



**STIL
DE
VIAȚĂ,
NU
DIETĂ!**

GHID COMPLET PENTRU
O SLĂBIRE SĂNĂTOASĂ,
RAPIDĂ ȘI DEFINITIVĂ

**VALENTIN
VASILE**



CUPRINS

Prefață. Pledoarie pentru un stil de viață sănătos (de Maria Lucia Hohan)	7
Introducere. Cine sunt cititorii mei	9
Capitolul 1	
Motivația te ajută să începi, puterea obiceiurilor te ajută să continui	11
Capitolul 2	
De ce spun NU dietelor	23
Arată-mi farfuria, ca să îți spun care îți sunt limitele!	29
Ce înseamnă să mănânci inteligent	34
Chestionar: află care este strategia de a slăbi care ți se potrivește cel mai bine	36
Capitolul 3	
Cei cinci pași ai slăbirii sănătoase și definitive	42
Primul pas. Mesele mici și dese, cheia accelerării metabolismului	42
Al doilea pas. Include o sursă de proteină la fiecare masă	45
Al treilea pas. Învață să te hrănești, nu doar să mănânci!	48
Al patrulea pas. Combină corect alimentele	54
Al cincilea pas. Caloriile nu se beau!	59
Un program de antrenament pentru rezultate rapide	66
Care e ritmul normal în care ar trebui să slăbești?	75

Cum să îți controlezi pofta de dulce. Ce nu știai despre zahăr . . .	77
Mâncăruri care ard grăsimea. Mit și adevăr despre alimentele „dietetice“. Despre grăsimile bune și grăsimile rele	84
Dimensiunea corectă a porțiilor	92
„Ar trebui sau nu să apelez la pastilele de slăbit?“	97
O metodă simplă dar eficientă de automotivare: jurnalul de alimentație	98

Capitolul 4

Cum să fii sănătos, fără fluctuații de greutate	102
Carbhidrații, sursa tuturor relelor sau sursa sănătății?	104
Grăsimi rele <i>versus</i> grăsimi benefice pentru funcționarea organismului	108
Importanța unui aport suficient de proteine în alimentația zilnică	114
Importanța vitaminelor, mineralelor și fitonutrienților în menținerea greutateii și a sănătății	116
Cele 10 legi simple care te vor menține suplu și sănătos	124
Legea nr. 1 — Adoptă o alimentație săracă în carbohidrați simpli	125
Legea nr. 2 — Alcătuiește-ți meniul pentru prânz și cină în proporție de 70% din alimente de origine vegetală, crude sau gătite cât mai puțin termic	126
Legea nr. 3 — Combină corect alimentele	130
Legea nr. 4 — Menține un raport optim al acizilor grași omega-6 și omega-3	131
Legea nr. 5 — Asigură-ți un consum optim de fructe, de preferință de sezon	132
Legea nr. 6 — Hidratează-te suficient	134
Legea nr. 7 — Alege cu grijă sursa alimentelor și prepară-le corect	135
Legea nr. 8 — Urmează regulat o cură de detoxifiere	137

Legea nr. 9 — Să ai în permanență un nivel de activitate fizică cel puțin mediu	140
Legea nr. 10 — Redu la minimum consumul de alcool, tutun și cafea	142
Capitolul 5	
Alimentația femeii înainte, în timpul și după sarcină sau cum să ai un bebeluș sănătos fără să acumulezi prea multe kilograme în plus	145
Sfaturi de nutriție pentru femeile care să pregătesc să aibă un copil	146
Sfaturi de nutriție pentru femeile care sunt însărcinate	149
Sfaturi de nutriție pentru femeile care au născut și vor să își recâștige forma fizică și silueta	153
Capitolul 6	
9 argumente pentru care, dacă vrei să ai o viață sexuală pe cinste, ai nevoie de un abonament la sală și de nutriție pe măsură	156
Bibliografie	165

CAPITOLUL 1

Motivația te ajută să începi, puterea obiceiurilor te ajută să continui

ACEASTĂ CARTE NU ESTE DESPRE MINE, ci despre tine. Ești cumva una dintre acele persoane care acordă în primul rând importanță nu sănătății, ci ascensiunii profesionale și financiare? De ani de zile mănânci doar atunci când ai timp și ce găsești la îndemână? În anii de studenție obișnuiai să pierzi nopțile învățând pe brânci pentru examene și mâncai dulciuri ca să poți rezista până a doua zi dimineață la examen? Din prima zi ca angajat ai luptat 24 de ore pe zi pentru promovare, confirmare și recunoaștere profesională? Nu de puține ori ți s-a întâmplat să îți împingi limitele fizice și psihice la maxim, ore, zile și chiar săptămâni întregi, doar cu scurte pauze de odihnă? Atunci această carte este scrisă pentru tine. Nu te judec pentru alegerile tale, dimpotrivă, îți dau dreptate, și eu am fost ca tine și am trecut prin toate acestea.

