



descoperă-te

ANDREEA RAICU



CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
--------------------	---

PARTEA I – SĂNĂTATE

Corpul este inteligent, așa că trebuie să învățăm să-l ascultăm	19
Șantajul perfecțiunii și înfometarea	27
Stiluri alimentare și rețete pe care le-am testat în timp	34
Dieta alcalină	48
Dieta macrobiotică	57
Dieta ketogenică	74
Stilul de viață vegan	83
Dieta raw vegană	91
Stilul de viață vegetarian	102
Dieta paleo	110
Dieta flexitariană	117
Superalimente esențiale pentru un stil de viață sănătos	123
Ce am în bucătărie mereu	134
Cele mai bune suplimente alimentare	137
Ponturi pentru când mâncăm în oraș și nu prea avem ce să alegem	144
Plăcerile mele vinovate	147
Toată lumea greșeste. Important e cum procedăm după!	150
De ce gătesc acasă	153
Cum am ajuns să nici nu știu câte kilograme am	155

Obiceiurile care îmi fac viața mai frumoasă

Beneficiile mișcării și de ce m-am apucat de sport	161
Mă hidratez, deci exist	181
Corpul are nevoie să se odihnească. La fel și mintea!	188
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	199
Biorezonanța	201
Ozonoterapia	203

PARTEA A II-A – FRUMUSEȚE

Regretele tinereții și câteva liste lungi de complexe	207
Un etalon artificial și pledoaria mea pentru schimbare	211
Manifest pentru frumusețea naturală	219
Impactul mediului asupra pielii, dar și alți factori nocivi de care să ne ferim	226
Ritualul meu zilnic de îngrijire	232
<i>Slow Age</i> sau cum să încetinim îmbătrânirea tenului	237
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	245
Intraceuticals	247
Sublime	247
Homeomezoterapia	248
Mezoterapia	249
PRP Cellenis	250
Drenajul limfatic	251

PARTEA A III-A – DEZVOLTARE PERSONALĂ

<i>Mindfulness</i> sau cum am ajuns să fac ordine în dezordinea din viața mea	255
Meditația, „gimnastica” sufletului meu	262
Un jurnal pentru gânduri (ne)rostate și daruri împachetate sub formă de resurse	271
Tehnici de respirație cu efect vindecător	279
Puterea neașteptată a recunoștinței	283
Valențele prieteniei și influența oamenilor cu care ne petrecem timpul	289

Dragostea de sine... cu vorbe și gânduri bune se menține	295
Excesul de social media dăunează grav sănătății și cum mi-am transformat telefonul din dușman în prieten	303
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	308
Terapia cranio-sacrală	308
Remedii florale Bach	309
Scurtă introducere despre homeopatie și beneficiile ei	311

<i>Bibliografie</i>	317
---------------------	-----



Corpul este inteligent, așa că trebuie să învățăm să-l ascultăm

*În urmă cu mulți ani, am înțeles că viața e o călătorie
de care e important să ne bucurăm în fiecare moment.*

Nu contează atât de mult destinația, ci cum ne simțim pe parcursul călătoriei.

Nu știm niciodată când se termină.

De-a lungul timpului, am primit deseori întrebări privind stilul meu de viață: ce mănânc, cum reușesc să-mi păstrez greutatea, ce fel de sport practic, dacă sunt vegetariană sau vegană, care-mi sunt secretele de frumusețe și rețetele preferate. Sunt întrebări standard, care sună a clișeu, și totuși ele se repetă aproape de fiecare dată. M-am întrebat de ce și, printre altele, mi-am dat seama că poveștile altora ne inspiră, că ne arată că se poate să ne depășim limitele, că dacă-ți dorești cu adevărat ceva, exemplul celorlalți îți întărește motivația. Pentru toți cei care se întreabă ce înseamnă să trăiești frumos, care-și doresc să-și depășească limitele, care sunt curioși să descopere cum să fie în armonie cu corpul lor, am strâns lucrurile care pe mine m-au ajutat de-a lungul timpului să fiu echilibrată, atât fizic, cât și sufletește. Tiparul meu poate că vi se potrivește în totalitate, poate că doar părți din el sau deloc, nu există o formulă general valabilă a fericirii. Sunt experiențele mele puse pe hârtie, despre cum am reușit să-mi cunosc corpul și să înțeleg lucrurile de care acesta are nevoie. După ani întregi în care am încercat să găsesc formula după care funcționez cel mai bine, simt că pot să vă împărtășesc din

experiența mea. Mi-am dat seama că nu doar cariera mi s-a schimbat, ci și relația cu mine și felul cum am ajuns să mă raportez la mine.

