

MIREILLE GUILIANO



Francuzki
nie tyja

SEKRET JEDZENIA DLA PRZYJEMNOŚCI



UWERTURA

Bez względu na przyszłość stosunków francusko-amerykańskich, chwilami istotnie nieco nadwyreżonych, nie należy tracić z oczu wyjątkowych osiągnięć francuskiej cywilizacji. Pokornie donoszę, że jeden wspianały triumf do tej pory pozostaje praktycznie nieznanym, chociaż to podstawowa i znana cecha antropologiczna: Francuzki nie tyją.

Nie jestem lekarzem, dietetykiem, fizjologiem, psychologiem ani żadnym innym „logiem”, który zawodowo pomaga ludziom czy prowadzi badania. Natomiast urodziłam się i wychowałam we Francji, i jako posiadaczka zdrowych oczu obserwuję Francuzów przez całe życie. No i dużo jem. Od każdej reguły istnieją wyjątki, ale w większości Francuzki postępują tak jak ja: jedzą do woli i nie tyją. *Pourquoi?*

W ciągu ostatniej dekady my, Amerykanie, zaczęliśmy coraz lepiej rozumieć, dlaczego Francuzom uchodzą na sucho nawet najgorsze zbrodnie gastronomiczne. Na przykład ostrożna akceptacja

„francuskiego paradoksu” sprawiła, że mnóstwo osób chorych na serce oraz maniaków zdrowia popędziło do sklepów z alkoholem po butelki czerwonego wina. Niemniej jednak zalety francuskiego stylu życia i odżywiania – zwłaszcza niesamowita zdolność Francuzek do zachowania linii – pozostają niezrozumiane i niewykorzystane. Przez lata z powodzeniem, którego sama stanowią żywy dowód, doradzałam dziesiątkom amerykańskich kobiet, również tym, które przyjechały pracować u mnie w Cliquot, Inc. w Nowym Jorku. Zwracałam się również do tysięcy słuchaczy, wypowiadając się na te tematy w mediach. Moi amerykańscy przyjaciele i współpracownicy droczyli się ze mną: „Kiedy wreszcie napiszesz książkę?”. A zatem *le jour est arrivé!*

Czy to jedynie sprawa natury? Czy powolne koło ewolucji miało dość czasu, żeby wytworzyć dyskretną pulę genową szczupłych kobiet? *J'en doute*. Nie, Francuzki mają system, zbiór wypróbowanych sposobów. Chociaż urodziłam się w tym systemie i jako dziecko, a nawet nastolatka żyłam szczęśliwie, stosując się do nauk mojej *maman*, w pewnej chwili dorosłego życia zboczyłam z drogi. Gdy pojechałam do Ameryki w ramach wymiany między szkołami, padłam ofiarą katastrofy, na którą wcale nie byłam przygotowana, a była to katastrofa dziesięciokilowa. Zeszłam na manowce i musiałam odnaleźć drogę powrotną. Na szczęście miałam pomoc: lekarza rodzinnego, którego wciąż nazywam „doktor Cud”. Dzięki niemu odkryłam na nowo moją dziedziczną francuską mądrość gastronomiczną i odzyskałam dawną formę. (Tak, to również typowa amerykańska historia, przypowieść o upadku i odkupieniu).

Teraz przez większość czasu mieszkam i pracuję w Ameryce. (Lubię wierzyć, że stanowią połączenie najlepszych elementów amerykańskich i francuskich). Przeprowadziłam się tutaj kilka lat po studiach i pracowałam jako tłumacz w ONZ, a potem dla rządu francuskiego przy promocji francuskiego jedzenia i wina. Wysłałam za wspaniałego Amerykanina i w końcu znalazłam drogę do życia korporacyjnego. W 1984 roku dokonałam skoku, który pozwala mi żyć w dwóch kulturach. Szacowny Dom Szampana Veuve Clicquot, założony w 1772 roku, śmiało otworzył filię w Stanach Zjednoczonych, żeby importować i sprzedawać Veuve Clicquot oraz inne szlachetne wina. Jako pierwsza zatrudniona natychmiast zostałam

kobietą na najwyższym stanowisku od czasów madame Clicquot, która zmarła w 1866. Dzisiaj jestem prezesem i dyrektorem Domu Szampana Veuve Clicquot, należącego do LVMH — koncernu zajmującego się sprzedażą towarów luksusowych.

Przez cały czas stosuję to, co większość Francuzek robi odruchowo i bez namysłu. A niebezpieczeństwa, na jakie od lat jestem narażona, znacznie wykraczają poza przeciętność. Nie przesadzę, jeśli powiem, że moje stanowisko wymaga ode mnie jądania w restauracjach jakieś trzysta razy w roku (ciężka praca, wiem, ale ktoś to musi robić). Zajmuję się tym od dwudziestu lat, zawsze z kieliszkiem szampana lub wina w ręku (interes to interes). To posiłki z kilku dań, żadne tam sałatki i woda mineralna. A jednak powtarzam: nie mam nadwagi i jestem zdrowa. Ta książka ma wyjaśnić, jak ja to robię i – co ważniejsze – jak możecie to robić wy. Jeśli poznacie i zastosujecie tradycyjne podejście Francuzek do jedzenia i życia, również osiągniecie to, co wydaje się niemożliwe. Co to za sekret? Najpierw wyjaśnię, czym to nie jest.

