



Jon Gabriel

# VIZUALIZARE PENTRU SCĂDERE ÎN GREUTATE

Ghidul Metodei Gabriel de folosire a minții  
pentru transformarea totală a corpului tău

Traducere din limba engleză:  
Lucia Comănescu

 ACT și Politon

2016

## CUPRINS

<i>Introducere: Cum m-a ajutat vizualizarea să scad în greutate 100 kg</i>	9
Capitolul 1: Slăbește dinspre interior spre exterior	19
Capitolul 2: De ce funcționează vizualizarea	31
Capitolul 3: Topești stresul, topești grăsimea	45
Capitolul 4: Depășește trauma și teama	57
Capitolul 5: Accesează biologia propriilor convingeri	67
Capitolul 6: O convingere, un leac	81
Capitolul 7: Căi spre obiceiuri sănătoase	89
Capitolul 8: Redescoperă bucuria de a face mișcare	99
Capitolul 9: Obține suplețea dormind	109
Capitolul 10: Ucide poftele alimentare și dependențele	119
Capitolul 11: Șapte pași spre o vizualizare perfectă	127
Capitolul 12: Marea lume a practicilor minte-corp	137
Capitolul 13: Scăderea intuitivă în greutate	147
Capitolul 14: Alimentația demistificată	155
Capitolul 15: Crearea vieții visurilor tale	165
Capitolul 16: 16 săptămâni spre transformarea totală	171
<i>Anexa A: Întrebări frecvente</i>	177
<i>Anexa B: Vizualizări ghidate pentru provocarea de transformare totală, în 16 săptămâni, prin vizualizare</i>	185
<i>Note</i>	229
<i>Despre autor</i>	237

# INTRODUCERE

---

Cum m-a ajutat vizualizarea să scad în greutate 100 kg

**A**i ales cartea de față pentru un motiv: ai încercat să scazi în greutate și n-a funcționat. Probabil crezi că dieta a dat greș. Poate crezi că ai dezamăgit antrenorii de fitness și medicii care ți-au oferit atâtea sfaturi de-a lungul anilor. În acest moment, aproape sigur că te simți dezamăgit de tine însuși. Înainte de a merge mai departe, dă-mi voie să lămuresc ceva. N-ai dat greș cu dietele; acele diete *ți-au înșelat așteptările*.

Realitatea statistică arată că dieta restrictivă nu funcționează niciodată pe termen lung. Dacă ar fi funcționat, toți am arăta fabulos și nimeni n-ar fi nevoit să mai scrie vreodată vreo carte despre scăderea în greutate. În schimb, lună de lună apare o dietă nouă, care promite să dezvăluie secretele pentru pierderea a „5 kilograme în 10 zile” sau „Cum să arzi grăsimea în mod miraculos!” Fără îndoială, autorii și experții din spatele acestor programe au cele mai bune intenții, însă toate dietele sunt create în jurul aceleiași premise greșite, conform căreia singura modalitate de a scădea în greutate este prin efort, prin puterea voinței și prin restricție. Practic, sfârșești prin a intra într-un război cu propriul corp, prin a lupta împotriva poftelor zi și noapte, sperând, în ciuda oricărei nădejdi, că poți cumva să continui lupta pentru tot restul vieții tale. Realitatea tristă este că toate dietele au eșecul încorporat în însăși structura lor.

Dieta restrictivă pur și simplu nu se adresează cauzelor reale care ne determină să creștem în greutate în primul rând, prin urmare aceasta nu rezolvă problema. Sigur, poți să te silești să scazi în greutate într-un timp scurt prin reducerea caloriilor sau prin evitarea alimentelor problematice. Dar dacă organismul tău te forțează să mănânci mai mult sau să poftești alimentele nepotrivite, sfârșești prin a te lupta cu propriul organism. Mai devreme sau mai târziu, corpul tău va învinge. Poți să controlezi pentru un timp ce mănânci, dar nu poți să controlezi cât de foame îți e sau la ce fel de alimente poftești. Dacă nu ajungi în inima problemei, corpul tău îți va submina eforturile provocându-ți o foame de nesăturat pentru toate alimentele nepotrivite.

