi wiedzy, ale dlatego, że jej umysł zaczyna lepiej i skuteczniej pracować. Tak właśnie działa BDNF.

Gdy nie generujesz wystarczających ilości BDNF, Twój mózg działa na przeciętnym poziomie, podobnie jak umysły innych ludzi, a Twoja zdolność do stawania się kimś mądrzejszym ograniczana jest przez liczbę synaps, jakie stworzysz. Mniej synaps oznacza mniejszą aktywność umysłu. Kiedy zatem dochodzi do aktywacji BDNF? Można do tego doprowadzić, zmieniając nawyki żywieniowe, o czym będziemy jeszcze wspominać. Omawiana tu substancja przypomina „nawóz dla umysłu”, jak określił to doktor John Ratey, profesor psychiatrii klinicznej w Harvard Medical School. A więc można poprawić swój wygląd, a także stać się mądrzejszym? Zgadza się, ale to dopiero wierzchołek góry lodowej.

## 2. Zredukowany popęd seksualny

Uprawianie seksu raz w tygodniu nie jest normalne.

Oto smutna prawda: istnieje mnóstwo facetów, którzy mają piękne partnerki (względnie partnerów) czy też żony. To dziewczyny i małżonki, które chciałyby uprawiać seks każdej nocy. Cóż, gołym okiem widać, że to jeszcze nie jest ta smutna część. Przykrym zjawiskiem jest natomiast to, że owi faceci zamiast liczyć błogosławieństwa, którymi zostali obdarzeni — i cieszyć się większą ilością seksu, niż jest to wskazane i bezpieczne — zasypiają po prostu przed telewizorami. No dobrze, czasem zapadają też w sen, leżąc w łóżku, wpatrując się w sufit i czekając, aż ich partnerki znajdą się w objęciach Morfeusza.

Ci faceci kochają swoje dziewczyny i żony, a w pewnym sensie uwielbiają również seks. Problem polega na tym, że nie mają na niego ochoty. Ich popęd seksualny — niegdyś powód do dumy i czynnik mający wpływ na każdą decyzję — ma teraz w sobie tyle energii, co samochód-zabawka zasilany niemalże wyczerpanymi bateriami.

Zanikający popęd seksualny jest bezpośrednim efektem obniżonego poziomu testosteronu i z pewnością nie jest czymś normalnym. Zgadza się — coś takiego wcale nie jest „w porządku”. Powinna to być bardzo wyraźna wskazówka sygnalizująca potrzebę wprowadzenia zmian. Mówiąc bez ogródek: „Jesteś *facetem*, gościu”<sup>1</sup>. Jeśli nie masz ochoty się pieprzyć, coś jest nie tak.

---

<sup>1</sup> Inne sposoby przekazania tego samego przesłania to chociażby: „Jesteś *mężczyzną*, brachu” oraz „Jesteś *facetem*, koleś”. Wybierz po prostu wariant najlepiej pasujący do języka używanego w Twoim otoczeniu oraz środowiska, z którym się identyfikujesz.

Niektórzy mogą zlekceważyć te objawy, traktując je jako naturalne symptomy starzenia się. W pewnym sensie jest to zgodne z prawdą, tyle że spadający poziom testosteronu nie jest już wyłącznie domeną osób w średnim wieku. Podczas gdy czegoś, co w farmaceutyce określa się mianem niskiego poziomu testosteronu, należałoby się spodziewać u mężczyzn w wieku pięćdziesięciu lat, dziś to samo zdarza się już dwudziestopięcioletkom. Tak, to prawda — istnieje wielu facetów, którzy dopiero co ukończyli studia, a już nie mają ochoty na seks.

Co gorsza, wyniki badań przeprowadzonych niedawno w Australii pokazują, że starzenie się nie ma aż tak dużego wpływu na spadek poziomu testosteronu, jak dotychczas się nam wydawało. Ograniczona produkcja tego hormonu jest tak naprawdę związana z Twoim zdrowiem i zasobami tkanki tłuszczowej. „Lekarze muszą zrozumieć, że spadający poziom testosteronu nie jest naturalnym efektem starzenia się, a winę za taki stan rzeczy ponoszą najczęściej zachowania mające wpływ na zdrowie lub kondycja fizyczna danej osoby” — stwierdził Gary Wittert, lekarz i współautor wspomnianych badań.

Oto dobra wiadomość: ten problem całkiem łatwo naprawić, zarówno u młodszych, jak i starszych mężczyzn. Chociaż nie możemy obiecać, że w wieku czterdziestu ośmiu lat będziesz cieszyć się popędem seksualnym godnym osiemnastolatka, istnieje możliwość, by w naturalny sposób podnieść poziom testosteronu (a zarazem wpłynąć również na libido) bez łykania tabletek, stosowania kremów i chodzenia do lekarzy. Tę kwestię da się naprawić poprzez odpowiednie podejście do treningów. Nie chodzi tu o samo podnoszenie ciężarów — ważne jest to, jak i kiedy to robisz. Jeżeli połączysz to z kilkoma sztuczkami żywieniowymi, o których nikt nie wspomina na okładce Twojego ulubionego czasopisma, uzyskasz potężną mieszankę, która pozwoli Ci pozbyć się tkanki tłuszczowej i zyskać pewność siebie, podnosząc w rezultacie Twój poziom testosteronu, a co ważniejsze, zapewniając więcej satysfakcji z seksu.

### 3. Przyspieszone starzenie się organizmu

Słuchaj, nie mamy zamiaru nazywać Cię starym i wolnym. Istnieje jednak prawdopodobieństwo, że Twoje ciało wygląda o wiele starszej, niż powinno, i porusza się zdecydowanie wolniej, niż wynikałoby to z Twojej metryki. Nie ma znaczenia, czy jesteś dwudziestoletnim chłopakiem, czy też sześćdziesięcioletnim szefem firmy — porady żywieniowe, z jakimi miałeś się okazji zetknąć, sprawiły, że Twoje ciało czeka nieuchronnie zbliżająca się apokalipsa.

Przypuszczalnie słyszałeś o dietach oczyszczających — najprawdopodobniej od swojej żony czy dziewczyny, ewentualnie wtedy, gdy próbowałeś przejść testy na obecność w organizmie niedozwolonych substancji (tak, zgadza się — dobrze wiemy, z jakiego powodu odwiedzasz swój ulubiony sklep z suplementami). Do takich kuracji można zaliczyć na przykład odtruwanie organizmu sokami czy też oczyszczanie wątroby i nerek, które powinno Ci umożliwić pozbycie się toksyn nagromadzonych w Twoim ciele, poprawić funkcjonowanie organów wewnętrznych i pomóc spowolnić procesy starzenia. W najgorszym wypadku zawsze możesz jeszcze zacząć jeść więcej owoców i warzyw, dzięki

czemu będziesz odrobinę zdrowszy. Większość z tych metod to jednak programy marketingowe skonstruowane po to, byś zakupił taki czy inny produkt.

Jedyna *prawdziwa* forma oczyszczania odbywa się na poziomie komórkowym. Proces ten określany jest mianem autofagii i to dzięki niemu Twoje ciało może się regenerować i rozwijać. To właśnie wspomniany przed momentem mechanizm pomaga Ci radzić sobie z kontuzjami, umożliwia odrobinę lepsze działanie mózgu, odpowiada za wzrost mięśni i utratę tkanki tłuszczowej, a nawet wspiera Cię w tak podstawowych czynnościach jak chodzenie czy oddychanie.

Tak się składa, że każdego dnia w Twoim organizmie dochodzi do milionów reakcji komórkowych. Część tego rodzaju aktywności powoduje zniszczenia w Twoim ciele — podobnie jak regularne korzystanie z jakiegokolwiek sprzętu powoduje jego zużycie, tak i codzienny stres wywołuje awarie w organizmie. Na całe szczęście ciało ludzkie jest przygotowane na takie zdarzenia i potrafi w naturalny sposób wyleczyć wszystko, co nie funkcjonuje w optymalny sposób. To właśnie jest autofagia, określana również mianem autofagocytozy.