Cel mai de preț cadou pe care noi l-am primit și cu care, de altfel, am venit pe lume este corpul nostru. El are o inteligență aparte, proprie, și ne trimite semnale ori de câte ori întâmpină o problemă. Ba mai mult, ne face atenți la dorințele și nevoile noastre. Din păcate, nu am fost crescuți să-l ascultăm și să-l prețuim. Dimpotrivă, am fost educați să ignorăm aceste semnale pe care el ni le dă. Cu unele dintre ele deja ne-am obișnuit. Spre exemplu, te doare capul, ai amețit, te balonezi, nu-ți mai este foame sau ai o poftă de mâncare exagerată, dorințele de natură sexuală – acestea sunt lucruri cărora, de obicei, într-o mai mică sau mai mare măsură, le dăm atenție. Și chiar dacă nu facem nimic ca să le ameliorăm sau să le satisfacem, măcar le observăm și suntem conștienți de existența lor.

Dar mai sunt niște semnale pe care, din varii motive, nu le luăm în seamă. Nu am fost învățați să fim atenți la ele, să încercăm să le acceptăm și să ni le asumăm. Am fost crescuți să trecem cu vederea stările emoționale. Anxietate, tristețe, furie sunt doar o parte din emoțiile pe care le reprimăm frecvent. Cred că toți am trăit aceste stări emoționale pe propria piele și am încercat din răspuțeri să le ascundem cât mai mult, să le împingem undeva unde trebuie ținute secret, pentru că societatea nu le încurajează. Copiii sunt cel mai bun exemplu în acest sens și avem multe de învățat de la ei. Atunci când au o problemă și le lipsește ceva, cei mici se exteriorizează, încep să plângă și să ceară ajutor. Sunt sinceri și direcți și dau semnale clare, mai ales sub formă de mulți decibeli. Cu trecerea anilor, până la vârsta adultă, am fost însă învățați să reprimăm toate aceste emoții; ni s-a implementat ideea că a avea nevoi înseamnă a avea o slăbiciune. Societatea nu vrea astfel de oameni, ci unii puternici, care nu au nevoi și care se descurcă singuri, fără a cere ajutor sau fără a verbaliza ce simt cu adevărat. Din dorința de a ne putea integra, pentru a fi valorificați și acceptați, ajungem să ne reprimăm mare parte din aceste emoții.

La un curs de mindfulness, am aflat că animalele sunt cel mai bun reper în acest sens. De exemplu, un câine care aleargă toată ziua (cum ar fi Efi, metisul meu între un

brac german și un amstaff american, care seamănă cu un labrador negru) se culcă imediat după ce fuge prin parc sau prin curte. Nu se gândește dacă este prea devreme sau prea târziu, corpul lui i-a semnalat faptul că-i obosit, iar el reacționează ca atare. Noi, spre exemplu, am trata lucrurile diferit. Chiar mi s-a întâmplat să ajung acasă și să fiu foarte obosită pe la ora 20.00, dar să nu mă culc, deși îmi era foarte somn, pentru că mi se părea cumva ciudat să fac acest lucru. Mă gândeam că nu e normal să mă culc atât de devreme și că aș putea să fac altceva cu acel timp, în loc să-l pierd dormind. Eram condiționată să mă culc la o anumită oră, deși corpul meu îmi transmitea că este obosit și că are nevoie să se odihnească.