Wiele z nas pracuje na dwa etaty, w domu i poza domem, tak ciężko, jak większość mężczyzn nawet sobie nie wyobraża. Na dodatek musimy znaleźć sposób, żeby zachować zdrowie przy próbach utrzymania wyglądu, z którego będziemy zadowolone. Ale spójrzmy prawdzie w oczy: ponad połowa kobiet nie potrafi utrzymać stałej, zdrowej wagi pomimo wszelkich narzucanych sobie ograniczeń. Sześćdziesiąt pięć procent Amerykanek ma nadwagę, i najlepiej sprzedają się poradniki dietetyczne, z których wiele przypomina podręczniki biochemii. Nieważne, jak wiele ich się ukazuje, zawsze w kolejce czeka dziesięć następnych. Czyżby technologie dietetyczne naprawdę rozwijały się tak szybko jak marketing? W każdym razie popyt nie maleje. Dlaczego? Dlaczego te objawienia sprzedawane w milionowych nakładach nie położą kresu naszej niedoli? Mówiąc po prostu, jest to „nietrwały ekstremizm”.

Większość książkowych diet opiera się na programach radykalnych. Z wyjątkiem krótkiego jakobińskiego interludium w osiemnastym wieku ekstremizm nigdy nie należał do francuskich specjalności. Ameryka natomiast grawituje w stronę zupełnie odmiennej filozofii, szybkich rozwiązań i ekstremalnych środków. W dietach, jak w innych kwestiach, to działa na krótką metę, no i nie

jest to sposób na życie. W końcu każda przekroczy granicę Strefy, spadnie z Piramidy, straci rachubę kalorii. Dlaczego nie? *C'est normal!* Na domiar złego jedna ekstremalna zasada często stanowi zaprzeczenie następnej. Kto nie pamięta czasów węglowodanów? Albo diety grejpfrutowej? Teraz liczą się tylko tłuszcz i białko, a węglowodany są złe; najpierw produkty mleczne są twoim najgorszym wrogiem, potem tylko te produkty możesz jeść. Podobnie wino, otręby i czerwone mięso. Przyjmuje się chyba założenie, że jeśli pacjent śmiertelnie znudzi się jedyną dozwoloną grupą pokarmów, w końcu całkiem straci chęć do jedzenia i zacznie zrzucać kilogramy. W niektórych przypadkach to się sprawdza. Ale co dzieje się po zakończeniu radykalnych programów? Dobrze wiesz. Dlatego uwaga! Wyrzuć książki o dietach! Nie potrzebujesz ideologii ani technologii, potrzebujesz tego, co mają Francuzki: zrównoważonego, sprawdzonego podejścia do jedzenia i życia. *Coup de grâce* dla tych ekstremalnych programów to lekceważenie twojego indywidualnego metabolizmu. Pisane głównie przez mężczyzn, książki te rzadko przyznają, że różne kobiety mają różną fizjologię. Poza tym metabolizm kobiety zmienia się z czasem: dwudziestopięciolatka z lekką nadwagą staje wobec całkiem innego wyzwania niż pięćdziesięciolatka.

Chociaż moje opowieści i nauki mogą przydać się wszystkim, ta książka przeznaczona jest głównie dla kobiet, ponieważ została oparta jedynie na moich doświadczeniach jako kobiety. Zwracam się nie tylko do Amerykanek, ale do kobiet w całym cywilizowanym świecie, narażonych na stres, kłopoty w pracy, problemy globalizacji i wszystkie pułapki społeczeństwa dwudziestego pierwszego wieku. Nie zwracam się jednak do tych, u których nadwaga bezpośrednio zagraża zdrowiu. Adresuję tę książkę przede wszystkim do tych kobiet, które muszą zrzucić do piętnastu kilogramów, a stanowiących spory odsetek populacji. Niemniej, podobnie jak kreskówki z Tintinem, ta opowieść przeznaczona jest dla kobiet w każdym wieku, od siedmiu do siedemdziesięciu siedmiu lat, i zawiera porady, które można zastosować w różnych okresach życia. Ponieważ Francuzki nie żyją samym chlebem, a tym bardziej jedzeniem wysokobiałkowym, przedstawiam tutaj wszechstronne podejście do życia, filozofię i strategię, które możecie sobie przyswoić, łącznie z

jadłospisem i prostymi przepisami dla każdego oraz, *bien sûr*, poradnik, jak się poruszać. Och, i lubię myśleć, że mężczyźni wszelkich narodowości tylko na tym skorzystają, jeśli dowiedzą się paru rzeczy o płci przeciwnej.

Dobrze, więc jaki jest sekret Francuzek? Skąd biorą się te wszystkie kobiety w średnim wieku o figurach dwudziestolatek, spacerujące paryskimi bulwarami? Następne rozdziały przedstawiają moje obserwacje poczynione podczas pobytów w Paryżu (jakieś dwanaście tygodni w roku) porównane z tygodniami spędzonymi w Nowym Jorku, w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Zachęcam was, żebyście zastanowiły się nad różnicami i odpowiednio zmodyfikowały swoje poglądy na zdrowe życie.

Na początek powiedzmy, że Francuzki nie żyją w strachu przed kilogramami, który tak powszechnie dotyka ich amerykańskie siostry. Rozmowy o dietach, które słyszę na przyjęciach koktajlowych w Ameryce, każdą Francuzkę wprawiłyby w zażenowanie. We Francji nie rozmawia się o dietach, zwłaszcza z nieznanymi. Można najwyżej zdradzić parę sposobów, których się nauczyłyśmy, bardzo bliskiej przyjaciółce – jakieś sprytne udoskonalenie starej francuskiej zasady. Głównie jednak w towarzystwie rozmawiamy o rzeczach, które nas cieszą: uczucia, rodzina, hobby, filozofia, polityka, kultura i, tak, jedzenie, zwłaszcza jedzenie (ale nigdy diety).