Co się jednak dzieje w sytuacji, w której Twoje mechanizmy wewnętrznej naprawy funkcjonują powoli i opieszale, nie wykonując prawidłowo swojej roboty? To właśnie wtedy dochodzi do wewnętrznych uszkodzeń organizmu. Ujmując to nieco konkretniej, gdy odpowiednie mechanizmy nie naprawiają Twoich mitochondriów — miniaturowych elektrowni znajdujących się w poszczególnych komórkach Twojego ciała — Twój organizm można generalnie określić jako spierdolony.

W takiej sytuacji szybciej się starzejesz. Zaczynają Ci przewlekle schorzenia. Wypadają Ci włosy. Obrastasz tłuszczem.

W tym momencie wracamy do hormonów. Niedostateczne ilości hormonu wzrostu w organizmie ograniczają naturalny proces autofagocytozy. Gdy poziom tej substancji w ciele spada coraz bardziej, tkanki zaczynają ulegać degeneracji. To właśnie dlatego coraz częściej dokucza Ci ból, a posiłki przydają Ci więcej kilogramów, niż miało to miejsce wcześniej. To dlatego nie możesz dorobić się solidnej muskulatury, niezależnie od tego, ile powtórzeń i ile serii wykonujesz.

Jaka jest najlepsza metoda na podniesienie poziomu hormonu wzrostu i zaprzęgnięcie autofagii do ciężkiej harówki tam, gdzie to konieczne? Jedzenie w sposób zgodny z pewnymi zasadami.

Nie chodzi tu o konkretne kategorie pożywienia ani o to, ile gramów białka, węglowodanów i tłuszczów przyjmujesz. Wszystko jest o wiele prostsze — chodzi o to, kiedy jesz (a ujmując to bardziej precyzyjnie, kiedy nie jesz). Im więcej czasu dzieli pierwszy i ostatni Twój posiłek w ciągu dnia, tym krócej będą zachodzić procesy autofagocytozy.

To właśnie dlatego nauczymy Cię, kiedy powinieneś jeść, a kiedy nie należy tego robić. Nadal będziesz mógł konsumować dania, które uwielbiasz, a także trzymać się obranego schematu żywieniowego — nieważne, czy jest to dieta niskowęglowodanowa, wegańska, czy też nasza ulubiona dieta mięsna.

Uruchamiając autofagocytozę w odpowiednim momencie, zaczniesz tracić tłuszcz w sposób, który może Ci się wydać nieprawdopodobny, a zatem przyspieszysz proces zwiększania masy mięśniowej. Co równie istotne, poprawi się także skuteczność pracy

Twojego umysłu, a badania dowodzą, że w ten sposób można również walczyć z dolegliwościami takimi jak choroba Parkinsona czy Alzheimera. Autofagia odmieni Twoje życie, Twój umysł i Twoje ciało, dzięki czemu Twoje organy wewnętrzne będą pracować niczym szwajcarski zegarek, a Twoje odbicie w lustrze zacznie przypominać wizerunek mężczyzny.

#### 4. Brak snu

Nie chcemy Cię zanudzać, ale powinieneś więcej spać. Dlaczego? To proste: niedostateczna ilość snu wiąże się z:

- kumulowaniem tkanki tłuszczowej,
- wyraźniejszym poczuciem głodu,
- mniejszymi mięśniami,
- większą drażliwością,
- podwyższonym poziomem stresu,
- ryzykiem wcześniejszego zgonu.

Nie wiemy, jakie jest Twoje zdanie w tej kwestii, ale żaden z punktów z tej listy nie brzmi naszym zdaniem zachęcająco — zwłaszcza ta historia z umieraniem.

Wykonaliśmy kilka telefonów i próbowaliśmy załatwić rozciągnięcie doby o kilka godzin — niestety, tego planu nie udało się wprowadzić w życie. Mamy świadomość tego, że nie zawsze jesteś w stanie przeznaczyć na sen siedem czy osiem godzin dziennie. Jesteś zajęty, a my to rozumiemy. To jednak nie jest wystarczająco dobra wymówka.

Przyjrzyj się uważnie wieczornym czynnościom, z których mógłbyś zrezygnować, aby pójść o godzinę wcześniej do łóżka. Czy naprawdę nie przeżyjesz bez zajrzenia jeszcze raz na Facebook? Koniecznie musisz *właśnie wtedy* sprawdzić, co pokazują na kanale ESPN? Zakończ swój dzień nieco wcześniej i idź do łóżka.

Jeżeli nadal nie zdołaliśmy Cię przekonać, oto ważna kwestia, którą powinieneś zrozumieć w kontekście swoich nawyków związanych ze spaniem. Jak twierdzą badacze pracujący w organizacji Institute of Medicine, długość snu nie jest aż tak istotna — to jego jakość jest czynnikiem pozwalającym cieszyć się dzień po dniu lepszym życiem i zdrowiem. Chociaż przeprowadzano już bardzo wiele badań pokazujących związek pomiędzy kiepską jakością snu a problemami takimi jak nadciśnienie, cukrzyca czy też prawdopodobieństwo wcześniejszego zgonu, pracownicy Institute of Medicine skupili się na komplikacjach pojawiających się z powodu problemów ze snem w codziennym życiu. Po przeanalizowaniu zachowań oraz tendencji opisanych samodzielnie przez ponad dziesięć tysięcy badanych osób udało się znaleźć wyraźną zależność: braki snu podkopują zdolność do normalnego funkcjonowania. Jeśli jesteś niewyspany, będziesz miał trudności z koncentracją, zapamiętywaniem informacji, prowadzeniem samochodu, zajmowaniem się swoimi finansami, a także wykonywaniem pracy na odpowiednio wysokim poziomie — a to tylko pięć najistotniejszych problemów związanych z niedoborem snu.

Chociaż żadne z tych spostrzeżeń nikogo raczej nie zaszokuje, bardziej interesujące jest to, jak łatwo możesz zmienić to, jak się czujesz. Wspomniane badania pokazały, że ponad trzydzieści procent dorosłych przeznaczają na sen mniej niż sześć godzin na dobę. To właśnie wśród tych ludzi najczęściej pojawiały się wspomniane powyżej problemy. Co z tymi, którzy co noc spali dłużej niż osiem godzin? Ich problemy nie zostały nawet ocenione jako istotne z punktu widzenia statystyki.

Oczywiście, sugerujemy, byś więcej spiał — wiemy jednak, że wprowadzenie tej porady w życie nie zawsze będzie możliwe. Powinieneś więc poszukać sposobów na poprawę *jakości* snu, nawet jeżeli nie uda Ci się przeznaczyć na niego zalecanej ilości czasu.

To właśnie tutaj do gry wchodzi hormon wzrostu oraz niesamowite możliwości insuliny.

Podniesienie poziomu hormonu wzrostu może zapewnić Ci spokojniejszy sen, nawet jeżeli nie zdołasz przeznaczyć na niego zbyt wiele czasu — na to wskazują przynajmniej rezultaty badań przeprowadzonych przez pracowników Oregon Health and Science University. Co jednak istotniejsze, większa porcja hormonu wzrostu i lepszy jakościowo sen obniżą poziom kortyzolu, co zrównoważy szkody spowodowane przez krótszy odpoczynek.

#### CZYM JEST KORTYZOL?

Kortyzol to jedna z ważniejszych substancji w świecie hormonów. Najkrócej rzecz ujmując, jeśli spieprzysz coś w kwestiach związanych z kortyzolem, ten związek chemiczny skopie Ci dupę. Musimy jednak przyznać, że ten hormon nie jest tak do końca zły — ma on związek z reakcją „walczyć lub uciekać”. Chwilowy skok kortyzolu może być więc pomocny w wielu sprawach, od próby podniesienia większego ciężaru oraz poprawy działania układu odpornościowego począwszy, a na lepszym funkcjonowaniu mózgu i pamięci skończywszy.

Podobnie jak w przypadku większości rzeczy spotykanych w życiu, to dawka czyni truciznę. Poziom kortyzolu bardzo często rośnie w odpowiedzi na stres — i nie mamy tu wcale na myśli przyglądania się temu, jak Twoja drużyna traci wypracowane wcześniej prowadzenie na dziesięć sekund przed końcem meczu, ani też radzenia sobie z upierdliwym szefem. Chodzi tu o każdą możliwą odmianę stresu, a więc zbyt małą ilość snu, nadmiar tkanki tłuszczowej czy też rozważania dotyczące metod rozwiązania konfliktu z Twoją drugą połówką. Stresem podnoszącym poziom kortyzolu może być dla ciała nawet skonsumowanie niewłaściwego pożywienia.