Mai degrabă decât să lucrezi împotriva corpului tău, există o altă soluție extrem de eficace: poți să folosești vizualizarea pentru a face ca mintea și corpul tău să lucreze împreună. Este o abordare accesibilă oricărei persoane cu o minte deschisă. Metoda prezentată în cartea de față reprezintă o schimbare completă de paradigmă care furnizează rezultate fenomenale, și nu va trebui să lupți sau să-ți privezi corpul în niciun fel. Ești pe cale să înveți o abordare holistică minte-corp care face scăderea în greutate nu numai posibilă, ci chiar ușoară și durabilă. Pas cu pas, te voi învăța cum să lucrezi *cu* corpul tău, mai degrabă decât împotriva lui, pentru a te transforma total dinspre interior spre exterior.

De ce ar trebui să mă ascuți? Ajunsesem să cântăresc 185 kg. Am suferit de obezitate morbidă, sănătatea și viața îmi erau în pericol și nu știam cu certitudine decât că trebuia să găsesc o soluție. Cu experiența mea în biologie și cu o motivație personală extremă, am devenit un cercetător fanatic în domeniul biomedical. Timp de unsprezece ani am încercat toate dietele – de la cea cu conținut scăzut în grăsime la cea fără grăsime, de la cea bogată în proteine la cea cu foarte puțini carbohidrați, și tot ce exista între ele –, le-am încercat pe toate.

Am lucrat îndeaproape cu regretatul dr. Robert Atkins (faimos pentru Dieta Atkins), care mă puneă să mănânc slănină și ouă la micul dejun, friptură și smântână la cină; în final, când n-am

reușit să scad în greutate cu programul lui, n-a făcut decât să țipe la mine că eram atât de gras. Am continuat sub supravegherea foarte apreciatei echipe medicale de la Institutul Pritikin din California, încercând abordarea cu conținut scăzut în grăsime și conținut mare de carbohidrați. Când și abordarea lor cu cereale integrale a eșuat să-mi rezolve problema, în loc să renunț, am devenit și mai pornit să găsesc soluția. Am devenit un dependent în serie de diete.

M-am întâlnit cu medici, doctori naturaliști, homeopați, antrenori personali și nutriționiști – și totuși nimeni nu părea să înțeleagă că eu mă luptam cu ceva mult mai complex decât simpla reducere a porțiilor sau angajarea într-o rutină epuizantă de gimnastică. Niciunul nu părea să înțeleagă că organismul meu se lupta din răspuțeri cu mine și că singurele instrumente disponibile erau depășite de poftele mele.

Fiecare dietă sau abordare pe care am încercat-o urma același tipar. Exista o listă cu „alimente rele”, pe care nu puteam să le mănânc și pe care trebuia să le evit ca pe otravă. Apoi, erau „alimentele bune”, din care mi-era permis să consum în voie, deci puteam să-mi umplu frigiderul și stomacul cu acele alimente aprobate, având încredere că atât timp cât mi-am făcut partea și am urmat programul, avea să funcționeze. Dar n-a funcționat. Niciodată nu funcționează.

Tiparul era același de fiecare dată. Scădeam puțin în greutate la început, dar după câteva săptămâni (sau câteva luni) de program, poftele mele intense de mâncare preluau complet controlul și trăgeam un ospăț masiv. În câteva zile puneam la loc toată greutatea de care scăpasem; mai rău, colac peste pupăză, mereu mai puneam câteva kilograme în plus. Acest ciclu fluctuant a durat mai bine de zece ani. A fost una dintre cele mai grele perioade din viața mea. Când am fost cel mai gras, greutatea devenise o problemă debilizantă în toate aspectele vieții mele.

Intuitiv, știam că trebuia să mă adresez motivelor reale pentru care corpul meu mă forța să cresc în greutate. Pur și simplu nu

înțelegeam de ce voiam mereu mai multă mâncare decât aveam nevoie sau de ce eram atât de epuizat tot timpul și de ce zi și noapte îmi era poftă de junk food. Astfel, din pură disperare, am început să folosesc practica minte-corp de vizualizare prin imagini ghidate. Când eram copil am avut rezultate foarte bune folosind vizualizarea ca să-mi rezolv alte provocări ale vieții, așa că m-am gândit, de ce nu? N-aveam nimic de pierdut. Cine ar fi bănuit că soluția pentru lupta mea cu greutatea avea să vină de la ceva ce învățasem când aveam zece ani?! – dar exact asta s-a întâmplat.

