JAMES DAVIS



PRŮVODCE ZRALÉHO MUŽE

Jak zvládnout andropauzu

MAITREA

PRŮVODCE ZRALÉHO MUŽE

PRŮVODCE ZRALÉHO MUŽE

Jak zvládnout andropauzu

Přeložil Tomáš Ratoul

MAITREA

2026

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Davis, James
[Midlife male handbook. Česky]
Průvodce zralého muže : jak zvládnout andropauzu / James Davis ;
přeložil Tomáš Ratoul. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2026. --
220 stran

ISBN 978-80-7500-730-8 (brožováno)

* 316.346.32-055.1-053.85 * 612.67-055.1 * 613 * (035)
– muži středního věku
– andropauza
– péče o zdraví
– životospráva
– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

James Davis

Průvodce zralého muže

The Midlife Male Handbook

Copyright © 2025 by James Davis
Translation © Tomáš Ratoul, 2026
Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2026

ISBN: 978-80-7500-730-8

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na *nakladatelstvi@maitrea.cz* a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Část 1. Teoretická část

2 Proč potřebujeme tuto knihu?

4 Úvod

16 O mně

21 Co asi zatím nevíte, ale měli byste vědět

24 Co se to s námi děje... Vše o testosteronu

35 Andropauza a její dopady

38 Pro koho je tato kniha?

42 Velké výzvy středního věku

48 Očekávání, cíle a výsledky

52 Nic není zadarmo

55 Co nás to bude stát?

60 Vaše cesta k úspěchu

60 Klíč číslo 1: životní rovnováha

62 Klíč číslo 2: pochopení hormonů

66 Klíč číslo 3: výživa

77 Klíč číslo 4: porozumění stresu a jeho zvládání

85 Klíč číslo 5: síla cvičení

91 Klíč číslo 6: spánek a regenerace

93 Klíč číslo 7: změna návyků

98 Klíč číslo 8: pozitivní myšlení

108 Klíč číslo 9: vztahy, hodnoty, zájmy a smysl života

116 Klíč číslo 10: doplňky stravy

119 Bonusový klíč k úspěchu: odpovědnost

122 Shrnutí klíčových principů

123 Překážky a jak na ně vyzrát

141 Odpovězte si na tuto otázku

Část 2. 30denní program

148 Úvod do 30denního programu

150 Plán naší cesty

154 Jak si stanovit cíle a jak je plnit

156 Myšlení

158 Výživa

176 Pohyb

191 1. týden: Životní rovnováha

196 2. týden: Hledání vize

204 3. týden: Změna návyků

210 4. týden: Vaše budoucí já

214 Shrnutí

215 Slovo na závěr

217 Zůstaňme ve spojení

218 Ohlasy na knihu *Průvodce zralého muže*

219 O autorovi

ČÁST 1.

Teoretická část

PROČ POTŘEBUJEME TUTO KNIHU?

Střední věk může být náročný pro muže i pro ženy. Pojďme se ale podívat na pár statistik.

Nejčastější příčinou smrti je u mužů do 50 let sebevražda. Po padesátce jsou to srdeční onemocnění, ale zároveň u mužů ve věku 50 až 54 let je míra sebevražd zdaleka nejvyšší. Ze statistik vyplývá, že míra sebevražd u mužů ve věku 50 až 54 let je téměř pětkrát vyšší než u žen všech věkových kategorií.

„Průměrná hladina testosteronu u mužů ve věku 22 let je dnes nižší, než byla u sedmdesátiletých mužů před pouhými 50 lety.“

Muži, kteří spáchají sebevraždu ve středním věku, většinou trpí sníženou hladinou testosteronu. Nedostatek testosteronu je rizikovým faktorem pro srdeční onemocnění a právě ve středním věku mohou muži začít pociťovat i spoustu dalších příznaků jeho nízké hladiny včetně řady tělesných i duševních problémů.