Francuzki lubią dobrze zjeść i trzymać linię, podczas gdy typowa Amerykanka postrzega to jako sprzeczność i dostaje obsesji. Francuzki nie opuszczają posiłków ani nie zastępują ich odchudzającymi koktajlami. Zjadają trzy albo cztery dania na lunch, a potem znowu trzy (albo cztery) na obiad. Z winem, *bien sûr*. Jak one to robią? To długa historia. Na tym polega ich sekret. Przed wszystkim jedzą z głową i nie wstają od stołu przejezione ani obciążone poczuciem winy.

Najważniejsze to nauczyć się, że mniej może znaczyć więcej, że można jeść wszystko, byle z umiarem. Liczy się też wysiłek fizyczny w proporcji do przyswajalnych kalorii oraz znacznie większe spożycie wody. Nie pracujemy już osiemnaście godzin dziennie na farmie czy w kopalni, a nasze paleolityczne dni myślistwa i zbieractwa dawno minęły. Niemniej większość Amerykanów zjada co najmniej dziesięć do trzydziestu procent więcej, niż potrzebują, nie żeby przeżyć, ale

żeby zaspokoić głód psychiczny. Sztuczka polega na tym, żeby panować nad swoim apetytem i zaspokajać go, ustalając jednocześnie, co, jak i kiedy zredukować. Cudowne uczucie satysfakcji, które zauważycie po wprowadzeniu nowego jadłospisu – większe zadowolenie nawet po zmniejszeniu ilości spożywanego jedzenia – zainspiruje was do dalszego podążania ścieżką zdrowia. To kwestia przyswojenia sobie najbardziej podstawowej francuskiej zasady: oszukuj samą siebie.

Wielu żywieniowców propaguje takie zdroworozsądkowe podejście, a potem żąda fortuny, zanim powie wam, jak to zrealizować. Pieniądze wydane na próby schudnięcia są zdecydowanie nieproporcjonalne do rezultatów. Większość kobiet po prostu nie może pozwolić sobie na wizytę u lekarza czy dietetyka, wstąpienie do klubu zdrowia, masaże wodne czy specjalne posiłki. Ile kosztowało was będzie wprowadzenie w życie sekretów Francuzek? No, poza kosztem tej książki, bardzo niewiele. Moja metoda zrób-to-sama leży w zasięgu możliwości każdej kobiety. Jedyne sprzęt to mała waga, żeby ważyć niektóre rodzaje jedzenia podczas pierwszych trzech krytycznych miesięcy. Możecie też kupić maszynę do jogurtu, jeśli chcecie jeść *le vrai yaourt*, kluczowy element mojego programu. A jeśli przekroczyliście czterdziestkę, możecie nabyć hantle do ćwiczeń. To wszystko.

Zacznę od mojego dzieciństwa we Francji, a potem opiszę moje doświadczenia jako młodej kobiety z problemem nadwagi. Postawiona wobec pierwszego fizycznego alarmu w życiu, zwróciłam się ku tradycyjnym francuskim zasadom. Dziękując się moimi doświadczeniami nie tylko w kwestii jedzenia, ale też „całościowego podejścia” do zdrowego trybu życia, pragnę doprowadzić każdą czytelniczkę do odnalezienia własnej równowagi. (Prawdziwe *le mot juste*: to ważna koncepcja, ponieważ skoro nasze ciała są maszynami, nie ma dwóch dokładnie takich samych i każda co jakiś czas się „reguluje”. Program, który nie ewoluje razem z tobą, na dłuższą metę nie wystarczy). Zaproponuję jadłospisy, których można dokładnie przestrzegać, jednakże naszym celem powinno być opracowanie własnej, indywidualnej diety i wyrobienie intuicji. Proponuję nie tyle przepisy, ile raczej szablony. Dostosuj je do własnych gustów, zwracając uwagę na swoje ciało, rozkład zajęć, środowisko oraz inne

indywidualne czynniki. Największy nacisk kładę na prostotę, elastyczność oraz radość z samodzielnego działania. Takiego dostrojenia nie może dokonać lekarz-autor, który cię nie zna.

Opowiadając moją historię, od katastrofy dorastania poprzez ratunek i przyjęcie nowego stylu życia, który sprawdza się już od dziesięcioleci, wyznaczam drogę innym. Przeprowadzam czytelniczki przez pełny program.

Faza pierwsza – pobudka: staroświecka trzytygodniowa inwentaryzacja posiłków. Trzeźwe spojrzenie na to, co jesz, które samo w sobie, nawet po kilku dniach, może zapoczątkować proces poprawy.

Faza druga – reforma: wprowadzenie do francuskiej szkoły proporcji i różnorodności posiłków. Rozpoznasz i na jakiś czas odrzucisz niektórych głównych żywnościowych „wrogów”. Ten proces trwa zwykle trzy miesiące, chociaż niektórym wystarcza miesiąc. To nie będzie dietetyczny obóz wojskowy, a jedynie szansa na przeskalowanie dla twojego ciała. Wymagana jest dyscyplina, ale bardzo ważna jest też elastyczność, zwłaszcza na podstawowym etapie motywacyjnym. Należy unikać rutyny zarówno w posiłkach, jak w ćwiczeniach fizycznych. Żadnej pizzy trzy dni z rzędu, ale też żadnych trzech godzin w sali gimnastycznej w sobotę. Wszystkimi pięcioma zmysłami przystosujesz się do nowej gastronomii (greckie słowo znane jeszcze przed francuskim, oznaczające „prawa żołądka”). Trzy miesiące to sporo czasu, ale niewiele jak na coś, czego już nigdy nie będziesz musiała powtarzać. Naturalnie wyregulowanie mechanizmów twojego ciała wymaga więcej czasu niż zrzućcie trzech kilo wody, wstępny etap wielu drakońskich diet. Ale ponieważ to system francuski, czeka cię również sporo przyjemności.