În mod evident, pe de o parte, noi nu am fost învățați să fim atenți la semne, iar pe de altă parte, nici nu încercăm să aflăm care-i adevărata cauză a problemelor noastre. Deseori, dacă avem o problemă cu digestia, spre exemplu, luăm pastile care ameliorează simptomele, dar nu elimină sursa problemei. Poate că am mâncat ceva care ne face rău, poate că am exagerat și am testat prea multe preparate grele, așa că ar trebui să ne ferim de lucrurile care ne fac rău. Când ne doare capul, luăm rapid o pastilă, fără să ne gândim că sursa durerii este cea care trebuie, de fapt, descoperită și vindecată. În cazul meu, acest lucru înseamnă că nu am băut destulă apă, că nu am mâncat suficient sau că nu m-am odihnit cât trebuia. Dacă-mi apar coșuri, este clar vorba de un dezechilibru hormonal sau poate că am o reacție negativă la un aliment ori la un produs de înfrumusețare.

După cum spuneam, corpul semnalează o problemă, dar noi, nefiind atenți la acest lucru, preferăm să eliminăm simptomele, și nu să ne orientăm spre ce a dus la apariția stării de rău. Când vom învăța să descifrăm ce ne spune corpul nostru, cu siguranță vom fi mai sănătoși și vom face alegeri mult mai bune în ceea ce privește alimentația și celelalte lucruri din viața noastră. Dacă cineva, spre exemplu, îmi oferă băuturi carbogazoase sau mâncare procesată (nu prea se mai întâmplă acum, pentru că mai toată lumea știe că nu mai consum așa ceva), eu nu mai am niciun fel de tentație, și nu din cauza faptului că vreau să fiu slabă sau pentru că vreau să fiu apreciată de cei care trăiesc sănătos, ci pentru că nu mai simt nevoia să consum astfel de lucruri, deoarece știu că îmi fac rău.

Primim constant semnale foarte clare privind starea noastră de sănătate, trebuie doar să le acordăm puțină atenție. În urmă cu câțiva ani, am participat la un curs care se numea „From Trauma to Tantra“ (De la traumă la Tantra). Nu, nu era vorba de un curs despre cum să faci sex mai bine. Știu că, din păcate, sunt mulți cei care cred că Tantra are legătură doar cu experiențele din dormitor. Însă Tantra presupune mai mult de atât, și anume să conștientizăm faptul că templul ființei noastre este corpul, că e vital să îl simțim, să fim conectați cu el, ca să ne cunoaștem, și că trebuie să-l respectăm și să-l iubim necondiționat. La acel curs, am făcut multe exerciții care ne ajutau să ne simțim corpul. Știu, poate sună ciudat, dar noi nu ne simțim în mod normal corpul decât atunci când avem o problemă și ne doare ceva. În rest, îl ignorăm complet. Ei bine, cu ajutorul acestor exerciții, am realizat pentru prima dată că-mi era rușine de corpul meu. Nu îmi venea să cred, dar asta era realitatea: îmi era rușine cu și de corpul meu. A fost un adevăr care m-a lovit extrem de puternic în momentul în care l-am conștientizat.

În cadrul unei meditații¹ din timpul acestui curs incredibil, pe care vi-l recomand cu drag, am realizat cât de important și de valoros este corpul nostru. Cu ajutorul lui, putem să facem atât de multe. De fapt, cele mai importante lucruri din viața noastră: respirăm, ne deplasăm dintr-un loc în altul, mâncăm, iubim, suferim, concepem o nouă viață și o ajutăm să se dezvolte, trăim fericirea, muncim, îmbrățișăm, râdem, plângem – totul datorită și cu ajutorul lui. Sunt convinsă că nu v-ați gândit niciodată la asta! Pur și simplu, l-ați considerat ca un dat, fără să vă puneți prea multe întrebări. Cel puțin eu așa am făcut!

Ne lăsăm copleșiți de tot ce e în exterior și niciodată nu ne gândim la corpul nostru în acest fel; uităm de el cu desăvârșire sau singurul moment în care îl observăm este atunci când îl blamăm că nu este așa cum ne-am dori. Pentru că e acolo mereu și își face zilnic datoria...

¹ În partea a treia a cărții voi detalia acest concept și voi explica cum m-a ajutat meditația să-mi cunosc mai bine corpul.