Průzkum stárnutí populace ukázal, že 48 % mužů v Anglii prožívá jistou míru osamění, a dalších 14 % se jich dokonce cítí poměrně dost nebo velmi osaměle. Mezi hlavní příčiny patří nedostatek institucionální podpory, neschopnost projevovat emoce, odchod do důchodu nebo propuštění z práce, rozvod a špatné fyzické zdraví.

U populace žijící ve vyspělém západním světě navíc výrazně klesá hladina testosteronu.

Průměrná hladina testosteronu u mužů ve věku 22 let je dnes nižší, než byla u sedmdesátiletých mužů před pouhými 50 lety.

Testosteron je životně důležitý hormon, který hraje významnou roli v řadě tělesných a duševních funkcí, jež mají pozitivní vliv na celkovou životní pohodu. Přesto se na testosteron často zapomíná. Musíme o něm začít mluvit, zbavit ho zbytečného stigmatu a pomoci mužům nejen přežít, ale žít naplno.

A právě to je důvod, proč může být tato kniha užitečná.

ÚVOD

A bylo to tu zas. Další kamarád překročil čtyřicítku a tvrdil mi, že to je konec. Že odteď už to s ním půjde jenom z kopce. Že teď už ho čeká jen rostoucí břicho, úbytek energie, slábnoucí libido a ztráta chuti něco dělat. Jak bych to jen shrnul jedním slovem? Apatie. Apatie vůči životu, kariéře, vztahům i zdraví.

Zní vám to povědomě? Tohle se totiž netýká jen jednoho člověka, ale mužů „ve středním věku" obecně. Přesně takový přístup k životu je mnohem rozšířenější, než si myslíte.

Můj kamarád si tehdy myslel, že čtyřicítka je začátek konce. Že je to věk, kdy se má přestat rozvíjet a přijmout neodvratný úpadek. Popravdě mě tento jeho přístup hodně frustroval. Tehdy jsem na Ibize organizoval jeden ozdravný retreat za druhým a u stovek svých klientů ve středním věku jsem narážel na úplně stejné problémy a přístup. A víte co? Opravdu mě to znepokojovalo.

V té době mi bylo přes čtyřicet a vůbec jsem se takhle necítil. Ani spousta mých přátel, se kterými jsem se stýkal, takové problémy neměla. Teď mi je přes padesát, a stále se tak necítím. A víte proč?

Protože rozumím tomu, co se v mužském těle po čtyřicítce děje s hormony. Také jsem zjistil, jak s nimi pracovat tak, abych si mohl naplno užívat života, abych se každý den cítil plný energie a pořád

se vešel do stejné velikosti džínů jako ve dvaceti, abych měl pořád zdravé libido a chtěl od života něco víc.

Takže jestli máte pocit, že jste neustále unavení a náladoví, nezoufejte. Společně to napravíme. Dokud nevíte, co se to s vámi vlastně děje, nemůžete ani vědět, co s tím dělat. Proto se společně podíváme na vnitřní změny, kterými mužské tělo ve středním věku prochází, a jak takové změny ovlivňují nejen tělo, ale také myšlení a emoce. Ukážu vám, že existuje i jiná cesta než to vzdát. Cesta, která nevyžaduje žádné velké oběti, na které se nemusíte vzdávat toho, co máte rádi – alkoholu a dobrého jídla. Nemusíte trávit hodiny týdně cvičením, abyste se cítili plní energie, byli sebevědomí, optimističtí a připravení užívat si každý den naplno.

Ano, rozhodně na tom budete muset zapracovat, ale není lepší věnovat tomu trochu úsilí a cítit se skvěle než nedělat nic a cítit se mizerně?

PŘÍPADOVÁ STUDIE: **J. (46)**

J. ke mně přišel vyčerpaný, vyhořelý a téměř odcizený od vlastní rodiny. Nejprve jsme se zaměřili na to, co by od života vlastně chtěl.