Faza trzecia – stabilizacja: etap, na którym wszystko, co lubisz jeść, przywracamy w odpowiednich ilościach. Osiągnęłaś już uregulowaną „równowagę” i jesteś przynajmniej w połowie drogi do utraty zbędnych kilogramów. Co zadziwiające, na tym etapie możesz już pozwalać sobie na więcej i nadal chudnąć albo po prostu utrzymywać wagę, jeśli jest już odpowiednia. Podaję praktyczne rady dotyczące przypraw i przyprawiania, co jest potężnym narzędziem i wcale nie wymaga tyle zachodu, ile podejrzewacie. Przedstawiam kolejne przepisy oparte na francuskiej smykałce do wariacji na jeden

temat, albo jak zrobić trzy łatwe i pyszne dania z jednego, oszczędzając czas, pieniądze i kalorie.

Faza czwarta – reszta twojego życia. Osiągnęłaś upragnioną wagę, zachowujesz stabilną równowagę, a reszta to tylko udoskonalenia. Znasz na tyle dobrze własne ciało i upodobania, że w razie jakichś niespodziewanych odchyłeń możesz dokonywać drobnych poprawek, zwłaszcza gdy wkraczasz w nowe fazy życia. Twój sposób odżywiania został dopasowany do twojego gustu i metabolizmu, toteż niczym klasyczny kostium Chanel pozostanie z tobą na zawsze, podlegając przez lata jedynie niewielkim modyfikacjom. Teraz jesz z zupełnie innym nastawieniem, wykazując się intuicją, dzięki której będziesz mogła rywalizować z każdą Francuzką, zyskałaś szacunek dla świeżości i zapachów, które otwierają świat zmysłowych rozkoszy, odkrywanych w kolorach, różnorodności i sposobie podania. To, co robisz, robisz dla przyjemności, nie za karę. Lubisz czekoladę i kieliszek wina do obiadu? *Pourquoi pas?*

Oprócz odżywiania, co jest głównym tematem tej książki, opiszę aspekty zdrowego życia, które również powinny być źródłem przyjemności. Podobnie jak jedzenie nie wymagają ekstremalnego wysiłku (fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego, duchowego czy finansowego) – tylko poczucia równowagi. Zawierają elementy, które lubię nazywać francuskim zen. Można się tego szybko i łatwo nauczyć i stosować wszędzie (Francuzki na ogół nie chodzą do siłowni, ale jeśli sprawia ci to przyjemność, *à chacun son goût!*). Nawet Francuzi wiedzą, że w życiu jest coś więcej niż jedzenie, więc tutaj znajdziesz też francuskie ujęcie innych rozrywek, takich jak miłość i śmiech. Od początku do końca musicie zrozumieć, że *aperçu Montaigne'a* jest dzisiaj ważniejsze niż kiedykolwiek: zdrowe ciało i zdrowy umysł współpracują ze sobą. Dla zachowania zdrowia niezastąpiona jest *joie de vivre*.

Teraz pragnę opowiedzieć kilka historii, a właściwie kilkadziesiąt. Jestem urodzonym gawędziarzem i czerpię z tego przyjemność równie wielką jak z jedzenia i picia. Zilustrują one podstawowe koncepcje, ale mam nadzieję, że spodobają się również *comme ça*. W przeciwieństwie do podręcznika diety tej książki nie można przekartkować do wykresów i od razu zaczynać, trzeba ją przeczytać.

Nauka jedzenia jest jak nauka języka – najlepiej skutkuje pogrążenie się w tym bez reszty.

Niech się zacznie opowieść.



1

VIVE L'AMÉRIQUE POCZĄTEK... MAM NADWAGĘ

Kocham moją przybraną ojczyznę. Ale najpierw, jako uczennica, która pojechała na wymianę międzyszkolną do Massachusetts, pokochałam czekoladowe cukierki i pierniczki. I przybyło mi dziesięć kilo.

Mój romans z Ameryką zaczął się od miłości do języka angielskiego; poznaliśmy się w liceum, kiedy skończyłam jedenaście lat. Angielski był moim ulubionym przedmiotem po literaturze francuskiej i po prostu uwielbiałam mojego anglistę. Nigdy nie był za granicą, ale mówił po angielsku bez francuskiego ani nawet brytyjskiego akcentu. Nauczył się języka podczas drugiej wojny światowej, kiedy trafił do obozu jenieckiego razem z nauczycielem licealnym z Weston, w Massachusetts. (Podejrzewam, że mieli dużo czasu na naukę). Nie wiedząc, czy wyjdą z tego żywi, postanowili, że jeśli przeżyją, stworzą program wymiany dla uczniów klas

maturalnych. Co roku jeden uczeń ze Stanów Zjednoczonych przyjedzie do naszego miasta, a jeden z nas pojedzie do Weston. Wymiana trwa do dzisiaj i konkurencja jest ostra.