Când eram copil, aveam migrene teribile. Stăteam ore întregi într-o cameră întunecată, încercând să dorm în timp ce așteptam să dispară durerea izbitoare și greața. Analgezicele nu mai ajutau deloc, și mi-ar fi provocat și mai multă greață. Nu mai știam ce să fac. Tata era dentist și dezvoltase o practică foarte puternică de vizualizare, pe care o folosea cu pacienții lui pentru controlul durerii în timpul procedurilor. Într-o bună zi, când am simțit că se apropie o migrenă, m-a pus să stau jos și m-a purtat într-o călătorie mintală, ca să văd dacă ajută. A început prin a mă trece printr-un exercițiu de relaxare.

Mi-a cerut să-mi eliberez tensiunea din picioare, din gambe și din coapse, până m-am relaxat cu totul, până la față și scalp. Apoi a spus: „Vreau să-ți imaginezi că schiem pe Waterville Valley”, o zonă de schi pe care obișnuiam s-o vizităm în fiecare iarnă. „Imaginează-te în vârful pârtiei Valley”, a zis el. „Și acum imaginează-ți că ai pe umăr o găleată mare cu nisip negru. Pe măsură ce aluneci pe schiuri, imaginează-ți că nisipul negru se varsă în urma ta împrăștiindu-se peste tot pe zăpada albă”, a continuat el. „Și acum imaginează-ți că nisipul care se varsă în urma ta este durerea de cap.”

Pe măsură ce tata continua să mă ghideze în această vizualizare, și eu coborâsem până la jumătatea pârtiei de schi, găleata neagră cu nisip se golise pe jumătate. În acel moment, a zis: „Acum durerea de cap ți-a trecut pe jumătate.” Și, într-adevăr, durerea de cap slăbise. Când am ajuns la baza pârtiei, găleata era goală și durerea de cap îmi dispăruse cu totul.

Am fost șocat că simpla evocare a anumitor gânduri și imaginarea anumitor evenimente pot să exercite un efect atât de evident asupra stării de bine a fizicului meu. Am simțit că tata tocmai îmi făcuse un cadou extraordinar și că avusesem parte de ceva cu adevărat uimitor, ceva ce îmi aparținea și nici măcar nu știam că am: extraordinara putere vindecătoare a minții mele.

În curând am învățat să folosesc acea vizualizare a părții de schi ca să-mi ameliores singur migrenele. La început îmi lua cam cincisprezece minute să alung o durere de cap cu tehnica tatălui meu, dar mai târziu am învățat să îndepărtez durerea în doar câteva minute. Apoi am aplicat această tehnică de vindecare și în alte aspecte ale vieții mele.

Până să-mi încep practica zilnică de vizualizare pentru scăderea în greutate, nu avusesem succes cu nicio altă metodă de scădere în greutate, și situația devenea cumplită. O parte din motivul pentru care la început reușeam să mă angajez în fiecare zi într-o practică de vizualizare a fost că mă făcea să mă simt atât de bine! Dar, spre uimirea mea, reușea mult mai mult decât să-mi calmeze mintea. Încă din prima săptămână de vizualizare, am simțit o schimbare interioară și am știut că am atins ceva ce schimbă cu adevărat viața. Într-o lună am văzut câteva semne vizibile de scădere în greutate. Apoi, asemenea apei ce cade de pe marginea unei stânci, grăsimea pur și simplu a început să cadă de pe mine, săptămână după săptămână, fără luptă sau efort, fără contorizarea caloriilor sau cântare.

După intrarea într-o stare profundă de relaxare, îmi imaginam corpul pe care mi-l doream: o formă sculptată, mușchi abdominali definiți și piele întinsă. Dacă ar fi văzut cineva imaginea din mintea mea atunci, ar fi crezut că sunt complet nebun. Aveam 185 kg și mă vizualizam ca fiind un tip de 85 kg, suplu și în formă. Pe cât de ridicol ar fi părut chiar și pentru mine, nimeni nu poate acum să conteste rezultatele.