Pak jsme si vypracovali plán, který stál na pravidelném pohybu, lepším jídelníčku a zapracovali jsme i na komunikačních dovednostech, hodnotách a smyslu života.

Už po 30 dnech byl J. plný energie, o pár kilo lehčí, ale hlavně... Znovu objevil chuť do života, začal si dělat čas na věci a lidi, na kterých mu opravdu záleží, a cítil se tak naživu jako už spoustu let ne.

Mezi čtyřicítkou a padesátkou byl vyčerpaný, přepracovaný a na pokraji naprostého vyhoření.

Za svou někdejší úspěšnou kariéru zaplatil fyzickým i duševním zdravím. Byl neustále unavený a jediné, co ho dennodenně drželo na nohách, byl kofein. To nejhorší na tom všem ale bylo, že se postupně zhoršoval i jeho vztah s rodinou. Z práce se domů vracel tak vyčerpaný, že se začal vzdalovat své ženě i dětem a během víkendů, které byly dříve plné rodinných aktivit, se sotva zvládal vzpamatovat z předchozího pracovního týdne.

Nejprve jsme se zaměřili na naše cíle. Položil jsem J. jednoduchou, ale klíčovou otázku: Co vlastně chceš? Uvědomil si, že se hnal za nesprávnými cíli a že mu ve skutečnosti jde o mnohem víc než jen o pohodlí. Rozhodl se, že se naplno vrátí ke své rodině, znovu objeví radost a najde smysl života.

S tímto vhledem jsme společně naplánovali praktický, zvládnutelný plán. Prvním krokem byl pravidelný pohyb. J. se do té doby cvičení spíše vyhýbal, a tak jsem mu sestavil vyvážený tréninkový plán, který zahrnoval kardio i silové cvičení. Pohyb člověka nejen nabíjí novou energií, ale zároveň i uvolňuje stres.

Zároveň jsme se zaměřili i na jídelníček. Ve svém hektickém životním stylu J. úplně zapomněl na kvalitní jídlo – cpal se spoustou průmyslově zpracovaných potravin, kofeinem a jedl nepravidelně. Jeho dosavadní návyky jsme nahradili udržitelným jídelníčkem, postaveným na čerstvých potravinách, zdravých tucích a snadno stravitelných bílkovinách, díky kterým měl dostatek energie a přitom mohl efektivně spalovat tuk.

Kromě tělesného zdraví jsme ale zapracovali i na psychickém zdraví. J. zapadl do rutiny, která vůbec nesouzněla s jeho vlastními hodnotami a cíli. Proto jsme společně prozkoumali, na čem mu opravdu záleží – rodinu, smysluplnou práci a osobní růst. Také jsem mu ukázal řadu nástrojů, které mu pomohou prohloubit vztah s jeho ženou a dětmi. Zapracovali jsme na schopnostech pozorného naslouchání a vědomé přítomnosti a J. si sám začal stanovovat jasné hranice mezi pracovním a rodinným životem, aby měl dostatek času a energie na vztahy, na kterých mu opravdu záleží.

Po nějaké době přestal být unavený a znovu objevil všechen svůj dřívější elán. V pase brzy zhubnul hned několik centimetrů, a získal tak zpátky i své sebevědomí.

Ta podstatná změna se ale odehrála na mnohem více rovinách než jen na té tělesné. Po letech se J. konečně zase začal věnovat své rodině – trávil s ní čas po večerech i o víkendech a s dětmi nalezl společnou řeč, o čemž se mu celé roky ani nesnilo. Lepší komunikace mu pomohla prohloubit a upevnit i intimní vztah s jeho ženou.

Tato kniha vás celým tímto procesem provede krok za krokem – poskytne vám vhled do všeho, co se s vámi v tomto náročném období děje, a především vám nabídne jasné postupy, které vám pomohou překonat všechny nástrahy středního věku. Společně zvládneme vyladit naši hladinu hormonů, zrychlíme metabolismus a posílíme nejen pozitivní pohled na život, ale i své libido. Tato kniha vám má především dodat sebevědomí a sílu čelit všem životním výzvám.