Kiedy poziom kortyzolu jest nieustannie podwyższony bądź też ciągle skacze, Twoje ciało zaczyna nawalać w każdy możliwy sposób. Szybciej się starzejesz. Łatwiej przybierasz na wadze. Zapadasz na rozmaite choroby.

Jeżeli chcesz być szczęśliwy i dobrze się prezentować, poziom kortyzolu w Twoim organizmie powinien znajdować się pod nieustanną kontrolą.

Tak się składa, że wysoki poziom kortyzolu zaburza wzorec snu. Innymi słowy, to właśnie ta substancja sprawia, że fatalnie śpisz, a budząc się, czujesz się jeszcze gorzej.

Jest to typowe błędne koło, gdyż kiepski odpoczynek skutkuje dalszym wzrostem stężenia kortyzolu, a to gwarancja jeszcze gorszego snu. Jakby tego było mało, mniejsze dawki snu odzierają Cię również z Twojego testosteronu — tak przynajmniej twierdzą autorzy badań opublikowanych w „Journal of the American Medical Association”. Zauważ, że nie mówimy tu wcale o niewielkich spadkach — naukowcy stwierdzili, że kiepski jakościowo sen może obniżyć poziom testosteronu nawet o piętnaście procent. To jeszcze jeden powód, by skupić się na odpoczynku.

Najbardziej zdumiewające — i przerażające — jest jednak to, że wspomniane przed momentem zmiany następują niemalże natychmiast. Wystarczyło, że badani sypiali zbyt krótko zaledwie przez tydzień, a naukowcy już odnotowali u nich spadek poziomu testosteronu, z kolei sami mężczyźni biorący udział w eksperymencie zaczęli informować o tym, że nie panują nad swoimi humorami, mają mniej energii oraz zmagają się z problemami dotyczącymi koncentracji. Co gorsza, największe spadki testosteronu odnotowywano w godzinach popołudniowych i wieczornych (około dwudziestej drugiej) — a to oznacza, że poziom tego hormonu osiągał minimum właśnie wtedy, kiedy najbardziej przydałby się w łóżku.

Chociaż bylibyśmy zachwyceni, gdybyś mógł spać po osiem godzin dziennie, zadowolimy się poprawą jakości Twojego odpoczynku, zostawiając Ci przy okazji mnóstwo czasu na ważniejsze rzeczy, takie jak oglądanie piłki nożnej, czytanie książek i uprawianie seksu.

## 5. Skoki insuliny

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się, że po zjedzeniu drożdżówki czułeś się tak, jakbyś potrzebował drzemki? Jasne, że tak. Każdemu przytrafiła się kiedyś po posiłku taka sytuacja — nieważne, czy sprawcą zamieszania była drożdżówka, czy też pizza. Niektóre pyszne dania zawierające mnóstwo węglowodanów są w stanie powalić Cię szybciej niż cios podbródkowy Tysona.

Wielu „ekspertów” żywieniowych powie Ci, że powinieneś po prostu unikać drożdżówek. Nie wygłosimy podobnej opinii, ponieważ uwielbiamy te wypieki — są one pyszne i nie zmieni tego żadna porcja informacji naukowych. Nasza porada będzie więc zmierzać w przeciwnym kierunku. Jeśli lubisz węglowodany, chcemy, żebyś mógł je jeść. Zagrożeniem dla zdrowia w długofalowej perspektywie może być dopiero sytuacja, w której będziesz prezentował nieodpowiednie podejście, a Twoje nieregularne uczyty doprowadzą do powstania w Twoim organizmie niekorzystnych warunków ustrojowych.

Każdy, kto przez jakiś czas trzymał się diety niskowęglowodanowej, powie Ci, że przyjmowanie węglowodanów rozbija gospodarkę insulinową i wiąże się z poczuciem zmęczenia. Jeżeli zdarza się to raz na jakiś czas, nie jest to wielki problem — niebezpieczeństwo może wynikać z częstotliwości występowania takiego zjawiska. Jeśli poziom insuliny w Twoim organizmie dzień po dniu naprzemiennie rośnie i spada, czekają Cię problemy. Wywołasz w ten sposób coś, co określa się mianem oporności insulinowej, a to dokładnie przeciwieństwo tego, co chcielibyśmy uzyskać, czyli insulinowrażliwości.

Jeśli wykazujesz insulinooporność, poziom tego hormonu w Twojej krwi zawsze utrzymuje się na wysokim poziomie, a to oznacza, że Twoje ciało nastawione jest na magazynowanie tłuszczów. Być może sądzisz, że ten problem Cię nie dotyczy, ale dieta przeciętnego Amerykanina obejmuje jakieś 300 gramów węglowodanów dziennie. Jeżeli na śniadanie zjesz kanapkę, w porze lunchu spożyjesz drożdżówkę, obiadokolację będzie stanowić jakiś makaron, a pomiędzy posiłkami będziesz jeszcze przegryzać ciastka i owoce, istnieje prawdopodobieństwo, że zbliżysz się do granicy niebezpiecznej strefy — weź przy tym pod uwagę, że nie policzyliśmy tutaj słodzonych napojów (do tej kategorii zaliczają się również soki), deserów ani „zdrowych” muffinów, które proponują Ci w pracy.

Kompletnie spieprzone są nawet rekomendacje Departamentu Rolnictwa USA — w myśl tych wytycznych należałoby przyjmować dziennie 200 do 300 gramów węglowodanów. Chociaż każdy z nas lubi od czasu do czasu pójść w węglowodanowe tango, żywienie się w taki sposób dzień po dniu nie jest dobrym pomysłem. Dlaczego? Skoki insuliny będą stawać się coraz wyraźniejsze, a ich powstawanie będą prowokować coraz mniejsze dawki pożywienia. Przypomina to trochę alkoholizm, tyle że zamiast potrzebować większej dawki alkoholu, by się upić, będzie Ci wystarczać coraz mniejsza dawka węglowodanów, by uzyskać taki sam skok insuliny, jak wcześniej. To właśnie dlatego tak wiele osób obawia się węglowodanów. Jeżeli regularnie jesz ich zbyt dużo, każda kolejna porcja będzie wywoływać w Twoim ciele coraz większe problemy — a to jest dokładnie taki scenariusz, jakiego chcemy uniknąć.

Insulinooporność nie jest zwyczajną niedogodnością — jest po prostu niebezpieczna. To oczywiste, że każdy z nas skupia się na utracie tkanki tłuszczowej i mięśniach. Istnieje jednak bezpośrednia zależność pomiędzy insuliną a problemami zdrowotnymi — między innymi otyłością i cukrzycą. Czy chcesz być gruby, brzydki i zmagać się z cukrzycą? Oczywiście, że nie. Nikt tego nie chce. Chcemy, żebyś był sprawny, szczupły i budził swoim wyglądem respekt.

Droga do tego celu rozpoczyna się od ustanowienia rozsądniejszych norm dotyczących konsumpcji węglowodanów. Nie chcemy, abyś pogrążył się w tej kwestii w całkowitym chaosie. Niekorzystne jest nie tylko jedzenie dużych ilości węglowodanów dzień po dniu, ale również konsekwentne przeskakiwanie pomiędzy dużymi i małymi dawkami, zalecane przez wiele publikacji dietetycznych. Nie chodzi nam o to, byś stosował podejście „wszystko albo nic” — należy znaleźć tę idealną dawkę, która pozwoli Ci przyjmować węglowodany i się nimi cieszyć, a jednocześnie nie przekroczy granicy powodującej huśtawkę poziomu insuliny. Co więcej, dobrze będzie kontrolować poziom insuliny w taki sposób, byś mógł pozwolić sobie na posiłek stanowiący odstępstwo od planu i wykorzystać skok insuliny w celu poprawy kondycji fizycznej i zdrowia. Możemy Ci w tym pomóc.

Przekonasz się, że jeśli zaplanujesz konsumpcję drożdżówki, pizzy czy lodów w odpowiednim momencie, możesz poprawić swoją insulinowrażliwość, zwiększyć masę mięśniową, a nawet pozbyć się tłuszczu.