Nu suntem obișnuiți să asociem alimentele sănătoase cu cele gustoase, iar primul instinct este să alegem de pe raft mâncărurile care ne satisfac plăcerea gustului și nu pe cele care ne hrănesc corpul.

Din această cauză, cei mai mulți dintre noi intră într-un cerc vicios.

Credem că un salariu care ne permite să ne plătim facturile și ratele înseamnă mai multă libertate, când de fapt lucrurile stau exact pe dos. Pentru salariul care ne este virat la sfârșitul lunii, o mașină de serviciu

și câteva zile de concediu pe an, aproape că renunțăm complet la noi înșine. Nu ne mai îngrijim nici de felul în care arătăm, nici de cum ne simțim cu noi înșine și cu ceilalți. În final, după ani de strădanii, atingem un nivel profesional la care în studenție doar aspiram. Și atunci avem o clipă liberă și dăm ochii în oglindă de propria imagine. Aceeași persoană, zeci de mese de la fast-food și patiserii la ore târzii. Sănătate în minus, multe kilograme în plus.

Și totuși ce s-a întâmplat? Teoria o știm cu toții, dar puțini o aplicăm. Oare care e deznodământul acestui scenariu?

Chiar zilele trecute aveam programată o întâlnire cu o persoană cu care lucrez de câțiva ani. M-a sunat să contramandeze ședința respectivă plus toate ședințele pe care le aveam stabilite în acea săptămână, motivând că are multă treabă la birou și nu are cine să o înlocuiască sau să o ajute. Am sfătuit-o să se hrănească bine, având în vedere că își împingea departe limitele fizice rămânând la birou 12 sau chiar 14 ore pe zi.

O săptămână mai târziu mă sună din nou să îmi spună că se simte slăbită și iar nu poate ajunge la antrenament. Am sfătuit-o să își ia două zile libere de la serviciu pentru a se reface. A doua zi am vorbit din nou, mi-a spus că a mers la birou și că după două ore colegii au chemat salvarea. A stat la spital o oră, după care s-a simțit mai bine și s-a întors la lucru. După alte 3 ore de muncă a avut o nouă cădere.

A doua zi a demisionat și m-a sunat să îmi spună că va veni zilnic la antrenament, se va hrăni cum trebuie și își va găsi un nou job care să îi permită să se îngrijească și să își ia în serios nevoile.

Poate că a venit momentul să te întrebi când vei fi tu prioritatea numărul unu a vieții tale, și dacă răspunsul este „nu acum“, asigură-te că merită sacrificiul.

În cei aproape 15 ani de când lucrez în industria de *wellness*, nu am cunoscut nici măcar o singură persoană care în final să spună că a meritat să se pună pe sine pe locul doi.

Și acum să îți spun povestea mea. Acum 20 de ani am hotărât să îmi construiesc corpul prin sport și am făcut-o. După 5 ani mi-am dat seama că îmi place și că îmi doresc să îi ajut și pe cei din jurul meu să facă același lucru. Nu a trecut mult timp până să înțeleg că atingerea obiectivelor pe care ți le propui în sala de fitness depinde în mare parte de ce pui în farfurie. Așa am început să citesc tot ce mi-a picat în mână despre nutriție, iar apoi m-am și certificat ca specialist nutriționist.

Jobul meu de zi cu zi este să îi ajut pe ceilalți să își modeleze corpul prin sport și nutriție. Însă acest capitol nu este nici despre fitness, nici despre alimentația corectă. Pentru că primul pas în remodelarea corporală nu ține de niciuna dintre acestea.

Primul pas este să iei decizia că felul în care arăți, felul în care te simți când îți privești corpul în oglindă și sănătatea ta sunt importante pentru tine. Al doilea pas este să înțelegi că felul în care arăți acum este suma obiceiurilor tale și că felul în care vei arăta în viitor depinde doar de tine. În procesul de remodelare corporală mingea este la tine și trebuie doar să o arunci la coș.

Acestea sunt cele două etape decisive care pot face din tine o persoană fericită de felul în care arată sau dimpotrivă, o persoană descurajată că nu a reușit să aibă corpul pe care și-l dorește.

Peste 90% din persoanele pe care le cunosc, care nu au reușit să slăbească atât cât și-ar fi dorit, să se tonificeze sau să își construiască mușchii așa cum și-au propus, au sărit una dintre aceste etape sau chiar pe ambele.