Takže… Chcete se nadále středním věkem potácet bez motivace a síly? Nebo chcete znovu získat energii a žít naplno nezávisle na svém věku?

Slibuji vám, že nic není nemožné. Všechny potřebné kroky jsou ve skutečnosti jednoduché. Cíle jsou dosažitelné. Výsledky jsou fantastické. Doslova nemáte co ztratit – můžete jen získat.

Už jsme zmínili, že právě u mužů ve věku 50 až 54 let se nejčastěji vyskytují sebevraždy. Muži ve středním věku obecně častěji přicházejí o funkční vztahy, ale i ti, kteří mají dostatek přátel a blízkých lidí, se často uzavírají do sebe a nesdílejí své opravdové pocity.

Oproti ženám muži také méně často vyhledávají odbornou pomoc lékařů a terapeutů.

Více mužů dále utíká před problémy za alkoholem či drogami a riskuje svůj život.

Chlapi, doslova se zabíjíme – a to musí přestat!

K tomu všemu neseme všechnu tu tíhu každodenního života – kariéra, vztahy, peníze, stárnoucí rodiče, dospívající děti, globální problémy…

Výsledný stres má obrovský dopad na naše fyzické i psychické zdraví.

Nezapomínejme ale ani na problémy spojené s úbytkem testosteronu. O andropauze se téměř nikde nemluví. Slyšeli jste o ní? Dost možná ne, a přitom každý muž po čtyřicítce alespoň nějaké příznaky úbytku testosteronu zcela jistě pocítí.

V posledních letech jsme udělali obrovské pokroky, co se týká výzkumu a osvěty v oblasti menopauzy.

„Nedávný průzkum ve Velké Británii zjistil, že 82 % mužů ve věku 40 až 55 let pocítilo alespoň jeden příznak andropauzy, ale 78 % jich přitom o existenci tohoto termínu vůbec nevědělo.“

Léčba i informace jsou dnes ženám dostupnější než kdy dřív, i když toho samozřejmě ještě spoustu budeme muset objevit.

Mám to štěstí, že se pohybuji na špičce vzdělávání v oblasti menopauzy. Navštěvuji nejrůznější firmy a mluvím s mužskými zaměstnanci o výzvách spojených s menopauzou i způsobech, jak mohou svým kolegyním i partnerkám pomoci. Je skvělé, že boříme tabu kolem tohoto tématu, vedeme otevřené rozhovory a posouváme se dál.

Co mě ale v této souvislosti vždy zaráží, je takřka chybějící povědomí o andropauze a dopadu úbytku testosteronu na život mužů, ať už jde o jejich kariéru nebo o vztahy a celkovou kvalitu života.

Je šokující, že navzdory dostupnému výzkumu se o andropauze téměř nemluví – místo toho, abychom se zabývali diagnózou, většinou nad ní mávneme rukou jako nad „úbytkem testosteronu spojeným se stárnutím". Snížená hladina testosteronu a její příznaky jsou při andropauze sice klíčové, ale významnou roli zde hraje i řada dalších faktorů.

Nad „krizí středního věku" nemůžeme přece jen tak mávnout rukou jako nad přirozeným důsledkem stárnutí, se kterým si každý musí poradit sám.

Ani o menopauze se až do nedávna moc nemluvilo, ženy většinou v tichosti trpěly kvůli nedostatku výzkumů o tom, jaké úpravy životního stylu by mohly pomoci se zvládáním jejích projevů. Místo toho se jako řešení často předepisovala antidepresiva.

O menopauze toho dodnes zdaleka nevíme dost, ale alespoň se začínáme pomalu posouvat vpřed. Ve spoustě firem již zavádějí funkční přístupy k menopauze, vycházejí knihy, zakládají se diskuzní fóra, podpůrné skupiny, samozřejmostí je dnes také substituční hormonální terapie (HRT) a získáváme čím dál více poznatků o tom, jak příznaky menopauzy zvládat.