## 6. Brak pewności siebie

W posiadaniu wysokiego poziomu testosteronu nie chodzi o to, żeby nie być dupkiem. Chodzi o to, żeby nie być sukowatym. (Przepisz ten fragment tekstu — a skoro już to robisz, wrzuc go również na Twitter<sup>2</sup>).

Oto co mamy na myśli: testosteron to siła życiowa Twojego ciała. Ta substancja bezpośrednio wpływa na Twój poziom energii, nastrój i zapał. Niski poziom testosteronu oznacza, że będziesz mniej asertywny, a to powoduje problemy wszędzie tam, gdzie ich nie potrzebujesz: przy podejmowaniu decyzji, podczas rozmów czy w miejscu pracy. Nawet jeśli wiesz, że masz rację (lub jesteś w danej dziedzinie ekspertem), będziesz usprawiedliwiał swój brak asertywności, mówiąc sobie, że bycie służalczym i okazywanie spolegliwości jest korzystne, a Ty nie powinieneś wywoływać zamieszania. To po prostu śmieszne.

Sukces w życiu osiągają ci, którzy są pewni siebie, odważni i agresywni. Nikt nie będzie chciał wspierać kogoś sukowatego — co więcej, nikt nawet nie będzie chciał przebywać w towarzystwie kogoś takiego. Posiadanie własnej opinii to podstawa wielkości. Stronnicy nie stają się przywódcami i nie wznoszą się na szczyty — robią to ludzie, którzy mają odwagę głośno wyrazić swoje koncepcje (nawet gdyby były one niezwykle bądź radykalne) i którzy zyskują posłuch.

Pewność siebie jest czynnikiem, który pozwala Ci wyjść poza strefę komfortu i podjąć ryzyko — niezależnie od tego, czy chodzi o zabranie głosu w pracy, założenie własnej firmy, czy też zabieganie o względy dziewczyny, która Ci się podoba. To dzięki pewności siebie możesz rozwijać w sobie odwagę. Jeśli nigdy nie decydujesz się na podjęcie ryzyka, nie będziesz miał praktycznie żadnych szans na stworzenie czegoś godnego wzmianki. Nikt nie wznosi posągów tym, którzy przeżyli swoje dni w mierności, na żadnym z grobowców należących do bohaterów nie znajdziesz też inskrypcji: „Prowadził bezpieczne życie”.

Brakuje Ci pewności siebie? Rozwiązaniem będzie zwiększenie naturalnej produkcji testosteronu. Jeżeli spojrzeć na to zagadnienie z punktu widzenia fizjologii, większe dawki tego hormonu praktycznie zmieniają ludzkie nastawienie — to dzięki tej substancji uwierzyasz w siebie i wkrótce zdasz sobie sprawę, że z trudem przychodzi Ci powstrzymanie samego siebie przed wygłoszeniem swojej opinii i wyjściem przed szereg. To właśnie dlatego zaprezentujemy Ci wszelkie sposoby pozwalające w naturalny sposób podnieść poziom testosteronu, byś mógł kroczyć przez życie bez obaw, jak na Alfę przystało.

## 7. Cycki zamiast mięśni

Wiesz, tak się składa, że Twój organizm produkuje estrogen. Nie ma w tym niczego złego — to po prostu część życia. Estrogen to czynnik *yin* pasujący do *yang*, czyli Twojego testosteronu.

---

<sup>2</sup> Wcale nie żartujemy — naprawdę wyślij taki tweet. Kiedy już będziesz to robić, użyj oficjalnego hashtagu tej książki, #alphastatus.



Prawdziwy problem polega jednak na tym, że przypuszczalnie wytwarzasz zdecydowanie więcej estrogenu, niż powinieś — a te dodatkowe dawki mogą powodować dosyć przygnębiające skutki uboczne. Zastanawiasz się, jak ponuro mogą się one przedstawiać? Co powiedziałbyś na męskie cycki?

Faceci uwielbiają cycki — tyle że niekoniecznie chcą, by były one elementem ich własnych ciał.

Chociaż chcielibyśmy, żeby pompki i wyciskanie na ławce mogło zlikwidować ten problem, te ćwiczenia tego nie zrobią. Uwierz nam — to rozwiązania, po które sięga każdy facet z „męskim biustem”, ale one po prostu nie działają.

Możesz zapuścić brodę lub wąsy — trudno jednak czuć się facetem, jeśli masz wyraźnie zaznaczone piersi i wyglądasz jak panienka.

W najłagodniejszych przypadkach męskie piersi są po prostu miejscowymi rezerwami tłuszczu, powstałymi na skutek działania krążącego w Twoim organizmie estrogenu. W najgorszym razie zetkniesz się z czymś, co określa się ginekomastią — to już problemy wykraczające poza rezerwy tłuszczowe, których można byłoby się pozbyć. W przypadku ginekomastii dochodzi do zmian w tkankach — tłuszcz przyczepia się do Twoich gruczołów piersiowych i może być usunięty tylko operacyjnie. Z pewnością nie masz ochoty na coś takiego.

Nie mamy zamiaru wpędzać nikogo w depresję — tego rodzaju uświadomienie może być po prostu przydatne, gdyż we wczesnych stadiach rozwojowych cały ten problem można rozwiązać, sięgając po trening i dietę, które znajdziesz w trzeciej części tej książki. Te programy zminimalizują produkcję estrogenu w Twoim organizmie, zwiększając równocześnie wydzielanie testosteronu i zapobiegając w ten sposób wszelkim niepożądanym efektom ubocznym. Wystarczy połączyć to ze zmianami w jadłospisie, dzięki którym będziesz się trzymał z daleka od pokarmów promujących produkcję estrogenu, a poczujesz się jak mężczyzna (i tak właśnie będziesz wyglądać).

## 8. Mężczyźni zamienieni w chłopców

Niekorzystne skutki wysokiego poziomu estrogenu nie ograniczają się jedynie do braku pewności siebie i niezbyt męskiego wyglądu. Spróbujmy posunąć się do przodu o kolejny krok. Brak testosteronu bądź nadwyżka estrogenu mogą poważnie wpływać na Twój ogólny stan psychiczny i emocjonalny.

Wizja przemiany w płacziwego, jęczącego mięczaka przypuszczalnie nie jest zbyt atrakcyjną perspektywą, prawda? Weź jeszcze pod uwagę, że nie mamy tu wcale na myśli tego, jak zachowywałeś się, oglądając *Piosenkę Briana* (jeśli nie uroniłeś podczas tego filmu kilku łez, po prostu nie masz serca). Jeżeli jednak — podobnie jak większość facetów — nie panujesz nad poziomem estrogenu w swoim organizmie, czeka Cię życie pełne łez.

Wysoki poziom estrogenu będzie miał wpływ na Twoje emocje, wchodząc Ci w paradę na każdym kroku. Odłóżmy jednak żarty na bok: nie chodzi tu o płkanie podczas oglądania reklamówek stworzonych przez Hallmark, piszemy natomiast o poważnych zaburzeniach równowagi hormonalnej, które mogą mieć wpływ na wiele rzeczy, od podejmowania

podstawowych decyzji, aż po depresję i myśli samobójcze. Badania australijskich naukowców pokazują, że mężczyznom zmagającym się z niskim poziomem testosteronu i wysokim stężeniem estroгену grozi *trzykrotnie* wyższe prawdopodobieństwo popadnięcia w depresję niż reszcie społeczeństwa.

## 9. Problemy z płodnością

Dziedzictwo.

Chęć prokreacji jest jednym z najsilniejszych popędów, jakimi wykazuje się człowiek. To dla każdego powód do dumy — jesteś nie tylko sumą tego, co osiągnąłeś w życiu, ale widzisz również swoje odbicie we własnym potomstwie. Masz bezpośredni wpływ na ludzkie życie, które stworzyłeś.

Co by jednak było, gdyby okazało się, że nie możesz mieć dzieci, choć winę za to ponosi problem, któremu mogłeś z łatwością zapobiec? Tak wygląda rzeczywistość w przypadku każdego mężczyzny, który zmagają się z niskim poziomem testosteronu.