W ostatniej klasie liceum miałam dostatecznie dobre stopnie, żeby ubiegać się o wyjazd, ale nie byłam tym zainteresowana. Chciałam zostać nauczycielką albo wykładowcą angielskiego i spieszyło mi się do rozpoczęcia studiów licencjackich na miejscowym uniwersytecie. W wieku osiemnastu lat wmówiłam sobie również, że jestem do szaleństwa zakochana w chłopcu z mojego miasta. Był najprzystojniejszym, chociaż raczej nie najbystrzejszym chłopcem w okolicy, *coqueluche* (ulubieńcem) wszystkich dziewcząt. Ani mi się śniło z nim rozstawać, więc nie zamierzałam składać podania o wyjazd do Weston. Ale na szkolnym podwórku uczniowie nie mówili o niczym innym. Jeśli chodzi o moje przyjaciółki, stawiano na Monique. Bardzo jej na tym zależało, a ponadto była najlepsza w klasie, który to fakt nie uszedł uwagi komisji kwalifikacyjnej. Komisji przewodniczył mój nauczyciel angielskiego, a do szacownego grona sędziowskiego zaliczali się członkowie komitetu rodzicielskiego, inni nauczyciele, burmistrz oraz miejscowy ksiądz, zrównoważony przez protestanckiego pastora. Lecz w poniedziałkowy ranek, kiedy spodziewano się ogłoszenia wyników, poinformowano jedynie, że nie zapadła żadna decyzja.

W czwartek rano (w tamtych czasach nie mieliśmy lekcji w czwartki, za to pół dnia nauki w soboty) w drzwiach mojego domu stanął nauczyciel angielskiego. Przyszedł do mojej mamy, co wydawało się dość dziwne, biorąc pod uwagę moje dobre stopnie. Gdy tylko wyszedł z szerokim uśmiechem, ale nie zamieniwszy ze mną ani słowa oprócz powitania, mama mnie zawołała. Stało się coś *très important*.

Komisja kwalifikacyjna nie znalazła odpowiedniego kandydata. Kiedy zapytałam o Monique, mama próbowała wyjaśnić mi coś trudnego do zrozumienia w moim wieku: wszystko zostało załatwione, ale jej rodzice są komunistami, co w Ameryce nie uchodzi. Komisja debatowała przez długi czas (to było małe miasteczko, gdzie wszyscy wszystko o wszystkich wiedzieli), ale w końcu jej członkowie doszli do wniosku, że córka komunistów nie może reprezentować Francji!

Mój nauczyciel zaproponował więc mnie, a pozostali się zgodzili.

Skoro jednak nawet nie złożyłam podania, przyszedł namówić moich rodziców, żeby pozwolili mi jechać. Mojego nadopiekuńczego ojca, który nigdy nie zgodziłby się na moją roczną nieobecność, akurat nie było w domu. Może właśnie na to liczył nauczyciel. W każdym razie udało mu się zaszczerpić mamie ten pomysł. Zatem najcięższe zadanie spadło na nią, musiała bowiem przekonać nie tylko mojego ojca, ale i mnie. Sama też miała pewne zastrzeżenia co do tego wyjazdu, ale *Mamie* zawsze była mądra i dalekowzroczna, i zazwyczaj stawiała na swoim. Okropnie się bałam, co powie Monique, ale kiedy nowina się rozeszła, ona pierwsza oświadczyła, że będę doskonałym ambasadorem. Widocznie komunistyczne rodziny były w takich sprawach otwarte i praktyczne, a Monique rozumiała, że rodzinna ideologia od początku stawia ją na przegranej pozycji.

I tak pojechałam. To był cudowny rok – jeden z najlepszych w moim okresie dorastania – i rzeczywiście zmienił bieg całego mojego życia. Dla młodej francuskiej dziewczyny Weston, zamożne przedmieście Bostonu, wyglądało jak amerykańskie marzenie – zielone, rozległe, wypielegnowane, z wielkimi, wspaniałymi domami i dobrze sytuowanymi, wykształconymi mieszkańcami. Tenis, jazda konna, baseny, golf i dwa lub trzy samochody na rodzinę – nie dorównywało temu żadne miasteczko we wschodniej Francji, wtedy i teraz. Tamten okres obfitował w nowe wrażenia, w końcu jednak okazał się zbyt obfity, i to nie w sensie demograficznym. Obok bezcennych nowych przyjaźni i doświadczeń stopniowo pojawiło się coś całkiem innego, coś złowrogiego. Zanim się spostrzegłam, urosło do siedmiu kilogramów, mniej więcej... prawdopodobnie więcej. Był sierpień, mój ostatni miesiąc przed powrotem do Francji. W Nantucket, gdzie przebywałam z jedną z moich „adopcyjnych” rodzin, spadł na mnie pierwszy cios: zobaczyłam swoje odbicie w lustrze, kiedy miałam na sobie kostium kąpielowy. Moja amerykańska mama, która pewnie przechodziła już przez coś podobnego z inną córką, instynktownie wyczuła moją rozpacz. Była dobrą krawcową, kupiła więc kupon najpiękniejszego płótna i uszyła mi luźną letnią sukienkę. Problem pozornie został rozwiązany, w rzeczywistości jednak zyskałam tylko trochę czasu.

W ostatnich tygodniach w Ameryce bardzo się smuciłam, że muszę opuścić moich nowych bliskich i przyjaciół, ale martwiłam się

również, co powiedzą francuscy przyjaciele i rodzina na mój nowy wygląd. W listach nie wspominałam ani słowem, że przybrałam na wadze, i przezornie wysyłałam fotografie pokazujące mnie tylko od pasa w górę.

Zbliżała się chwila prawdy.



