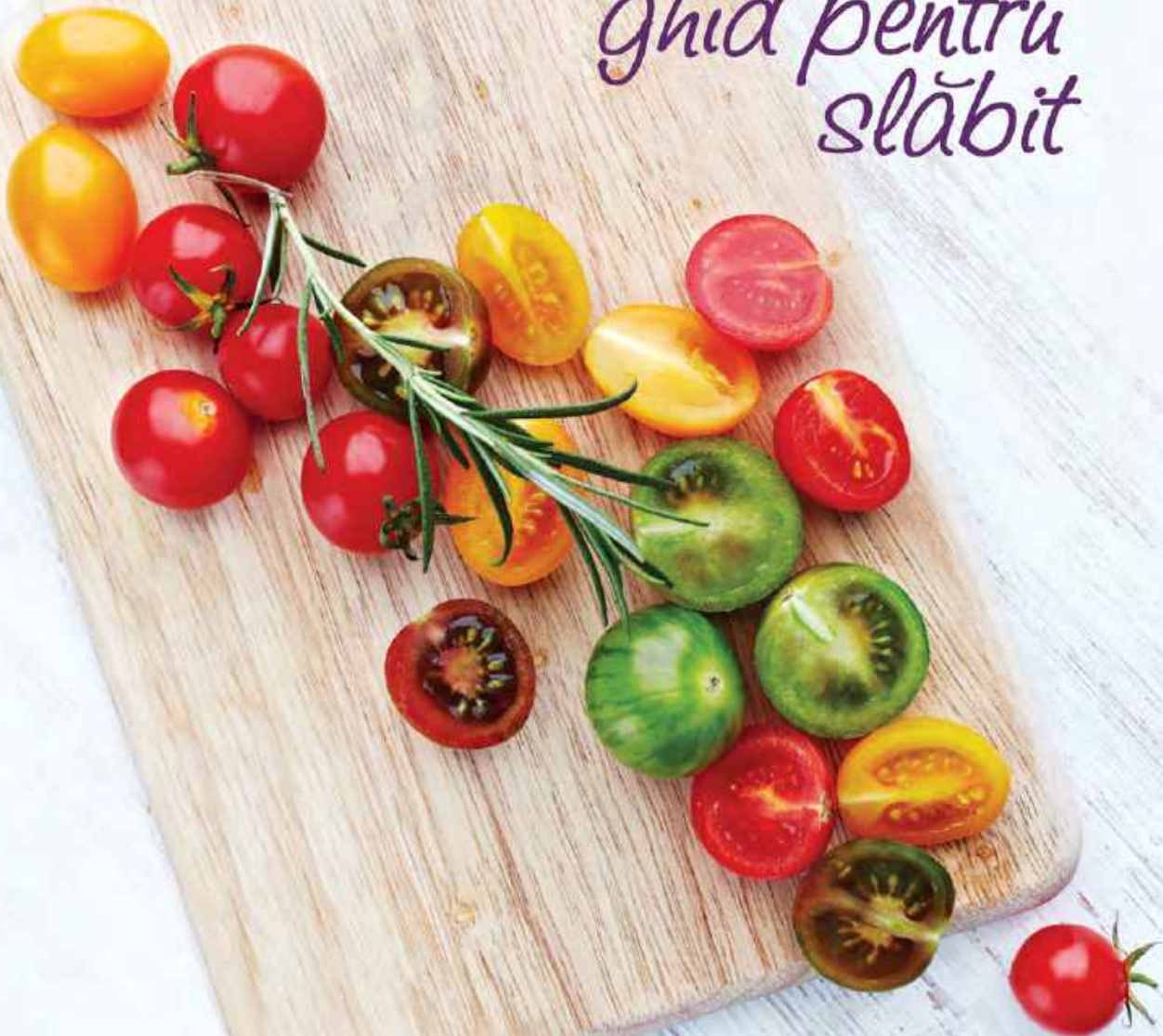




Dr. Mihaela Bilic

SĂNĂTATEA ARE GUST

*ghid pentru
slăbit*





Elogiu pentru plăcere	/	6
Învață să te iubești!	/	14
Pentru doamne	/	24
Pentru domni	/	42
Pentru gospodine	/	58
Pentru vacanțe „dietetice“	/	68
Pentru iubitorii de dulciuri	/	78
Pentru iubitorii de făinoase	/	96
Pentru iubitorii de fructe	/	104
Pentru „ne-iubitorii“ de apă	/	114
Pentru dependenții de diete	/	128
Pentru cei cu metabolism încetinit	/	148
Jurnalul alimentar	/	160



Învață să te iubești!