Na aktualnym etapie Twojego życia płodzenie dzieci może nie być Twoim największym zmartwieniem — niewykluczone, że w ogóle nie jesteś zainteresowany tym tematem. Kwestia posiadania potomstwa powinna być jednak rezultatem świadomej decyzji, a nie czymś, co zostało na Tobie wymuszone przez zaburzenia hormonalne, których bez problemu mogłeś uniknąć.

Badania pokazują, że mężczyźni zmagający się z niskim poziomem testosteronu są bardziej od innych narażeni na żylaki powrózka nasiennego — schorzenie objawiające się powiększeniem naczyń żylnych odprowadzających krew z jąder. Chociaż posiadanie wielkich jaj może się komuś wydawać atrakcyjną perspektywą, wspomniana choroba jest tak naprawdę związana z bezpłodnością.

Jedną z przyczyn, dla których zmagasz się z niskim poziomem testosteronu, może być brak czegoś, co nazywane jest hormonem luteinizującym. Ten związek ma wpływ zarówno na produkcję testosteronu, jak i spermy. Chociaż dzięki odpowiedniej kuracji można się pozbyć tego problemu, nawet czasowa bezpłodność jest czymś przerażająco poważnym. Dbając o równowagę hormonalną, sprawisz, że bardzo szybko wszystko zacznie funkcjonować tak, jak powinno.

## ZOSTAŃ BOHATEREM... WŁAŚNIE TERAZ

Podejmiemy w tym miejscu ryzyko i założymy, że to, czym na razie się z Tobą podzieliśmy, nie wzbudza Twojego zainteresowania. Weź jednak pod uwagę, że to tylko początek pokazywania Ci, w jaki sposób jesteś wprowadzany w błąd przez branżę fitness. Tak naprawdę dopiero zaczęliśmy Ci uświadamiać, dlaczego otrzymywane dotychczas porady prowadzą bezpośrednio do powstawania niektórych problemów, o których już wspomnieliśmy. W kolejnym rozdziale pokażemy Ci dokładnie, w jaki sposób należy rozumieć wszystkie te błędne informacje, a potem rozprawimy się z mitami, które negatywnie wpływają na Twoje ciało i Twój układ hormonalny.

## SIEDEM CECH ALFY

*„Przywództwo nie opiera się na opanowanych technikach, ale na cechach charakteru... nakłada również ciężar powściągliwości zarówno na przywódcę, jak i na stronnika”.*

LEWIS H. LAPHAM

**L**anim zagłębisz się w dalszą lekturę tej książki, powinieneś zrozumieć, o czym tak naprawdę rozmawiamy. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, naszym celem jest całkowite przededefiniowanie znaczenia „bycia Alfą”. Chcemy obalić wszelkie negatywne skojarzenia związane z arogancją Alf, utożsamianiem ich z karkami, a także przekonaniem, że Alfy to przede wszystkim podrywacze.

Kiedy ludzie mają na myśli Alfę, z reguły wyobrażają sobie kogoś podobnego do Tylera Durdena z Podziemnego kręgu, a więc ucieleśnienie tradycyjnego sposobu postrzegania tego terminu. Stanowiący alter ego narratora Tyler uosabia wszystkie najlepsze wartości, których narrator swoim zdaniem nie posiada. Durden ma przejawiać to, co najcenniejsze, ale zмага się również z tym, co najgorsze — jest atrakcyjny, silny, inteligentny i bystry<sup>3</sup>, ale równocześnie sieje zniszczenie, ma anarchistyczne zapędy, cechuje się narcyzmem i obojętnością. Chociaż to przerysowany obrazek, Durden żyje w taki sposób, w jaki społeczeństwo wyobraża sobie egzystencję Alf. Jest pewny siebie, ale równocześnie arogancki i egocentryczny; to postać charyzmatyczna, acz niebezpieczna.

Nie będziemy tutaj podejmować rozważań, czy Chuck Palahniuk (autor Podziemnego kręgu) miał zamiar uczynić z Tylera podręcznikowy przykład Alf — istotne jest to, że bardzo zbliżył się do sportretowania skażonej idei kogoś takiego. W Podziemnym kręgu Alfa nie jest wcale ideałem, posiada natomiast mnóstwo wad.

Spółeczeństwo ma całkowicie wypaczoną wizję Alf — kimś takim nie jest wcale ten, kto jest najsilniejszy, kto zarabia najwięcej pieniędzy lub też ma najwięcej pewności siebie. Jeśli zajrzesz do słownika, dowiesz się, że Alfa to przywódca każdej grupy. To kapitan, rozgrywający w drużynie futbolowej, dyrektor generalny firmy umieszczonej przez „Fortune” na liście pięciuset najlepszych przedsiębiorstw. Alfa to synonim powodzenia, ale co ważniejsze, to ktoś, kto jest uzależniony od indywidualnego rozwoju oraz odnoszenia sukcesów. Taka osoba pragnie osiągnąć najwyższy poziom panowania nad sobą i chce się nieustannie rozwijać.

Ta książka zawiera informacje na temat żywienia, treningu oraz optymalizacji działania układu hormonalnego — wszystkie te zagadnienia są szalenie istotne, ale równie dobrze moglibyśmy nadać im taką formę, by ten tekst nie różnił się od pozostałych poradników dotyczących tematyki fitness. Zdecydowaliśmy się pójść inną drogą, ponieważ nasze ambicje sięgają wyżej — chcemy wpływać nie tylko na ciała, ale również na umysły. Chcemy zmieniać życia, a częścią tego procesu jest przejęcie na własność słowa Alfa — nadanie mu nowego kształtu oraz definicji, a także przystrojenie go nowymi konotacjami.

<sup>3</sup> Aby ten opis był nieco dokładniejszy, zacytujemy samego Tylera, który mówi o sobie: „Wszystko to, kim chciałbyś być, to właśnie ja. Wyglądam tak, jak chciałbyś wyglądać, pieprzę się tak, jak chciałbyś się pieprzyć, jestem bystry, zdolny, a co najważniejsze, jestem wolny pod wszystkimi względami, pod którymi ty nie cieszysz się wolnością”.

Pierwszym krokiem na drodze ku wykorzystaniu drzemiącego w Tobie Alfy jest osiągnięcie wyższego poziomu sprawności fizycznej. To podstawa tego, czego nauczysz się dzięki tej książce. Za sprawą tej fizycznej transformacji pojawiają się jednak także i inne pozytywne cechy, takie jak zdolności przywódcze, życzliwość, inteligencja i umiejętność odnośnienia sukcesów. Na kartach tej książki podzielimy się z Tobą podstawowymi lekcjami, które pomogą Ci stać się Alfą ucieleśniającym te cechy i panującym nad nimi. To przewodnik, który nie tylko pokaże Ci, w jaki sposób stać się skuteczniejszą i potężniejszą istotą ludzką, ale pomoże Ci również prowadzić życie zapewniające poczucie spełnienia oraz pomyślności.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że z terminem „Alfa” wiążą się konotacje, od których trudno się odciąć. To właśnie dlatego chcemy opisać cechy takiego osobnika, żebyś mógł zrozumieć, co to znaczy być Alfą. Warunkiem Twojego rozwoju będzie pamiętanie o tym, że to dawka czyni truciznę. Zidentyfikowaliśmy cechy Alfy, ale to Ty musisz w ostatecznym rozrachunku wiedzieć, kiedy z nich skorzystać, a kiedy odpuścić — posuwając się zbyt daleko, wkroczysz na ścieżkę, która będzie szkodliwa dla Ciebie i dla innych. Pokażemy Ci te granice, ale to do Ciebie będzie należało ustalenie norm i trzymanie się właściwej ścieżki.

## **PIERWSZA CECHA ALFY**

### **Gotowy zaferować pomoc, ale nie protekcyjny**

Dążenie do odnoszenia sukcesów nie jest po prostu metodą osiągania narcystycznych i indywidualistycznych celów. Alfa rozumie, że zajmowanie się własnymi priorytetami to tylko jeden z elementów tworzenia życia, jakie pragnie prowadzić — drugą połowę stanowi wpływanie na otaczający go świat i kształtowanie tej rzeczywistości. Chodzi tu o wykorzystanie tego, czego się nauczyłeś — zarówno tych dobrych, jak i złych rzeczy — i przekazanie tej wiedzy dalej, by świat stał się lepszym miejscem. To podstawa całej tej książki: wykorzystaj to, czego nauczyliśmy się na temat tworzenia niezwykłego życia, połącz te informacje z doświadczeniami wyniesionymi ze swojej egzystencji, by stworzyć w ten sposób własną wersję tych rad — wiedzę, którą będziesz się dzielić z innymi ludźmi.