Este atât de aproape de noi, dar nu-i mai conștientizăm prezența. Nu numai că nu îl prețuim, dar am realizat că ne tratăm corpul într-un mod extrem de brutal. Și cred că știți la ce mă refer: e vorba de toate cuvintele dure pe care i le aruncăm atunci când ne uităm în oglindă și nu ne place nimic din ceea ce vedem. Eu una mi-am dat seama cu o mare tristețe că asta am făcut ani în șir!

De-a lungul vieții, am ținut foarte multe cure de slăbire: m-am înfometat; mă uitam în oglindă, îmi găseam doar defecte, niciodată ceva bun, și, într-un dialog constant cu mine, îmi adresam doar cuvinte foarte urâte. Da, trebuie să recunosc, mi-am chinuit groaznic corpul pentru că mi se părea oribil. Știu, sună incredibil, dar asta era realitatea. De ce? Pentru că societatea ne condiționează să fim perfecte din toate punctele de vedere, dar mai ales legat de felul în care ar trebui să arătăm, și bineînțeles că de aici apare lupta de a fi fără cusur, obligându-ne să respectăm standardul 90-60-90. Facem compromisuri mult prea mari, ne chinuim să fim slabe, impecabile, doar-doar vom arăta ca modelele din reviste. Ani la rândul am făcut și eu acest lucru, de aceea sunt extrem de bucuroasă că am înțeles că viața nu este despre a fi perfectă, ci despre a fi bine cu tine.

Cu lacrimi în ochi și cu o tristețe cumplită în suflet, mi-am dat seama câte lucruri minunate face corpul meu pentru mine, iar eu îl chinui de atâția ani. Acela a fost momentul în care s-a produs un declic. A fost o senzație foarte puternică! Am început să realizez cât de mult îmi agresam corpul prin tot ceea ce făceam, cum nu-i dădeam hrana de care avea nevoie, cum obișnuiam să mă raportez la el ca la un dușman, dar mai ales că nu-l iubeam așa cum este. Și mi s-a părut cumplit faptul că el îmi dă atât de multe lucruri și că eu nu-l răsplătesc cu nimic, ba chiar îl chinui ori de câte ori nu este așa cum îmi doresc. A fost un moment important din viața mea, care m-a făcut să-mi schimb perspectiva și felul de a mă comporta cu corpul meu.

Momentul culminant al meditației a fost o adevărată provocare pe care nu o prevedeam în niciun fel: a trebuit să mă privesc goală în oglindă și să mă accept așa cum sunt. Nu mi-aș fi imaginat nicio secundă că poate fi atât de greu! A fost de-a dreptul cumplit.



Șantajul perfecțiunii și înfometarea

*Doar când faci liniște în jurul tău și în tine
poți afla ce îți dorești cu adevărat.*

Trăim într-o lume obsedată de perfecțiune și în care nu avem voie să greșim, dar mai ales într-o societate în care aspectul fizic este cea mai bună carte de vizită. Să fii slab este o condiție esențială a reușitei. Eu una am crescut cu aceste idei și, pentru că mi s-au înrădăcinat adânc în minte, am făcut multe compromisuri ca să nu mă abat niciodată de la ce învățasem. Am fost atât de preocupată să nu mă îngraș, să îi mulțumesc pe ceilalți, să reușesc în fiecare proiect pe care îl încep, încât am uitat să trăiesc pentru mine. Cerințele celorlalți s-au transformat într-o listă cu multe „fără”: fără masă după șapte seara, fără dulciuri, fără să mă plâng, fără să cer ajutor, fără să deranjez, fără să par că am probleme și tot așa mai departe. Viața mea era plină de interdicții și treceam rapid de la o extremă la alta, mai ales când venea vorba de alimentație. Mă înfometam, pentru că îmi doream un corp perfect, dar ajungeam să fiu atât de frustrată, încât mâncam tot ce vedeam pe masă, iar kilogramele se puneau din nou la loc, ba chiar mă îngrășam mai rău ca înainte.

Știu că multe femei asociază cura de slăbire cu o permanentă senzație de foame, care atrage după sine nervi și nemulțumire, dar lucrurile nu trebuie să fie deloc așa. Eu cred cu tărie că viața ne-a fost dată să ne bucurăm de ea și din acest motiv trebuie să ne placă ceea ce mâncăm. Pentru mine, mâncarea este una dintre plăcerile vieții și am decis să nu renunț la ea :).