Imboldul de a scrie acest ghid mi-a venit citind o afirmație stupefiantă: 90% dintre femei sunt nemulțumite de corpul lor (sau măcar de o anumită parte a lui), iar 80% dintre ele au ținut cel puțin o dată în viață o cură de slăbire și nu din considerente de sănătate, ci pentru a scăpa de kilogramele așa-zis excedentare.

Obsesia pentru diete a căpătat tot mai multă amploare, este preocuparea preferată a industriei alimentare și farmaceutice, iar 4 femei din 10 au făcut din regimul de slăbit un mod de viață – și toate acestea din cauza eșecurilor, nu a reușitelor.

De ce a ajuns existența noastră să fie dominată și condiționată de imaginea corporală? Să fie noua modă de a ne îmbunătăți, înfrumuseța și perfecționa propriul organism cea care ne face să credem că putem deține controlul asupra întregii noastre existențe?

Este incontestabil că ne dorim să arătăm mai bine, să fim mai fericite, să avem succes, iar imaginea fizică trebuie să reflecte aceste aspirații legate de profesie, familie și propria identitate.

.....
Dacă ar putea alege, nimeni nu ar vrea să fie gras. Mai mult: 7 femei din 10 sunt convinse că viața lor s-ar îmbunătăți considerabil dacă ar arăta mai bine.
.....

Oare? Să fie acul cântarului cel care ne judecă valoarea? Există o garanție că la 57 kg atingem Nirvana? Nu e nimic anormal în a-ți dori să fii în formă, sănătoasă, tonică, pozitivă, dar este aberant și periculos să te autoconvingi că toate problemele tale se vor evapora de la sine odată cu topirea kilogramelor.

Ghinionul nostru este că această incertitudine ne consumă toată viața pentru că, inevitabil, va exista întotdeauna un „mai bine“ la care visăm și care ne va împiedica să ne bucurăm de „binele“ deja existent.



Pentru că noi, de fapt, nu ne dorim doar câteva kilograme în minus, ci vrem o schimbare a întregii imagini, cel puțin a celei pe care o avem bine definită prin propriile aprecieri: dacă suntem minione ne dorim să fim înalte, dacă avem sânii mari ne dorim să devină ceva mai mici, talia subțire și șoldurile ample le-am schimba imediat cu un bazin îngust și umeri largi, constituția moale și pufoasă o considerăm un defect, în timp ce carnea tare și fermă ni se pare o calitate. Problema nu este de fapt a greutateii în sine, ci a dorinței nestăvilite de a tânji după altceva decât avem.

În loc să ne vânam permanent slăbiciunile și defectele ar fi mai logic să profităm de calitățile și punctele noastre forte. Fiecare își cunoaște micile „imperfecțiuni“, dar pe acestea e bine să nu le luăm prea mult în seamă, nu să le lăsăm să ne domine existența.

Găsiți în voi lucrurile care vă plac cel mai mult și puneți-le în valoare! Credeți în frumusețea voastră și nu vă mai gândiți la defecte, deoarece cu timpul acestea vor deveni acceptabile tocmai pentru că mai toți cei din jur, impresionați de atuurile pe care le împingeți în față, nu le vor mai considera importante și poate nici nu le vor vedea. Așa că puneți capăt acestui război inutil dintre minte și corp, el trebuie să vă devină prieten, aliat, iar dacă veți reuși să faceți pace cu voi înșivă, și organismul vostru își va găsi greutatea naturală și echilibrul.

Nu vă lăsați seduse de toată această „pornografie dietetică“, nu cădeți în capcana obsesiei nebunești de a fi slabe cu orice preț. O să vă distrugă autostima și o

să vă epuizeze rezervele de timp și de energie, care ar fi putut fi utilizate mult mai constructiv. Interesant este că până în anii '60 doar femeile supraponderale țineau cură de slăbire, în timp ce astăzi, paradoxal, femeile supraponderale sunt singurele care nu mai țin diete.