Co se týká výzkumu andropauzy, jsme oproti menopauze o nějakých 20 let pozadu. O andropauze nikdo nechce mluvit a většinou se smete ze stolu jako vedlejší příznak stárnutí.

Většina lékařů tento pojem vůbec neuznává a například britská Národní zdravotní služba (NHS – National Health Service) ji odmítá léčit. Pokud jako muž středního věku přijdete za lékařem s jejími příznaky, pravděpodobně vás odbyde s tím, že jen zažíváte běžné příznaky stárnutí – o hormonálních změnách probíhajících ve vašem těle vám povětšinou neprozradí zhola nic.

Obvodní lékaři většinu pacientů ve středním věku, kteří si stěžují na chronickou únavu, pošlou na obecný krevní obraz. Při takovém testování se ale vůbec nebere ohled na hladiny testosteronu!

Stejně jako mnoha ženám v menopauze vám lékař může nabídnout antidepresiva – depresí přitom pravděpodobně netrpíte! Všechny ty psychické i fyzické změny totiž pramení z hormonů.

Podrobnostem se budeme věnovat v dalších kapitolách, ale funguje to zhruba takto: Hlavním mužským pohlavním hormonem je testosteron. Ten dosahuje vrcholu mezi dvaceti a třiceti lety věku a poté klesá stabilním tempem o 1 až 3 % ročně, což se na první pohled nezdá být moc, ale než dosáhnete padesátky, můžete mít hladinu testosteronu o 30 až 50 % nižší než ve dvaceti.

Klesání hladiny testosteronu může dále urychlit špatná strava, nedostatek pohybu, nekvalitní spánek, stres, nejrůznější toxiny a spousta dalších faktorů.

Andropauza bývá pro muže matoucí a náročné období života.

Kvůli jejím příznaků, mezi které se řadí i snížené libido, erektilní dysfunkce, únava a deprese, se muži mohou cítit ztracení a nejistí. Přesně tyto potíže spousta „odborníků“ považuje za přirozené průvodní příznaky stárnutí anebo je přiřkne stresu a depresi. Jistě, i takové problémy mohou ve zdravotním stavu mužů hrát svou roli, ale příčina

se často nachází mnohem hlouběji. Na andropauzu přitom máme léky, ale především ji můžeme efektivně zvládat spoustou jednoduchých strategií a změn životního stylu. A právě proto vznikla tato kniha.

Mým cílem je rozšířit povědomí o výzvách, kterým čelí muži ve středním věku, mezi něž patří i andropauza, aby nemuseli strádat v tichosti a nenávidět se za problémy, jako je nedostatek energie a libida. Díky znalostem skrytým v této knize se můžete zbavit neodbytného pocitu, že vás zrazuje vlastní tělo, a pochopit, že od čtyřiceti let procházíte celou řadou hormonálních změn, které vás ovlivňují psychicky, fyzicky i emočně.

Chci s vámi navázat rozhovor, abychom se o těchto problémech mohli bavit otevřeně, bez ostychu a bez obav. Chlapi, je to vaše zdraví, vaše štěstí a váš život. Pojďme o tom spolu mluvit. Jestli chcete, můžete tuto knížku brát i jako pozvání k rozhovoru.

CO OD TÉTO KNIHY MŮŽETE OČEKÁVAT

V rukou držíte průvodce pro muže, kteří procházejí středním věkem. Poskytuje komplexní vhled do problémů a výzev, které souvisí s touto životní kapitolou a andropauzou, včetně jejích příčin, symptomů a dostupné léčby.

Najdete tady jednoduchý 30denní program, který vám pomůže zvládat příznaky andropauzy a zlepšit vaše celkové zdraví a pohodu. Objevíte zde řadu užitečných rad a strategií na zvládání příznaků, ale i informace o dostupných metodách léčby a další zdroje.