Un stil alimentar sănătos trebuie să aibă la bază echilibrul și cât mai puține momente de înfometare pentru că, stresat fiind, organismul intră în alertă și arde mai greu kaloriile, ceea ce înseamnă că metabolismul încetinește. Dacă nu mâncăm suficient, orice avem în meniu, indiferent cât de sănătos este sau cât de mică este cantitatea consumată, o să fie depozitat, și nu ars de organism. Puterea de concentrare are de suferit, ajungem să fim lipsiți de energie și riscurile să suferim de depresie și anxietate cresc. După o dietă săracă în elemente nutritive, corpul se va obișnui cu puține calorii și chiar dacă mâncăm normal, el tot va avea tendința să stocheze calorii suplimentare.

Un lucru pe care l-am realizat în timp este faptul că tot ce îmi refuzam și îmi interziceam genera niște frustrări incredibile, însă din momentul în care mi-am dat voie să încalc regulile, lucrurile s-au schimbat. Am intrat într-un echilibru și am scăpat de presiunea din capul meu și de vocea care mereu mă certa ori de câte ori nu respectam acele reguli extrem de inflexibile.

Știu că multe femei își ignoră nevoile de bază ale corpului și își urăsc formele. Și eu am fost mulți ani în această categorie. Dar, după cum spuneam, organismul va reacționa așa cum ne purtăm cu el. Nu degeaba se spune că la maturitate și spre sfârșitul vieții ai corpul pe care îl meriți și în care ai investit diferite lucruri, mai mult sau mai puțin bune. În loc să ne înfometăm și să ne chinuim, mai bine învățăm să ne vorbim frumos și să ne acceptăm așa cum suntem. Această presiune nu va duce la ceva bun! Asta nu înseamnă că trebuie să ne relaxăm atât de tare, încât să ajungem să mâncăm în mod constant oricum, orice, și la orice oră din zi și din noapte. E important să ajungem la acel echilibru interior care ne ajută să fim în armonie cu noi.

Vă invit să faceți un exercițiu.

Găsiți un moment în care sunteți singure acasă. Mergeți într-o cameră în care aveți o oglindă mare și în care nu este foarte multă lumină, cel puțin nu la început. Apoi încercați să vă dezbrăcați și să vă priviți în oglindă. Știu din experiență cât de greu poate fi, dar nu renunțați. Fiți conștiente de toate gândurile care vă trec prin cap, de fiecare propoziție pe care o auziți în mintea voastră. Nu trebuie să faceți nimic altceva decât să vă priviți, să vă analizați corpul ca și cum ați vrea să cunoașteți o persoană pe care de-abia acum ați văzut-o prima oară.

Vă recomand să faceți acest exercițiu în fiecare zi, până când ajungeți să vă cunoașteți cu adevărat. Când simțiți că ați ajuns să vă știți foarte bine, descoperiți părțile care vă plac. Dacă într-o primă fază nu le găsiți și vă opriți doar la ce nu vă place, vă recomand doar să nu le mai criticați. Lăsați-le să existe fără să le mai etichetați. E în regulă să nu vă placă și acele părți să existe acolo, așa cum sunt.

E important să faceți acest exercițiu până când ajungeți să vă priviți în oglindă cu lumina aprinsă și să vă iubiți corpul pentru ceea ce este și pentru ceea ce face pentru voi.

Acest exercițiu poate dura o săptămână, două, o lună sau mai mult. Nu există o durată fixă, dar ceea ce știu clar că vă trebuie ca să puteți să-l faceți sunt foarte multă răbdare, blândețe și dragoste atunci când vă uitați la voi.

E important să înțelegem că omul din oglindă nu e un dușman, ci cel mai bun prieten, așa că în fiecare dimineață este bine să ne amintim de asta! Trupul nostru e mai mult decât o carcasă frumos decorată, e locul în care ne dăm întâlnire cu noi și cu gândurile noastre. Prin natura noastră, suntem predispuși fluctuațiilor de dispoziție, de energie și de productivitate, ceea ce poate duce la stări contradictorii, dar acest lucru face ca fiecare zi să fie unică și să reprezinte o experiență care merită trăită. Așadar, un al doilea pas presupune să înțelegem care este mecanismul de funcționare și să cooperăm

cu corpul nostru, nu să ne împotrivim stărilor noastre naturale. Nivelul hormonilor se schimbă, avem zile mai bune și mai puțin bune, dar nu înseamnă că este sfârșitul lumii.