2

LA FILLE PRODIGUE POWRÓT CÓRKI MARNOTRAWNEJ

Ojciec i brat wyjechali po mnie do Hawru. Podróżowałam na s/s „Rotterdam”. Oceaniczny liniowiec nadal prezentował transatlantycki standard, który pod koniec lat sześćdziesiątych wybierało wielu Francuzów. Razem ze mną płynęła amerykańska uczennica z Weston na wymianę, miała spędzić rok w naszym mieście.

Ponieważ ojciec nie widział mnie od roku, spodziewałam się, że jako człowiek nader wylewny narobi mi wstydu, wdzierając się na trap, żeby mnie wyściskać i wycalować. Lecz kiedy spostrzegłam małego Francuzika w znajomym berecie – tak, w berecie – miał zdumioną minę. Podeszłam z wahaniem, a on popatrzył na mnie i po kilku sekundach, które wydały mi się wiekiem, nie zdobył się na nic więcej, tylko przy moim bracie i mojej amerykańskiej koleżance burknął do swojej uwielbianej córeczki: *Tu ressembles à un sac de patates.* (Wyglądasz jak worek kartofli). Niektóre rzeczy po francusku nie brzmią ani trochę lepiej. Wiedziałam, co miał na myśli: nie worek

w rozmiarze detalicznym, ale wielki stukilowy wór, jakie dostarczają do sklepów i restauracji! Na szczęście dziewczyna z Weston słabo знаła francuski, dzięki czemu jej pierwsze wrażenia z życia rodzinnego we Francji nie były niemiłe.

W wieku dziewiętnastu lat nie wyobrażałam sobie niczego bardziej bolesnego i do dziś ta rana się nie zagoiła. Ojciec nie był jednak złośliwy. To prawda, nigdy nie wykazywał się szczególnym taktem, a przewrażliwienie nastolatka w kwestiach własnego wyglądu i wagi nie stanowiło jeszcze wtedy przysłowiowej rafa, którą dzisiaj każdy rodzic nauczył się omijać. Takie druzgocące powitanie wynikało raczej z zaskoczenia. Jednak dla mnie to było za wiele. Czułam się jednocześnie przygnębiona, wściekła, zirytowana i bezradna. W pierwszej chwili nie dotarła nawet do mnie siła ciosu.

W drodze do wschodniej Francji zatrzymaliśmy się na kilka dni w Paryżu, żeby pokazać mojej koleżance Miasto Światła, ale ja bezustannie zrędziłam, więc wszyscy chcieli czym prędzej jechać dalej. Zepsułam nasz pobyt w Paryżu. Byłam okropna.

Nadeszły gorzkie i ponure miesiące. Nie chciałam nikogo widywać, ale wszyscy chcieli przywitać *l'Américaine*. Mama od razu zrozumiała nie tylko, jak i dlaczego utylam, ale też jak się czułam. Chodziła koło mnie na palcach i unikała nieuniknionego tematu, głównie dlatego, że wkrótce przysporzyłam jej znacznie gorszych smartwień.

Zwiedziwszy kawałek świata, straciłam ochotę na studiowanie na miejscowym uniwersytecie. Teraz chciałam studiować języki w Grande École, prestiżowej uczelni w Paryżu, i na dodatek wstąpić na wydział literatury na Sorbonie. Zwariowany pomysł i ogromne obciążenie. Rodzice wcale się nie palili, żeby wysłać mnie do Paryża. Gdybym się dostała (co było mało prawdopodobne, zważywszy na legendarną konkurencję), zamieszkałabym trzy i pół godziny drogi od domu, co stanowiłaby wielkie wyrzeczenie emocjonalne i finansowe. Musiałam więc stoczyć ciężką kampanię, ale na skutek mojego histerycznego uporu rodzice w końcu ustąpili i pozwolili mi jechać do Paryża na słynne mordercze egzaminy wstępne. Zdałam i pod koniec września przeniosłam się do Paryża. Rodzice zawsze chcieli dla mnie jak najlepiej.

Do Zaduszek przybyło mi następne dwa kilo, a do świąt jeszcze

trzy. Przy wzroście metr sześćdziesiąt miałam już wyraźną nadwagę i nie mieściłam się w żadne ubrania, nawet w amerykańską letnią sukienkę. Zamówiłam dwie flanelowe kieciki – ten sam fason, tylko obszerniejsze – żeby zakryły moją tuszę. Kazałam krawcowej się pospieszyć i nienawidziłam siebie w każdej minucie życia. *Faux pas* mojego ojca w Hawrze wydawało się coraz bardziej usprawiedliwione. To były ponure czasy płaczu do poduszki i przemykania chyłkiem obok luster, przeżycia może niezbyt dziwne dla dziesięcioletniej, ale żadna z moich francuskich przyjaciółek przez to nie przechodziła.

A potem doszło do czegoś w rodzaju świątecznego cudu – za sprawą mojej mamy pojawił się doktor Cud. Podczas długiej przerwy świątecznej mama poprosiła lekarza rodzinnego, doktora Meyera, żeby złożył nam wizytę. Zrobiła to bardzo dyskretnie, żeby mnie jeszcze bardziej nie urazić. Doktor Meyer znał mnie od dziecka i był najlepszym człowiekiem na świecie. Zapewnił mnie, że powrót do dawnej formy będzie całkiem łatwy, to tylko kwestia kilku „starych francuskich sposobów”. Obiecał, że przed Wielkanocą wrócę do dawnej wagi, a na koniec semestru, w czerwcu, z pewnością będę mogła włożyć stary kostium kąpielowy, ten sam, który zabrałam do Ameryki. Jak w bajce. To miał być nasz sekret. („Nie warto nikogo zanudzać szczegółami naszego planu”, powiedział). A waga spadnie znacznie szybciej, niż się zwiększała. Zapowiadało się wspaniale. Oczywiście chciałam uwierzyć doktorowi Meyerowi, i na szczęście nie miałam wtedy wielkiego wyboru.