Plán navržený na následujících stránkách je ryze praktický a poskytne vám nástroje k tomu, abyste ve svém životě mohli udělat

pozitivní změny a položit dlouhodobé základy ke spokojenému životu. Nejlepší ale na tom všem je, že se snadno dodržuje.

Je na čase, abychom o všech strastech i slastech středního věku začali mluvit – jen otevřená debata a optimistický přístup nám nabídnou opravdová řešení. Andropauzu si jednoduše nemůžeme dovolit nadále přehlížet, platíme za ni totiž neskutečně vysokou lidskou i ekonomickou cenu.

Muži kolem padesátky dnes nejčastěji odcházejí z práce a muži ve středním věku jsou ohroženi nejvyšším počtem sebevražd. V těchto alarmujících statistikách samozřejmě hraje roli mnohem více faktorů než jen andropauza, ale zmatení, změny ve vnímání sama sebe a pocit, že nás zradilo vlastní tělo i mysl, bezpochyby jen zhoršují celkovou úzkost a depresi a přispívají k rozpadu vztahů i ztrátě motivace k práci.

Výzkum provedený ve Velké Británii ukazuje, že 82 % mužů za svůj život pocítí alespoň jeden příznak andropauzy, a přitom více než dvě třetiny (78 %) jich paradoxně o tomto pojmu nikdy neslyšely. V další studii provedené ve Velké Británii 65 % mužů ve věku 40 až 55 let uvedlo, že trpí neustálou únavou, 30 % má problémy se spánkem, přibýváním na váze (30 %) a bolestmi svalů a kloubů (30 %), ale také se ztrátou vlasů (27 %), sníženým libidem (25 %) a erektilní dysfunkcí (20 %).

Andropauza je tedy očividně celospolečenský problém, na který musíme začít hledat odpovědi a veřejně o ní mluvit.

Na následujících stránkách se krátce dotkneme i substituční léčby testosteronem, která sice některým mužům s diagnózou jeho snížené hladiny může pomoci, ale stejně jako jakákoliv jiná hormonální léčba rozhodně není nějakým zázračným lékem. I v takovém případě musíte změnit svůj životní styl hned v několika ohledech, kterým se budeme podrobně věnovat.

Pokud držíte v ruce tuto knihu, jste pravděpodobně muž, kterému je více než čtyřicet let, a zajímá vás, jestli za tím vším, co se vám poslední dobou v životě děje, stojí nějaký společný jmenovatel, a především, jestli s tím můžete něco dělat. Na následujících stránkách se vám pokusím na obě tyto otázky odpovědět. Než se do toho ale pustíme naplno, mám pro vás dobrou zprávu – všechny ty důležité změny zvládneme bez zásadních zásahů do vašeho životního stylu. Dost možná vás nyní trápí klíčové oblasti života, jako například vztahy, ale nejste si tak úplně jistí, proč.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: **STEPHEN (46)**

Stephen měl už nějakou dobu poměrně napjatý vztah se svou manželkou kvůli častým hádkám, nefungující komunikaci a ztrátě intimity. V kombinaci se stresem z práce byl čím dál víc podrážděný a měl časté výkyvy nálad.

Proto jsme zapracovali na komunikačních dovednostech a nástrojích i způsobech a konkrétních metodách na zmírňování stresu. Zaměřili jsme se na mimopracovní život a jeho oblasti, které by mu mohly umožnit ventilovat napětí z práce. Po nějakém čase se jeho vztah se ženou naštěstí podstatně zlepšil. V jejich manželství zase jednou zavládl klid a znovu objevili i ztracenou intimitu. Stephen již nebyl tak vystresovaný a našel nový elán. Zvládání stresu (který může být opravdu nebezpečný) je další z klíčových kroků k dosažení hormonální rovnováhy, které se v této knize budeme věnovat.