Când totul pare negru și fără speranță, corpul ne spune că e cazul să luăm o pauză și să îi acordăm mai multă atenție. Pentru a evita apariția momentelor de epuizare și de frustrare, trebuie să compensăm cu lucruri care ne fac plăcere, ne bucură și ne încarcă bateriile: un masaj, un weekend liber, în care să nu facem nimic, o plimbare în parc, timp petrecut cu oamenii dragi, o carte bună sau chiar o vacanță.

Noi suntem niște ființe extrem de complexe și există o relaționare, o interdependență între minte, corp și spirit. Dacă unul dintre aceste trei elemente nu funcționează normal, toate celelalte au de suferit și de aici apare dezechilibrul. Prin urmare, trebuie să găsim moderația în toate, iar această pornire spre armonie vine din interiorul nostru, odată ce învățăm să ne acceptăm așa cum suntem.

Principiile unui stil de viață sănătos sunt tot mai cunoscute și mă bucur că nu mai sunt privite ca niște mofturi și că nu mai sunt etichetate drept lucruri imposibil de pus în practică, cel puțin nu așa de mult ca înainte. Dacă le adoptăm pentru că înțelegem că ne pot schimba viața în bine, nu doar pentru că sunt la modă, atunci merită tot efortul schimbării. Și știu că nu e ușor, dar atunci când există dorință, există și energia de care avem nevoie pentru a ajunge acolo unde ne dorim.

Dieta cu supă de varză. Am încercat-o! Dieta alcalină, paleo, regimul vegetarian, raw vegan sau vegan – le-am bifat pe toate și încă multe altele. Unele au funcționat, altele m-au lăsat cu și mai multe kilograme în plus, ca să nu mai spun cât de mult mi-am chinuit corpul. Sunt un om curios și, trebuie să recunosc, am experimentat pe corpul meu (mai ales înfometarea) fără să mă gândesc la consecințe. Rezultatele pe termen lung nu se obțin cu diete de câteva zile sau săptămâni, ci cu un stil de viață sănătos, pe care ajungi să îl înțelegi în timp, cu hrană sănătoasă. Și da, uneori e nevoie de răsfățuri culinare, și aici sunt prima care spune asta, pentru că nu mi le refuz, doar că trebuie să nu uităm să echilibrăm balanța. Dar nu cu înfometare, ci cu alternative sănătoase, care detoxifică și ajută corpul să își revină la normal!



În zilele noastre, informația este ușor de găsit, la doar un click distanță. Oricine poate afla răspunsul la orice fel de întrebare, în mai puțin de un minut, cu ajutorul conexiunii la internet. Și totuși, de ce nu ajungem acolo unde ne dorim și de ce nu ne ies toate lucrurile la care aspirăm, mai ales în ceea ce privește relația cu corpul nostru? E un paradox: avem toate uneltele necesare, avem informația din diferite studii și experimente științifice în mediul online, avem exemple de succes și săli de sport, dar și parcuri în care să alergăm, avem cărți de rețete și de autocunoaștere, avem specialiști în nutriție,

psihologie, meditație și multe altele. Și totuși, nu ne folosim de multe din aceste lucruri, din diferite motive, mai mult sau mai puțin întemeiate. Scuzele nu ard calorii și nu ne ajută nici faptul că lăsăm mereu în seama zilei de mâine lucrurile care trebuie rezolvate acum, pe plan fizic și emoțional.