WEEKENDOWY PRZEPIS DOKTORA CUDA

Przez następne trzy tygodnie miałam zapisywać, co zjadłam. Wszystko. Ta strategia brzmi znajomo dla uczestników niektórych amerykańskich programów dietetycznych. Miałam jednak zapisywać nie tylko „co” i „ile”, ale również „kiedy” i „gdzie”. Nie liczyłam kalorii, zresztą nawet nie potrafiłam. Lekarz kazał mi to robić, żeby ocenić odżywczą wartość tego, co zjadam (wtedy po raz pierwszy usłyszałam to słowo). Ponieważ jednak nie żądał niczego więcej, spełniłam jego prośbę z radością. Wy również musicie od tego zacząć.

Doktor Meyer nie wymagał wielkiej precyzji. Odmierzaj na oko,

mówił, przyjmując „porcję” wielkości z grubsza średniego jabłka za jedyną jednostkę. W Ameryce, gdzie największym wrogiem zbilansowanej diety są coraz większe porcje, sugeruję większą dokładność. Tutaj wkracza mała waga kuchenna. (Chleb, czasami podawany w wielkich kromkach, łatwiej jest ważyć, niż porównywać z jabłkami, które w Ameryce również wydają się większe!).

Trzy tygodnie później znowu przyjechałam do domu na weekend. Przed południem doktor Cud, dystyngowany, o srebrnych skroniach, złożył mi drugą wizytę. Został również na lunch. Później, przeglądając mój dziennik, natychmiast odkrył pewien schemat, całkowicie oczywisty dla niego, lecz z jakiegoś powodu niewidoczny dla mnie, chociaż radośnie zapisywałam każdy okruszek, który wkładałam do ust. Po drodze z uczelni do pokoju, który wynajmowałam w Siódmej Dzielnicy, mijałam nie mniej niż szesnaście ciastkarni. Choć tego nie zauważyłam, moje posiłki coraz częściej składały się z ciastek. Ponieważ mieszkałam w Paryżu, rodzina o tym nie wiedziała, toteż kiedy przyjeżdżałam do domu, mama piekła moje ulubione ciasta, nie podejrzewając, że ukradkiem zjadam dodatkowe desery, nawet pod jej dachem.

Moje paryskie ciastkowe obżarstwo było cudownie różnorodne. Rano zjadałam croissants albo *pain au chocolat*, albo *chouquette*, lub *tarte au sucre*. Przed lunchem wstępowałam do Poilane, sklepu słynnego piekarza, gdzie nie mogłam oprzeć się pokusie *pain aux raisins* albo *tarte aux pommes* (tarta jabłkowa), czy *petits sablés*. Następny przystanek wypadał w kawiarni na wszechobecną *jambon beurre* (bagietkę z masłem i szynką) oraz resztę ciasta z Poilane i kawę. Obiad zawsze uzupełniała, a czasami zastępowała eklerka, *Paris Brest, religieuse* czy *mille-feuille* (poza Francją z tajemniczych powodów zwana napoleonką), a więc zawsze jakieś tłuste, kremowe słodczyce. Czasami wpadałam nawet na palmiera (duże zwijane ciastko posypane cukrem) i to był *goûter* – podwieczorek. Jako studentka żywiłam się tym, co mogłam wziąć na wynos. Prawie nie brałam do ust warzyw, a moje dzienne zapotrzebowanie na owoce pokrywały ciastka z owocami. Pochłaniałam ten dziwny zestaw bezmyślnie i z ogromnym zadowoleniem. Wyjąwszy naturalnie chwile, kiedy spoglądałam w lustro.

Oczywiście nie podłapałam tej diety w Ameryce, gdzie na ulicach

bynajmniej nie stoją co krok kuszące ciastkarnie (choć wtedy, jak i teraz, nie brakowało straganów z pysznymi gorącymi ciasteczkami czekoladowymi oraz sprzedawców wysokokalorycznych lodów, nie wspominając o supermarketach z niewiarygodnie bogatym asortymentem słodczy, wyprodukowanych ze składników znacznie bardziej szkodliwych niż masło czy śmietana). Lecz, jak miałam się dowiedzieć, to mój zaadaptowany amerykański sposób odżywiania się uderzył mi do głowy i otworzył na wszelkie zagrożenia smakowitego paryskiego pola minowego. W Ameryce nabrałam pewnych zwyczajów: jadłam na stojąco, nie przygotowywałam jedzenia sama, żywiłam się byle czym (*n'importe quoi*, jak mawiają Francuzi), naśladowując inne dzieci. Największe ryzyko stanowiły czekoladowe ciastka z orzechami i bajgle. Nie mieliśmy niczego takiego w domu, więc skąd miałam wiedzieć, że są tak bardzo tuczące?

Po powrocie do Francji nadal jadałam *n'importe quoi*, chociaż nie mogłam znaleźć czekoladowych ciasteczek z orzechami. Może tęskniłam za moim drugim domem i szukałam swojej magdalenki – wspomnienia słodkiej przeszłości. W każdym razie zaczęłam bardzo swobodnie korzystać ze wszystkich smakołyków, które Francja miała do zaoferowania. W końcu stałam się nałogowym pożeraczem *mille-feuille*. Jak przy każdym nałogu, moje ciało żądało zbyt wiele tego, co niegdyś było rozkosznie upajające w małych dawkach.