Pokud vám tento příběh zní povědomě, jste tady správně. V této knize najdete spoustu užitečných doporučení, která můžete rovnou zařadit do svého každodenního života. Vyzkoušíte praktické postupy, jejichž výsledky se projeví již po pár týdnech, a přitom nestojí

na žádném drsném cvičení či absurdně přísných dietách. Po ruce budete mít řadu užitečných rad, které je snadné převést do praxe.

Probereme všechny mýty a typické chyby, kvůli kterým spousta z nás ztrácí čas, peníze i energii. Než se ponoříme do tajů hormonů, podíváme se na jeden klíčový prvek, na který se často zapomíná – sladění mysli a těla. Detailně se zaměříme na hormonální změny u mužů ve středním věku – nezapomeneme přitom zohlednit významnou roli stresu – a poté se pustíme do praktických řešení. Konkrétně se budeme věnovat významu pohybu, výživy, správného vyladění mysli, ale i emoční odolnosti.

A nakonec se budeme věnovat klíčové roli zodpovědnosti. Ve druhé části knihy vám představím jednoduchý 30denní program, který je rozdělený na tři části:

- Cvičení
- Výživa
- Myšlení

Nejprve si přečtěte první část, abyste pochopili potřebnou teorii, a pak se už se pusťte do praktického programu a začněte aktivně měnit svůj život.

Přál bych si, abyste si z této knihy odnesli nejen hluboký vhled do toho, co se během andropauzy děje s vašimi hormony a jak vás tyto změny ovlivňují v každodenním životě, ale i praktické postupy, které vám pomohou využít váš potenciál a žít naplno. Chci, aby vám tato kniha otevřela dveře k novým možnostem a nadchla vás pro úplně novou cestu životem. Věřte mi, že změnit přístup zvládne úplně každý.

Abyste mohli využít svůj potenciál naplno, budete možná muset upravit svou dosavadní stravu, přístup k pohybu a cvičení (nebo

s ním začít) a rozhodně se budete muset začít zaměřovat na nové cíle. Každým z těchto kroků vás ale provedu.

Vykročte se mnou na cestu plnou objevů, na které pomáháme mužům vzít zdraví do vlastních rukou a zlepšit kvalitu života během andropauzy. Toto není jen další kniha o andropauze, ale komplexní průvodce, který nabízí čtenářům jasnou cestu k následování a dává jim nástroje, s jejichž pomocí mohou změnit svůj život k lepšímu.

O MNĚ

Jmenuji se James. Tvořím polovičku společnosti Midlife Mentors, což je poradenská firma věnující se problematice zdraví a života ve středním věku, kterou jsme s mojí manželkou založili v roce 2019, původně jako podcast. Ten se časem vyvinul ve značku, která nabízí koučink v oblasti zdraví a životního stylu a která již pomohla tisícům lidem proměnit jejich životy k lepšímu. Spolupracujeme s velkými korporacemi a pořádáme transformační pobyty ve Velké Británii a Španělsku.

O několik let dříve, v roce 2012, jsem založil společnost 38 Degrees North, která pořádá exkluzivní transformační pobyty. Pracoval jsem s tisíci klientů na jejich fyzickém zdraví, způsobu myšlení a výživě. Své osobní cestě k poradenství se budu na dalších řádcích věnovat podrobněji, protože je důležité, jak jsem se na ni vydal a co se potom stalo.

Na základní škole jsem byl takový ten typický kluk s nadváhou – sporty mi nešly a snažil jsem se jim vyhýbat. Úplně tomu nepřidalo ani to, že mě rodiče poslali na internátní školu, která