Nu este zi în care să nu aud „Vali, am venit la tine ca să mă faci cu x kilograme mai slab(ă). Însă vreau să știi că nu pot renunța la dulciuri, am un program foarte încărcat, așadar nu îmi pot găti și nu voi putea veni mai des de două ori pe săptămână la antrenament“ sau „Vali, știu că nu am respectat alimentația de săptămâna aceasta, însă nu a fost vina mea! Am mers la o zi de naștere, după care soțul meu a adus prăjituri acasă, iar din cauza șefului meu nu mi-am putut lua mesele la

timp“ sau „Știu că am câteva kilograme în plus, însă eu nu mănânc deloc mult! De vină este moștenirea genetică. Provin dintr-o familie de oameni solizi“, iar una dintre replicile cele mai întâlnite la oamenii cu mai mult de 20 de kilograme în plus este „Am o tulburare hormonală care mă face să mă îngraș!“

Nu există niciun motiv pentru care să te simți vizat în vreun fel dacă te regăsești în remarcile anterioare. Dimpotrivă. Singurul start bun al procesului de remodelare corporală este să ai o conversație onestă cu tine. Nu cu partenerul de viață, nu cu cei a căror privire te face să te simți inconfortabil în propriul corp, nu cu părinții și prietenii tăi, ci doar cu tine.

Să îți povestesc câteva lucruri despre mine. Nici eu nu provin dintr-o familie de oameni supli, chiar dimpotrivă: dacă nu aș face eforturi sau mai exact dacă aș cădea în delăsare, aș putea să „moștensesc“ câteva (zeci de) kilograme în plus.

Pe lângă asta, chiar dacă nu am fost niciodată supraponderal, în adolescență ori de câte ori mă priveam în oglindă simțeam frustrare și umilință. Nu arătam deloc așa cum mi-aș fi dorit. Eram mai scund și mai slab decât cei mai mulți dintre colegii mei. La cursurile de înot pe care le-am făcut încă de la 15 ani, toți colegii mei erau mult mai înalți, prin urmare aveau brațele mai lungi și mereu mi-o luau înainte.

Primul lucru pe care trebuie să îl reții este că kilogramele de grăsime care sunt acum așezate pe șoldurile și coapsele tale, pe brațele și pe abdomenul tău nu sunt un soi de boală incurabilă! Cele mai multe persoane se comportă ca și cum depozitele de grăsime sunt o problemă de sănătate pentru care încă nu s-a găsit leacul. Ei bine, nu-i așa! Nu spun că drumul nu va fi lung și anevoios, nu spun că va fi ușor, dar spun că soluția e la îndemâna ta și nu necesită un buget mare. Singura investiție pe care trebuie să o faci pentru a-ți construi corpul pe care ți-l dorești sunt determinarea, consecvența și câteva ore din timpul tău liber dintr-o săptămână. Atât!

Soluția care va topi kilogramele de grăsime nu este o pilulă magică sau vreo dietă extremă, ci să te accepți și să îți iubești corpul, astfel încât să mănânci și să faci sport, nu pentru a-l chinui sau a-l împovăra cu reziduuri alimentare, ci pentru a-l hrăni și a-i aduce un plus de sănătate.

Alimentele și sportul nu sunt instrumente de tortură, ci instrumente care te pot ajuta să fii mai echilibrat, mai mulțumit de tine însuși, mai sănătos, mai energic și mai performant în toate activitățile tale zilnice.

Kilogramele de grăsime sunt doar o urmare firească a obiceiurilor tale zilnice. Odată ce vei identifica obiceiurile greșite, le vei elimina și le vei înlocui cu altele corecte, corpul tău își va regla singur greutatea.

Poate nu ți-a mai spus nimeni asta până acum, însă niciun copil nu se naște cu destinul de a deveni un adult obez, nemulțumit de felul în care arată, lipsit de energie și de sănătate. Genetica oferă fiecăruia dintre noi posibilitatea de a fi suplu sau gras, de a avea un corp athletic sau unul împovărat de kilogramele de grăsime. Devenim pe parcurs mai lipsiți de energie, mai posomorâți, mai împovărați de kilogramele de grăsime din cauza obiceiurilor noastre zilnice!

Ori de câte ori un fel de mâncare te face să te simți vinovat sau frustrat, balonat sau constipat, nu încerca să amorțești aceste senzații cu pastile. Orice simptom pe care îl ai imediat după masă este un semnal pe care corpul ți-l transmite pentru a-ți spune dacă alimentele pe care i le-ai dat îl hrănesc și îl ajută să funcționeze optim sau, dimpotrivă, îl încarcă cu depozite de grăsime și îl obligă să le acumuleze.

Singurul motiv pentru care numărul de persoane cu probleme de greutate este în creștere în fiecare zi este că am uitat să ne „ascultăm” corpul. Dacă îi dai ocazia, acesta îți va spune ce e bine și ce nu e bine să pui în farfurie. Corpul uman este un mecanism extrem de complex, programat să supraviețuiască, iar dacă primește hrană de calitate va deveni de la sine suplu și sănătos.