Primul pas în procesul de reconciliere dintre voi și propria persoană este acceptarea prezentului și recunoașterea imaginii pe care o aveți în momentul de față. Treziți-vă din visare și reveniți cu picioarele pe pământ: câteva kilograme în plus nu sunt un păcat, măsura 44 la haine nu înseamnă că sunteți obeze, iar fustele mini și pantalonii scurți nu se potrivesc oricui.

Aveți curajul și priviți-vă în oglindă, cu lumina aprinsă; înfrunțați realitatea și recunoașteți felul în care arătați. Acesta este punctul de plecare și, în loc să vă simțiți deprimată, mai bine gândiți-vă care ar fi soluțiile pentru a ajunge nu o Claudia Schiffer, ci o persoană care se simte bine în pielea ei.

Odată trecute peste acest punct, gata, veți fi eliberate! Asta nu înseamnă să dați frâu liber poftelor sau să abandonați lupta cu kilogramele, ci doar să acceptați consecințele propriilor fapte și să admiteți limitele pe care corpul vostru le are. Și abia apoi puteți porni, pas cu pas, pe drumul către femeia minunată care vă doriți să deveniți. Și care sunteți, numai că nu știți încă!

Metoda cea mai eficientă de a pune capăt luptei cu propria imagine este de a învăța să vă îngrijiți, să vă respectați și să vă iubiți corpul. Fiți blânde, atente, iertătoare, organizate, active, pozitive și veți constata cu surprindere ce repede evoluează lucrurile.



.....
Ne naștem o singură dată, iar corpul pe care îl avem ne va însoți toată viața. Decât să-l urâm și să-l disprețuim, n-ar fi mai înțelept să îl iubim? Sau, dacă ni se pare imposibil, măcar să-l acceptăm?
.....

Semeni vânt, culegi furtună

În loc să vă autopedeșiți prin intermediul curelor de slăbire duse la absurd, mai bine adoptați o atitudine pozitivă, de înțelegere și recunoaștere a nevoilor și slăbiciunilor voastre. Uitați pentru o vreme de acest război și încheiați un armistițiu înainte de a transforma totul în cenușă. Prin urmare:

- ➔ stimulați-vă simțurile
- ➔ exprimați-vă emoțiile
- ➔ acceptați-vă formele
- ➔ încetiniți ritmul
- ➔ acordați-vă „învoiri“
- ➔ lăsați-vă admirate
- ➔ răsfațați-vă
- ➔ abandonați controlul
- ➔ alegeți „vreau“ în loc de „trebuie“
- ➔ iubiți fără limite

ȘTIAȚI CĂ...

79% dintre femei cred că viața ar fi mai frumoasă dacă ar fi mai slabe.

83% se simt deprimare după ce au probat un costum de baie.

50% au o viață sexuală nesatisfăcătoare din cauza sentimentului de jenă indus de grăsime.

56% ar prefera să fie mai slabe decât să aibă un coeficient de inteligență mai ridicat.

Comentariile sunt de prisos.

7 atitudini esențiale pentru îmbunătățirea imaginii

1 ÎNCETAȚI SĂ VĂ MAI PLÂNGEȚI CĂ SUNTEȚI GRASE.

E păcat să vă irosiți viața – singura pe care o aveți – suferind pentru faptul că vă simțiți grase. Nimeni nu este atât de gras pe cât i se pare! Avem tendința să dramatizăm, uitând că în realitate lucrurile nu sunt așa de negre și neanticipând că peste 10 ani aceeași greutate ne-ar face fericite. Aduceți-vă aminte de povestea cu drobul de sare... dacă vă e frică de kilogramele în plus și apelați la diete nejustificate și repetate, până la urmă vă veți trezi că aveți cu adevărat un plus la cântar. În loc să vă vedeți grase, mai bine ați începe să vă simțiți „grandioase“.

2 ÎNCERCAȚI SĂ GÂNDIȚI ALTFEL ȘI PRIVIȚI-VĂ DIN ALT UNGHII.

Dacă începeți să vă vedeți diferit, înseamnă că așa și sunteți. Eleanor Roosevelt spunea: „Nimeni nu vă poate face să vă simțiți inferiori fără acordul vostru.“ Apreciați-vă singure calitățile, nu este narcisism, ci respect pentru propria valoare. Relaxați-vă și lăsați-i pe cei din jur să vă descopere cu adevărat, fără să le atrageți atenția obsedant asupra „defectelor“ voastre personale. Imaginea arată doar ceea ce lăsați voi să se vadă!