Niesienie pomocy ma jednak swoje granice. Alfa może przekazać komuś sugestię i wyrazić zachętę, ale nie zajmuje się załatwianiem rzeczy za innych ludzi. Alfa rozumie, że te osoby same muszą zatroszczyć się o własne sprawy, a chociaż ci ludzie mogą czasem potrzebować pomocy (czy to pod postacią wskazówki, czy też przewodnictwa), rozwiązywanie za nich problemów sprawi, że niczego się nie nauczą. Alfa nie wchodzi w najdrobniejsze detale cudzej egzystencji — to nie byłaby z jego strony pomoc, ale okazywanie protekcyjności i zakładanie, że jego zdolność rozwiązywania problemów przekracza możliwości, jakie posiadają w tym zakresie inni ludzie.

Wiara w to, że jesteś jedyną osobą zdolną do radzenia sobie z trudnościami, to szczyt egotyzmu i wcielenie w życie powiedzenia: „Jeśli chcesz, żeby coś było zrobione dobrze, zrób to sam”. Takie nastawienie może fatalnie wpływać na opinię, jaką będą mieli o Tobie inni ludzie. Przejmując ich zadania, pozbawiasz ich zdolności samorozwoju, ograniczasz ich potencjał i narzucasz im swoją wolę w sposób, który jest nie tyle pomocny, ile szkodliwy.

Chociaż niesienie pomocy jest czymś istotnym, próbując okazać nadmierną uczynność, możesz posunąć się zbyt daleko. Jeżeli starasz się wszystko za wszystkich robić, wcale nie towarzyszy Ci przesłanie z gatunku „Chcę, żebyś odniósł sukces”. Z Twoich czynów przebija zupełnie inne założenie: „Nie sądzę, żebyś był w stanie to zrobić”. To obelga, nawet jeśli kryje się ona za fasadą uprzejmości. Alfa to przywódca i osoba motywująca innych do

*działania, ale zawsze powinno się to odbywać w taki sposób, by ludzie, którym pomagasz, mogli sami przetrzeć własne szlaki.*

*Ta sama zasada dotyczy również nas, a także tej książki. Nie wydaje się nam, byśmy znali odpowiedzi na wszystkie pytania, ale potrafimy się uporać przynajmniej z częścią z nich. Odkryliśmy pewne cechy, właściwości i czynniki, które mogą posłużyć jako wskazówki pomagające Ci zapanować nad zjawiskami mającymi wpływ na Twoje życie. Ta książka nie powstała po to, by rozwiązać wszystkie Twoje problemy — ma Ci ona zapewnić narzędzia, dzięki którym sam uporasz się z tymi trudnościami.*

*Pokażemy Ci, w jaki sposób możesz stać się silniejszy, mądrzejszy i bardziej pewny siebie. Za sprawą tych zmian poprawi się Twój wygląd, będziesz lepiej radzić sobie w pracy i prowadzić bogatsze życie seksualne — ale nastąpi to jedynie wtedy, gdy zrozumiesz udzielane przez nas lekcje i zaczniesz z nich korzystać w odpowiedni dla siebie sposób. To dotyczy wszystkiego, czego się uczysz — musisz stosować wiedzę w takiej formie, która sprawdza się w Twoim przypadku.*

## **DRUGA CECHA ALFY**

### **Pewny siebie, ale nie bezczelny**

*Znane wszystkim dotychczas wcielenie Alfy zawsze postrzegane było jako chodząca bezczelność. Jak już wspominaliśmy, samiec alfa to osobnik znany Ci jako facet, który poniża innych, żeby samemu się wywyższyć. Ktoś, kto jest Alfą w rozumieniu nowej, proponowanej przez nas definicji tego terminu, nie cechuje się wcale butą ujawnianą w celu ukrycia swoich wewnętrznych obaw, dysponuje natomiast prawdziwą pewnością siebie, uczciwie ocenia swoje mocne i słabe strony, potrafi również ustalić, co jest w stanie osiągnąć już teraz, a nad czym musi jeszcze popracować. Facet, który naprawdę zasługuje na miano Alfy, nie musi wdeptywać innych w ziemię, by poczuć się lepiej. Samoocena takiej osoby nie jest oparta na analizie porównawczej — motywację i dążenie do sukcesu podsyca u niej wewnętrzna siła.*

*To właśnie dlatego Alfa wywyższa innych, żeby pokazać swoje zaufanie do własnej zdolności dzielenia się ideami, koncepcjami i planami mogącymi pozytywnie wpływać na otaczający go świat i znajdujących się tam ludzi. Jeśli masz dobre pomysły, powinienes próbować je rozpropagować. Jeżeli sądzisz, że jesteś w stanie pomagać innym, przejdź do czynów. Skoro uważasz, że jesteś odpowiednim facetem dla takiej czy innej kobiety, udowodnij jej to. Na coś takiego pozwala właśnie pewność siebie — nagle możliwe staje się podjęcie dowolnie wybranej formy działania. Pamiętaj jedynie, że takie czyny nie powinny nigdy prowadzić do oczerniania innych ludzi. W chwili, w której zaakceptujesz to, kim jesteś, i docenisz to, kim możesz się stać, Twoja pewność siebie natychmiast stanie się bardziej autentyczna, Twoje wątpliwości osłabną, zyskasz także lepsze panowanie nad rozwojem wydarzeń i częściej będziesz doświadczał sukcesów.*

## **TRZECIA CECHA ALFY**

### **Próżny, ale nie pyszałkowaty**

*Śluchaj, warto przyjąć założenie, że ludzie, którzy atrakcyjnie się prezentują, mogą zająć w tym świecie nieco dalej od innych. Nie jest to dogmat, lecz raczej ogólna obserwacja, która raz za razem się potwierdza. Brytyjscy naukowcy dowiedli, że mężczyźni oceniani jako*

atrakcyjniejsi od innych zarabiają również więcej pieniędzy i zajmują wyższe stanowiska. To tylko zbieżność, ale wspomniane badania nie są jedynym materiałem naukowym potwierdzającym jej istnienie.

Odrobina próżności jest czymś pożądanym, ponieważ w rzeczywistości jest to tylko pokazanie chęci zadbania o siebie. Kiedy dobrze wyglądasz, dobrze się również czujesz. Gdy dobrze się czujesz, tryskasz energią, która pozytywnie wpływa na Twój świat oraz świat ludzi, na których oddziałujesz.

Pewność siebie ma swoje ciemne oblicze, którym jest skrajna arogancja — podobnie jest też w przypadku próżności, która może przerodzić się w pyszałkowatość. Nie ma niczego złego w tym, że chcesz zabójczo się prezentować. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynasz wierzyć w to, że z powodu swojego dobrego wyglądu (względnie większej ilości mięśni, szczuplejszej sylwetki, większego sprytu czy też zasobniejszego portfela) jesteś lepszy niż inni. To już jest pyszałkowatość.

Alfa rozumie tę różnicę i nie chce pracować nad swoim ciałem po to, by być lepszym od innych — skupia się natomiast na poczuciu osiągnięcia czegoś wyjątkowego, czyli wrażeniu pojawiającym się wraz ze zmienianiem własnego organizmu. Proces samorozwoju zapewnia mu lepsze samopoczucie, a ono służy z kolei jako środek podsycający jego pewność siebie oraz czynnik gwarantujący przyszłe powodzenie. W dalszej części książki wykazemy, że osiągnięcie sukcesu w kwestiach dotyczących ciała jest kluczem do podobnych dokonań we wszystkich pozostałych aspektach Twojego życia.

Alfa wie o tym wszystkim i rozumie, że chociaż wygląd, intelekt, pieniądze czy mięśnie mogą zapewnić mu przewagę, nie czynią jeszcze z niego lepszej osoby. Jego wartość określana jest przez jego działania oraz to, co gotów jest zrobić dla innych ludzi i dla świata.