Nadeszła pora na odwyk, ale na szczęście doktor Cud nigdy nie słyszał o indyku na zimno. (Francuzi niezbyt cenią sobie *dinde* w każdej temperaturze).

Metoda doktora Cuda była znacznie mniej agresywna i bardziej cywilizowana. Według niego w każdej z nas istnieją dwie osoby: jedna chce być smukła i zdrowa, a druga chce czegoś zupełnie innego. Jedna widzi całość – dobre samopoczucie, szacunek dla siebie, figura zgodna z najnowszą modą. Druga chce przyjemności od zaraz i dużo. Jedna to Narcyz pochylający się nad stawem, druga to Pantagruel pochylający się nad stołem. Rozwiązaniem, mówił doktor, nie jest pokonanie tej drugiej osoby, tylko wynegocjowanie przymierza: zaprzyjaźnij się z obiema twoimi osobowościami i zostań panem zarówno przyjemności, jak i siły woli. Taka jest francuska metoda.

Nie wolno zapominać, mówił, że *il y a poids et poids* (jest waga

i waga): jest „idealna” waga ciała, podawana w tabelach towarzystw ubezpieczeniowych, obliczana wyłącznie na podstawie wzrostu, jest „modna” waga, ideał znacznie mniej naturalny, gdzie komercja odgrywa dużą, a czasami podstępną rolę, i wreszcie jest waga „dobrego samopoczucia”, przy której dana osoba czuje się *bien dans sa peau* (wygodnie w swojej skórze), jak mawiał Montaigne. Tę ostatnią koncepcję – *bien dans sa peau* – doktor Cud zaproponował jako nasz cel. To waga, przy której możesz powiedzieć: „Wyglądam dobrze i czuję się dobrze”. Sama wielkość zmienia się w różnych okresach naszego życia, ale nieodmiennie wymaga przyswojenia sobie odrobiny narcyzmu i jednocześnie trochę hedonizmu – dwa pojęcia, które wcale nie są takie złe ani nawet sprzeczne, jak uważa wielu Amerykanów. (Bez obaw – rozumiem idee kalwińskie, moja rodzina to hugenoci, czyli francuscy protestanci).

Tout est question d'équilibre (Wszystko jest kwestią równowagi) – tak brzmiała typowo francuska mantra doktora Cuda. Przejęłam ją od niego i pozostała ze mną do dziś. Nauczyć mnie, jak znaleźć i utrzymać równowagę, jak żyć *bien dans sa peau* – na tym polegała nasza misja.

W jedzeniu ciastek nie ma niczego złego, wyjaśniał doktor, ale moja konsumpcja naruszyła równowagę. Więc przez następne trzy miesiące miałam się ograniczać, szukać mniej tuczących substytutów, rezerwować prawdziwe słodczyce, zgodnie z ich przeznaczeniem, na specjalne okazje. To było nie tyle wyrzeczenie, co kontemplacja i przeprogramowanie, ponieważ, jak miałam odkryć, osiągnięcie równowagi ma więcej wspólnego z umysłem niż z żołądkiem. Chodzi o odnalezienie i oswojenie *nos petits demons*, jak nazwał je dobry doktor. (Kiedy zrozumiesz, że zmiana przyzwyczajzeń, podobnie jak bycie Francuzką, to głównie sprawa umysłu, przekonasz się, dlaczego jedynym prawdziwie skutecznym podejściem jest takie, które angażuje mózg). Później znów wprowadzę do jadłospisu wszystkie moje ulubione słodczyce – ale w równowadze, żeby delektować się nimi bez poczucia winy i bez przybierania na wadze. Łatwiej powiedzieć niż zrobić? *Peut-être*. Osądzicie same.

Doktor Cud był dobrym psychologiem. Dostrzegał jedną wartościową zaletę większości diet, nawet tych, które na dłuższą metę nie skutkują: szybkie pozytywne wzmocnienie motywacji.

Wszechogarniająca inercja to największa przeszkoda przy zmianie przyzwyczajeń, a każdy potrzebuje na początku trochę zachęty. Równowagę trzeba wykształcić stopniowo, nie można jej sobie po prostu narzucić. Więc tej soboty miałam zrobić coś specjalnego, żeby nabrać rozpędu na cały tydzień. Ale później miałam się do tego stosować tylko w tygodniu. W weekendy i święta mogłam sobie pofolgować. Stopniowo nawet moje łakomstwo stanie się bardziej przemyślane. Tymczasem nauczę się równoważyć je poprzez małą rekompensatę w następnym tygodniu.

Doktor Cud sam był smakoszem. Dał mi wiele przepisów, ale żaden nie był tak ważny jak ten, który dostałam od niego na ten pierwszy i jedyny trudny tydzień. Później okazało się, że tydzień nie był taki trudny dzięki „Magicznej zupie z porów”, sztuczce stosowanej od pokoleń przez wiele miejscowych kobiet. W tym czy innym okresie przepisywał ją zarówno mojej mamie, jak i babci. Pory są łagodnie moczopędne i niskokaloryczne, ale bardzo odżywcze. Czterdzieści osiem godzin na zupie z porów zapewni natychmiastowe skutki i popchnie organizm do reformy. Dla mnie był to początek nowego zdrowego życia. Wtedy również zaczęła się moja miłość do porów, o których mam sporo do powiedzenia. Nadal od czasu do czasu stosuję tę sztuczkę. Spróbujcie jej w pierwszy weekend po zakończeniu swojej „inwentaryzacji”.