byla zaměřená hlavně na sport, takže jsem tam neměl možnost odpočinout si v bezpečí domova. Dokonce ani ve volném čase jsem od sportu neměl pokoj – na škole to byla jeho jediná náplň. Tak trochu nucený nástup na sportovní školu mi ale do života přinesl naprostý obrat. Nakonec jsem si sport musel oblíbit. Shodil jsem přebytečná kila, zesílil a objevil posilovnu, kde jsem konečně našel sebevědomí. Tyto první zkušenosti se sportem ve mně ale zanechaly zkreslený obraz o vlastním těle a vyvolaly poruchy příjmu potravy. Pamatuji si, že ještě na univerzitě jsem často jedl jen malé saláty a bál jsem se, že zase ztloustnu, i když si mé tělo jasně říkalo o pořádné porce. Stále mi chybělo sebevědomí, které jsem doopravdy získal, až když jsem vystoupil ze své komfortní zóny a začal ve dvaceti cestovat po celých Spojených státech. Postupně jsem si rozšiřoval své základní poznatky o tréninku a výživě, dostával jsem se do situací, kdy jsem se musel spolehnout sám na sebe, a nakonec jsem touto fází naštěstí prošel.

Na univerzitě jsem studoval sociální psychologii a poté jsem dokončil MBA a magisterský program aplikované psychologie. Dnes se živím jako kvalifikovaný osobní trenér a mám doplňkové licence v oblastech koučování, NLP, sportovní výživy, zdravé stravy, ale i hypnózy a hormonálního zdraví. Také mám za sebou studium jungovské psychologie a jsem odborným poradcem v oblasti menopauzy. Navštěvuji různé společnosti, přednáším tam o vlivu menopauzy a andropauzy a pomáhám jim v těchto oblastech budovat efektivní strategie. Moc mě baví učit se pořád něco nového! A ještě jednu zajímavost o sobě vám řeknu: mám i licenci instruktora paddleboardingu.

Takže tohle jsem já – a to jsou moje životní zkušenosti a nástroje, o které se s vámi chci podělit. Když jsem opustil korporátní svět a založil 38 Degrees North, chtěl jsem ve svém podnikání spojit

všechny tyto prvky: psychologii a práci s myslí, výživu, trénink a koučování a to všechno se zaměřením na střední věk, zdravá střeva a hormony.

Osobně jsem přesvědčený, že je důležité ovládat svou mysl (většina lidí se soustředí na „vnější faktory" – na výživu a trénink – a nezabývají se nejrůznějšími omezujícími přesvědčeními, svým chováním a vlastní identitou). Věřím, že Claire a já dosahujeme s našimi klienty takových úspěchů právě proto, že jim pomáháme ukotvit návyky, které přinášejí nejen okamžité výsledky, ale i trvalou změnu.

Jak už jsem zmínil, za naprostý základ považuji uvést tělo a mysl do souladu, ale opakovaně se setkávám s tím, že to lidé prostě nedělají.

Cítí, že přibírají na váze, nelíbí se jim, co vidí v zrcadle, takže drží dietu, poctivě chodí na tréninky, ale přitom naprosto zapomínají na svůj vnitřní stav – na svém myšlení nepracují.

Nemůžu dost zdůraznit, jak důležitá je rovnováha těla a mysli – obě tyto složky musí totiž spolupracovat. Neustále se setkávám s lidmi, kteří se sice věnují své fyzické stránce, ale zanedbávají tu psychickou a diví se, že se jim nedaří posouvat. Dokud do svého osobního rozvoje nezapojíte tělo i mysl, nevyužijete svůj potenciál naplno.

V roce 2025, až budete číst tyto řádky, oslavím své 53. narozeniny. Obvod pasu mám stejně jako kdysi ve dvaceti 81 cm, jsem štíhlý (držím si 12 až 14 % tělesného tuku), mám spoustu energie a zdravé libido. Na život se dívám optimisticky.

S jídelníčkem si přitom hlavu moc nelámu ani netrávím hodiny v posilovně. Rád posedím s přáteli a nevyhýbám se skleničce, burgerům ani večírkům… Jen se mi podařilo vyladit mysl a tělo tak, abych zvládal dosahovat stabilních výsledků. Život žiju naplno a spokojeně.

A ještě bych vám chtěl říct jednu osobní věc – a neříkám to proto, abyste mě litovali. Jen vám chci ukázat, že ani pro mě život

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Průvodce zralého muže**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.