## **CZWARTA CECHA ALFY**

### **Dumny, ale nie arogancki**

Dumę oddziela od arogancji dosyć cienka linia, ale to właśnie ona jest tą granicą, wzdłuż której z jednej strony stoją faceci wzbudzający inspirację, a po drugiej — ci uznawani za dupków. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób reagujesz na własne sukcesy: czy dzielisz się nimi jako środkiem pozwalającym promować bardziej kreatywne i postępowe pomysły, czy też oczekujesz, że za sprawą Twoich osiągnięć wszystko w przyszłości samo się ułoży?

Arogancja — to zakładanie, że ponieważ osiągnąłeś określony poziom, jesteś upoważniony do korzystania z pewnych przywilejów i sposobności. Ludzie spoczywający na laurach są po prostu aroganccy. Jeżeli spojrzymy na drugą stronę medalu, duma oznacza świadomość swoich sukcesów połączoną z zachowaniem mentalności stażysty. Po prostu czujesz, że musisz wykorzystywać każdą okazję, krzątać się wokół każdego sukcesu i raz za razem potwierdzać swoją wartość — i nie liczy się tu to, kim jesteś ani co dotychczas osiągnąłeś.

Obydwie omawiane tu cechy łatwo od siebie odróżnić. Czy mówiąc o swoich minionych sukcesach, robisz to w taki sposób, by stworzyć nowe okazje dla siebie i innych, czy też podejmujesz tę czynność, oczekując, że ludzie automatycznie zaczną oddawać Ci cześć i poczują w Twojej obecności pokorę? Czy zawsze starasz się ciężko pracować (chociażby nad swoimi projektami czy też związkami), czy może po prostu szukasz metod, by ominąć reguły i otrzymać to, co Twoim zdaniem Ci się należy?

Alfa rozumie, że duma jest kluczową częścią samorealizacji. Nie będziesz w stanie się rozwijać i zmieniać na lepsze świata, w którym żyjesz, jeśli nie uznasz swoich sukcesów — do

*głosu dochodzi tu psychologia przemian opierająca się na wzmacnianiu pewnych zjawisk. Musisz wierzyć w to, że jesteś naprawdę dobry, a jedyną drogą prowadzącą do tego celu jest nawiązanie do tego, co zrobisz dobrze. Pamiętaj jednak, że odnoszenie się do minionych sukcesów nie powinno mieć wpływu na podstawowe pragnienie stawiania się kimś lepszym ani na wysiłki wkładane przez Ciebie w ten proces.*

*Koniec końców odnalezienie granicy pomiędzy dwiema omawianymi tu cechami to całkiem prosta sprawa. Duma jest domeną Alfya, który dokonywał w przeszłości wielkich rzeczy i będzie to robił nadal — arogancja to z kolei wizytówka kretyńców i pozorantów starających się przybrać pozę ważniaków.*

## **PIĄTA CECHA ALFY**

### **Skromny, ale nie próbujący umniejszać własnego znaczenia**

*Próby uniknięcia arogancji mogą posunąć się zbyt daleko i doprowadzić Cię do punktu, w którym przestaniesz cenić siebie oraz swoje osiągnięcia. Podobnie jak duma jest ważna dla uświadomienia sobie własnych sukcesów, tak i pokora jest istotna, by móc przyznać, jak trudno było stać się kimś lepszym, zaakceptować to, że być może nie osiągnąłeś jeszcze wszystkiego i że zanim dotrzesz tam, gdzie chciałbyś się znaleźć, czeka Cię jeszcze mnóstwo pracy.*

*Skromność to ważna cecha — pozwala ona zachować człowiekowi rozsądek i kontakt z rzeczywistością, a co najważniejsze, dzięki niej w naszych wnętrzach nadal tli się głód. Świadomość własnej inteligencji jest kluczowym elementem budowania pewności siebie, która jest z kolei potrzebna do odnoszenia sukcesów. Przypominanie sobie, że nie jesteś Einsteinem, to silny bodziec, który pomoże Ci przyswajać jeszcze więcej wiedzy i stać się jeszcze mądrzejszym. Jeżeli jednak przyjmiesz, że skoro nie jesteś Einsteinem, musisz być ewidentnym głupkiem, przekraczasz granice skromności i zaczynasz umniejszać swoje znaczenie.*

*Ciemna strona omawianej tu cechy charakteru może objawiać się w sposób, który naprawdę będzie miał na Ciebie destrukcyjny wpływ. Gdy zaczynasz umniejszać własne znaczenie, zapędzasz się w świat, w którym żaden z Twoich sukcesów nie jest powodem do dumy i nie przynosi Ci chwały. Osoby lekceważące swoją wartość są tak bardzo pozbawione pewności siebie, że żadne z ich osiągnięć nie jest przez nie traktowane jako bezpośredni rezultat ich wysiłków, wkładu czy też poświęconego przez nie czasu. Tacy ludzie są sparaliżowani przeświadczeniem, w myśl którego niezależnie od tego, co zrobią, każdy ich czyn będzie niewystarczająco dobry. Osoby umniejszające swoją wartość bagatelizują swoje osiągnięcia, kierują pochwały wyłącznie pod adresem innych ludzi, siebie natomiast surowo ganią za wszelkie niedociągnięcia i porażki. Innymi słowy, szczyty gór są uznawane przez osoby umniejszające swoją wartość za doliny, a tereny nizinne potrafią sprowadzić ich pewność siebie do poziomu otchłani.*

*Alfa rozumie, że każdy, kto nie jest w stanie wyrazić odrobiny krytyki pod swoim adresem, bierze życie (i siebie) zbyt poważnie. Jest skromny i głodny sukcesów, ale potrafi napisać sobie zasługi, jeśli takie postępowanie jest uzasadnione. Co więcej — nigdy, przenigdy nie traci wiary w siebie.*

## **SZÓSTA CECHA ALFY**

### **Tolerancyjny, ale nie słaby**

*Przypuszczalnie nie musimy Ci o tym wspominać, ale będziesz musiał poradzić sobie w życiu z mniejszą lub większą porcją gówna. Niezależnie od tego, czy chodzi o przyjaciół, ukochane osoby, współpracowników, czy też szefów, jednym z elementów naszej egzystencji jest radzenie sobie z takim lub innym gównem — to nieunikniona prawda, przed którą nikt nie zdoła uciec. Cierpliwość i tolerancja to kluczowe elementy pozwalające Ci zrozumieć Twoje miejsce w świecie. Bardzo przydaje się tu również umiejętność swobodnego radzenia sobie z przeciwstawnymi opiniami i przekonaniem. Twoje poglądy nie są bynajmniej jedynymi, które się liczą, a Twoim zadaniem nie jest wcale przekonanie wszystkich ludzi do tego, by spojrzeli na świat Twoimi oczyma.*

*Niezależnie od tego, czy znajdujesz się akurat w biurze, czy też siedzisz w knajpie, nie możesz polemizować ze wszystkim, co odbiega od Twojego światopoglądu oraz wyznaczonych przez Ciebie wartości. Musisz okazywać tolerancję w stosunku do ludzkich błędów, wad i poglądów osobistych. Postępując inaczej, pokażesz, że jesteś dupkiem o ograniczonych horyzontach, a przecież nie chcesz być kimś takim.*

*Z drugiej strony, w życiu są również pewne granice. Jeśli ludzie będą je przekraczać — raz za razem bądź też w oczywisty sposób — powinieneś pokazać, że chcesz położyć temu kres. Nie musi to wcale oznaczać agresywnego dążenia do konfrontacji — Alfa w wielu sytuacjach okazuje swoją tolerancję, proponując pomocne rozwiązania umożliwiające uporanie się z nieodpowiednimi zachowaniami. Jeśli ludzie dają ciała w miejscu pracy, karanie ich za popełnione przez nich błędy nie zawsze jest najsensowniejszym wyjściem z sytuacji. Dużo lepszym rozwiązaniem dla wszystkich może być uporanie się z problemem i wskazanie tym osobom innej drogi, dzięki której będą mogli czynić postępy.*