3 NORMALIZAȚI-VĂ RAPORTUL CU ALIMENTELE.

Interdicțiile nu dau roade, cel puțin nu pe termen lung, și orice regim care implică privațiuni exacerbează de fapt poftele. Reînvățați să mâncați și schimbați-vă comportamentul alimentar pe viață. Puteți slăbi mâncând orice, cu condiția să fie în cantitate redusă, așa că eliminați din vocabular cuvinte precum: „cură de slăbire“, „de mâine...“, „fără dulciuri...“ etc.

4 CREAȚI-VĂ UN STIL PERSONAL...

... pentru că felul în care vă îmbrăcați are un impact major asupra celorlalți și reprezintă pașaportul vostru către succes. Nu contează atât de mult cu ce vă îmbrăcați, ci felul în care purtați hainele respective. A avea un stil vestimentar este rezultatul siguranței de sine, al respectului pentru propria persoană.

5 REDESCOPERIȚI SIGURANȚA ȘI ÎNCREDEREA ÎN SINE.

Acest sentiment nu se poate cumpăra cu cartea de credit, ci reprezintă o relație profundă cu propriul eu, care apare în mod firesc atunci când ajungi să te prețuiești. Înseamnă un raport de echilibru între minte și corp, stăpânirea și controlul tuturor slăbiciunilor, identificarea calităților și defectelor cu acceptarea lor și, mai presus decât orice, recunoașterea intimă și indubitabilă a faptului că ești minunată. Dacă te iubești, cei din jur te vor adora și nu este nevoie de cântarul din baie ca să ai dovada acestui lucru.

6 RĂSFĂȚAȚI-VĂ ȘI AVEȚI GRIJĂ DE CORPUL VOSTRU.

Acest îndemn nu reprezintă un semn de frivolitate sau de superficialitate, ci este modul de a vă cunoaște intim și a vă accepta, chiar și cu câteva kilograme în plus. Nu trebuie să vă fie rușine că „pierdeți timpul“ pentru voi, este o manieră necostisitoare de a vă oferi atenție prin gesturi simple: faceți o baie cu spumă, spălați-vă părul, folosiți creme pentru față și corp, îngrijiți-vă unghiile, apălați din când în când la un gomaj sau la o mască hidratantă. Dacă dispuneți de suficient timp și de mijloace financiare, nu ezitați să vă rezervați o zi pe săptămână pentru a merge la un salon cosmetic cu saună, masaj etc.

7 ÎNVĂȚAȚI SĂ CAMUFLAȚI MICILE DEFECTE.

De câte ori nu s-a întâmplat să vi se spună că ați slăbit doar pentru că erați îmbrăcate potrivit și aveți un aer elegant și îngrijit? De la corectarea posturii până la folosirea tocurilor înalte și a decolteurilor adânci, există o mulțime de strategii care pot să vă pună în valoare imaginea. Cea mai simplă, dar și cea mai importantă, este poziția corectă: îndreptați spatele, trageți umerii înapoi și în jos, împingeți pieptul înainte, sugeți burta, ridicați bărbia și priviți înainte, niciodată în pământ; inclusiv mersul corect se poate învăța, astfel încât să degajați un aer de siguranță, eleganță, senzualitate și mister.

Trucuri vestimentare pentru modelarea siluetei

- ➔ **îmbrăcați-vă cu haine pe măsura voastră** (cea reală, nu cea la care visați); hainele strâmte și cele care au tendința să plesnească pe voi dau impresia că v-ați îngărășat
- ➔ **alegeți cu grijă lenjeria intimă** și evitați cu orice preț sutienele prea mici; folosiți articolele și modelele care să vă modeleze silueta și să vă pună în valoare formele, fără cusături sau elastice strânse care se văd pe sub haine
- ➔ **nu vă camuflați sub munți de materiale;** hainele largi vă ascund formele, dar vă fac să
- păreți mai robuste decât sunteți în realitate
- ➔ **purtați haine care vă „slăbesc“:** imprimeuri mici, dungi verticale, materiale fluide și subțiri, pantaloni largi, talie înaltă, fuste drepte, culoarea neagră; evitați tricotatele și catifeaua
- ➔ **evitați rochiile cu bretele dacă aveți brațele groase** sau lipsite de tonus; purtați mânecă lungă sau topuri și șaluri pentru completarea unui corset foarte decoltat.