Pentru că sunt un om foarte hotărât și nu prea mi se întâmplă să las lucrurile la voia întâmplării, am început să mă întreb de ce eșuam după fiecare dietă ținută. Am început să mă întreb de ce informațiile nu-mi erau de ajuns ca să fiu în armonie cu mine, dar și care erau lucrurile care mă împiedicau să am un stil de viață echilibrat. Nu aveam un obiectiv clar atunci când mă apucam de câte un regim, știam doar că vreau să fiu slabă. Dar când eram la greutatea dorită, aveam tendința să măănânc foarte mult, pentru că, după atâta înfometare și după ce consumam alimente care nu erau neapărat pe gustul meu, ajungeam să dezvolt frustrări. Așadar, nu eram niciodată în echilibru! Așa că, în ultimii ani, obiectivul meu s-a schimbat: vreau să fiu echilibrată, îmi doresc să am un corp sănătos, pentru că vreau să fiu bine atât fizic, cât și mental și emoțional.

Odată ce ai stabilit de ce vrei să măănânci sănătos, începi să fii conștient de asta și să te identifici cu scopul tău. Când crezi cu adevărat în ceva ce poți face, îți asumi acest lucru și nu mai acorzi atât de multă importanță tentațiilor. Normal că ele mai există, nu dispar niciodată, dar tu ești mult mai puternic, mai motivat, și atunci nu îți mai trebuie. Poate doar uneori :). Asta am simțit eu când am spus „stop” înfometării și când am început să nu mă mai critic atât de dur pentru că nu atingeam perfecțiunea. Când aveam 50 de kilograme (la 1,75 cm), primeam multe complimente și credeam că astfel o să reușesc să fiu acceptată mai repede de cei din jur. Dar, de fapt, nu era genul de atenție pe care mi-o doream și, la finalul zilei, nu mă simțeam cu adevărat bine. Nu acestea erau lucrurile pe care le vroiam, tot timpul aveam sentimentul că pot și trebuie să fac mai mult. Îmi amintesc cum ajungeam acasă și eram epuizată și înfometată, deși aveam doar 18 ani! Din ziua în care m-am decis să mă concentrez pe cât de bine mă simt eu cu mine și să nu mă mai intereseze ce spun ceilalți, am devenit mai fericită.

Atunci când scăpăm de toată furia pe care o avem împotriva noastră, ajungem să avem chiar și mai multă energie. La ce ne folosește un abdomen cu pătrățele, perfect

tonifiat, dacă suntem mereu pe punctul de a leșina de foame? Nu există niciun ideal general valabil pe care să îl atingem, niciun fel „corect” de-a arăta, nu e sănătos să ne concentrăm pe un model care există doar în reviste și în filme. Multe dintre persoanele publice care apar în reviste și cu care încercăm să ne asemănăm (și eu, la rândul meu, de multe ori) au în spate o întreagă armată de oameni care le ajută să arate perfect: make-up artiști, hairstyliști, lumini bine puse, filtre și multe ore de post-producție. Imposibil să nu arăți (aproape) perfect! :)

Viața agitată și atât de haotică a zilelor noastre ne împiedică să facem ceea ce ne dorim cu adevărat și, din păcate, deseori lucrurile cu adevărat importante sunt lăsate pe ultimele locuri pe lista de priorități: alimentația, odihna, hidratarea, sportul. Toate se întâmplă printre picături și dezorganizat, dar cu puțină voință și disciplină putem face schimbări care să conteze. E bine să ținem o evidență a activităților importante, fără de care nu putem da randament. Primele pe listă ar trebui să fie cele care ne dau energie și ne binedispun, pentru că doar astfel vom face față unei agende încărcate. Oricât de ocupată îmi e ziua, am grijă să mănânc sănătos, să beau apă, să meditez, să fac yoga și sport, măcar o dată pe săptămână să fac masaj și să dorm suficient. Ceea ce eu a trebuit să schimb și mi s-a părut cumplit de greu a fost să nu mai pun presiune pe mine. Cel puțin nu atât de multă pe cât obișnuiam, iar asta mă face să iau fiecare zi așa cum vine și să mă bucur mai mult de viață. Recunosc că nu îmi este mereu ușor, dar cel puțin acum sunt conștientă de ceea ce fac. La rândul meu, vă dau mai departe acest sfat, doar încercați să vedeți cum funcționează, măcar câteva zile. Vă garantez că veți fi uimiți de rezultate! Nu suntem o imagine. Suntem gânduri. Emoții pure. Trăiri frumoase. Suntem viață, așa că e bine să sărbătorim zi de zi relația cu corpul nostru și lucrurile minunate de care avem parte.