*Zdarzają się również i takie sytuacje, w których konieczne jest bardziej agresywne podejście. W swoim środowisku pracy prędzej lub później natkniesz się na szefa lub przełożonego, który postanowi zrobić wszystko, by uprzykrzyć Ci życie. Powinieneś czuć się uprawniony do zareagowania na te zachowania w sposób, który doprowadzi do poprawy sytuacji. W takich chwilach trzeba okazać agresywność i pewność siebie. Musisz zmierzyć się z problemem, wyłożyć karty na stół i nie zostawić swojemu rozmówcy innego wyboru, jak przyjrzeć się bieżącej sytuacji i krokom, które trzeba podjąć. Jako Alfa zawsze powinieneś koncentrować się na rozwiązaniach, a nie na problemach, nawet jeżeli w najbardziej skrajnych przypadkach może to oznaczać, że będziesz musiał odejść i poszukać sobie innej pracy.*

*Jednym z elementów bycia Alfą jest świadomość tego, że toksyczność otaczającego Cię środowiska może negatywnie wpływać na stopień Twojego rozwoju, czynić Cię nieszczęśliwym, a tym samym niekorzystnie wpływać na wszelkie aspekty Twojego życia.*

*Określ swoje wartości moralne. Przypominaj sobie, że brak porozumienia nie zawsze musi być punktem spornym, ale wiedz również, że bycie tolerancyjnym nie jest usprawiedliwieniem dla poświęcania istoty tego, kim jesteś. Alfa stanowi dla otaczających go ludzi inspirację do stawania się lepszymi, a nic takiego nie będzie miało miejsca, jeżeli będziesz zbyt bojaźliwy, by wyrazić swoją opinię, zadowolając się w konsekwencji egzystencją wiecznej dziwki.*



## SIÓDMA CECHA ALFY

### **Zaangażowany, ale wolny od obsesji**

Wszyscy świetnie wiemy, kim jest człowiek cierpiący na pracoholizm. Znasz go jako tego gościa, który zawsze zostaje do późna w pracy i wypruwa sobie tam żyły. Nie ma znaczenia, czy jest właśnie poniedziałkowe przedpołudnie, czy też zegar pokazuje drugą nad ranem w sobotę. Pracoholik jest maszyną stworzoną w jednym celu: ma wykonać zadanie.

Z jednej strony tacy ludzie budzą podziw — należy docenić ich wspaniałą etykę pracy, zaangażowanie oraz chęć podejmowania się rzeczy pozornie niewykonalnych. Z drugiej jednak strony pracoholik budzi też współczucie. Dzieje się tak dlatego, że zaangażowanie oraz obsesję dzieli naprawdę cienka granica. To właśnie od umiejętności nakreślenia tej linii zależy, czy Twój zapał i determinacja będą cennymi przymiotami, czy też okażą się szkodliwymi czynnikami, przez które stracisz z pola widzenia to, co naprawdę istotne w życiu.

Różnica pomiędzy zaangażowaniem a obsesją polega na tym, że ludzie podchodzący z zapałem do pracy robią to z myślą o zrealizowaniu konkretnego planu. Alfa wyznacza sobie cele, dzięki czemu ma możliwość określenia sukcesu na podstawie czynników ilościowych bądź jakościowych. To właśnie takie postępowanie sprawia, że może zachować skromność i głód osiągnięć, ale nie wpadnie równocześnie w nieustanną pogoń za pracą i błędne koło obsesji. Ludzie opętani swoją działalnością zawodową to ci, którzy nie są w stanie oderwać się od swoich biurk. Całkowicie skupiają się na jednej rzeczy, a ich koncentracja jest tak silna, że wszystkie inne ważne sprawy w ich życiu stają się zamazane i niewyraźne bądź też (co gorsza) znikają. Ludzie ogarnięci taką obsesją często posiadają też inną niebezpieczną cechę — umniejszają własne znaczenie.

Aby w odpowiedni sposób ustalać granice, Alfa zachowuje świadomość tego, że zaangażowanie oznacza skupianie się na celach w sposób przypominający sprint, a więc krótki, ale intensywny wysiłek. Obsesja jest niczym bieg maratoński — to życie spędzone w kieracie, w pogoni za niemożliwą do zdobycia marchewką, a zarazem los, który nie daje nadziei na osiągnięcie satysfakcji. Nie jest tajemnicą, że to właśnie takie (niezaspokojone w tym przypadku) pragnienie powodzenia stanowi kluczowy element łączący poszczególne części składowe Twojej egzystencji.

Francuski pisarz epoki renesansu, Michel de Montaigne, napisał kiedyś: „Obsesja jest źródłem geniuszu i szaleństwa”. Chociaż jest to prawda, gdyż ostatni promień znajdujący się na samym szczycie całej puli sukcesów można osiągnąć jedynie dzięki całkowitemu oddaniu się jakiejś idei, zdecydowanie częściej spotykanym rezultatem obsesji jest szaleństwo. Takie zachowanie sprawi, że staniesz się człowiekiem zgorzkniałym, wypalonym i samotnym. Alfy są oddane swoim rodzinom, przyjaciołom, zdrowiu, a przede wszystkim — sobie. Poświęcają się rozwojowi, ale nie są spętane narcystycznymi koncepcjami, które ograniczałyby ich zdolność do tworzenia bogatej i zróżnicowanej egzystencji



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

### **Powiedzmy sobie szczerze: współczesny świat nie jest najlepszym miejscem dla mężczyzn.**

W przeszłości, nawet tej niezbyt odległej, to mężczyźni chronili swoje plemiona, polowali, podbijali nowe tereny i decydowali o losach świata. Tymczasem dziś zdecydowana większość z Was nie potrafi wykorzystać swojego potencjału, bez protestu osuwa się w przeciętność i jest coraz bardziej nieszczęśliwa. Chcesz tak skończyć? A może próbujesz odzyskać poczucie godności i dumy związane z byciem prawdziwym mężczyzną? Stać Cię na to, by być samcem alfa!

Ta książka pomoże Ci zrozumieć, dlaczego tak trudno wyzwolić się z ograniczeń narzucanych przez codzienne życie. Dowiesz się z niej, jak poradzić sobie z przeszkodami na drodze do doskonałości. Nauczysz się odróżniać rzeczy mało istotne od naprawdę ważnych oraz rozpoznawać zagrożenia. Zrozumiesz, jak działa Twój układ hormonalny i jak niesamowity wpływ ma na Twoje życie. Odkryjesz, jak dzięki treningom, ćwiczeniom i zmianie diety doprowadzić swój organizm na szczyt jego możliwości — fizjologicznych, społecznych, emocjonalnych i seksualnych. I poczujesz się naprawdę fantastycznie!

- Uświadom sobie różnicę między przeciętnym facetem a samcem alfa
- Wybierz własną przygodę i zaakceptuj siebie w roli bohatera
- Przełamuj bariery, unikaj stagnacji i dostrzegaj siły skierowane przeciwko Tobie
- Zaczynj więcej zarabiać, częściej uprawiaj seks i stań się stuprocentowym mężczyzną
- Dowiedz się wszystkiego na temat męskich hormonów
- Poznaj drogę od popędu seksualnego do sukcesu
- Stosuj w praktyce męski przewodnik po żywieniu i okresowe głodówki
- Jedz rozsądnie, trenuj i pracuj nad uzyskaniem boskiego ciała
- Ruszaj w drogę... przez cztery fazy tworzenia ciała samca alfa

***Odkryj w sobie prawdziwego faceta!***

**John Romaniello** — ceniony ekspert w dziedzinie fitnessu, autor tekstów publikowanych w magazynach (od „Men’s Health” aż po „Fast Company”). Doradca firm z branży fitness oraz sektora technologicznego. Mieszka w Nowym Jorku, uwielbia New York Jets, jednorożce, sarkazm oraz pisanie o sobie w trzeciej osobie. Więcej informacji na stronie [www.johnromaniello.com](http://www.johnromaniello.com).

**Adam Bornstein** — nagradzany autor i redaktor tekstów dotyczących fitnessu oraz żywienia, określany jako „jedna z najbardziej wpływowych osobistości w branży zajmującej się zdrowiem”. Były szef redakcji portalu [Livestrong.com](http://Livestrong.com) oraz redaktor działu fitness w „Men’s Health”. Autor pięciu książek o tematyce związanej z fitnesssem. Więcej informacji na stronie [www.bornfitness.com](http://www.bornfitness.com).

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

Nr katalogowy: 30040

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-0009- 5



cena 39,90 zł