În fiecare noapte îmi vizualizam scopul, și a doua zi părea că totul se aranja perfect ca să mă ajute să-mi ating scopul, asemenea

unui ceas. Alegerile alimentare au început să mi se schimbe de la sine. Nu mai aveam poftă de junk food; am început să am poftă de alimente veritabile și am început să am multă energie. Deodată, activitățile fizice precum ciclismul, mersul pe jos sau drumețiile au redevenit distractive. N-am avut nevoie de planificări alimentare, diete sau programe de exerciții. Corpul meu știa de ce are nevoie ca să-și refacă sănătatea strălucitoare, și totul s-a întâmplat organic.

Salt în timp peste doi ani și jumătate. Am ajuns la greutatea ideală și la corpul ideal. Când spun ideal, chiar vorbesc serios. Aveam 85 kg, eram suplu și în formă. Eram întruchiparea vie a exact acelei imagini pe care o avusesem în minte în acei ani de transformare. Aveam formă sculptată și un stomac definit și, spre uimirea medicilor, chiar și pielea mi se întinsese, încât aproape că niciodată n-ai fi ghicit că am scăzut în greutate mai mult de jumătate din greutatea corpului. Cum a fost posibil așa ceva?

Vizualizarea e clar mai potrivită pentru a-ți învăța corpul să fie suplu decât dieta și exercițiul, pentru că acționează dinspre interior spre exterior pentru a-ți schimba biochimia și căile neuronale. Am învățat că cea mai mare provocare în procesul de scădere în greutate nu e să găsești dieta perfectă sau rutina perfectă de exerciții; cea mai mare provocare e să-ți convingi creierul că trupul are nevoie să fie suplu. De acolo, totul decurge natural.

Îmi dau seama că ideea folosirii minții în acest mod, pentru a-ți rezolva problemele cu greutatea, poate să pară foarte puțin probabilă –, dar te încurajez să-ți păstrezi mintea deschisă. Cea mai mare parte a comunității medicale va avea nevoie probabil de câțiva ani să prindă din urmă cele mai recente cercetări în vindecarea minte-corp, prin urmare actualele mituri despre dietă vor persista. Ca să te eliberezi de paradigma noastră distrusă despre dietă, trebuie să-ți amintești în principal că trupul tău nu poate să fie și nu va fi redus la o simplă ecuație matematică. Nu e vorba doar despre „calorii ingerate, calorii eliminate”. Sunt sigur că știi că unii pot să mănânce orice doresc și nu cresc în greutate niciun gram, în timp ce alții doar mușcă de câteva ori din înghețată și par să crească în greutate imediat.



Tipurile de alimente pe care le consumi sunt, cu siguranță, un factor care contribuie la creșterea în greutate, dar cu ce îți hrănești mintea – crezurile tale, gândurile, opiniile și emoțiile –, toate au un impact fundamental și extensiv asupra biologiei tale. Biologia ta, sau mai precis hormonii tăi, sunt cei care dictează cât de înfometat ești, câtă energie arzi în fiecare zi și câtă grăsime vei depozita. Studiile au arătat că vizualizarea acționează direct asupra nivelului hormonal, pentru a restabili echilibrul și a încuraja scăderea în greutate în moduri naturale și automate.

Acum ne aflăm într-un al doilea val de teorie a dietei, unul care a apărut după eșecul răsunător al „caloriilor ingerate, caloriilor eliminate”. Există planuri noi de dietă, care vorbesc despre schimbarea corpului tău la nivel hormonal. Acestea recomandă consumul anumitor alimente pe modele stabilite pentru a-ți reseta hormonii. Sunt programe minunate, bazate pe cercetări solide ale metabolismului. Dar, dacă nu vei încerca să rezolvi tensiunile latente care-ți afectează hormonii, vei obține rezultate limitate. Seamănă un pic cu condusul mașinii cu frâna de mână trasă: corpul ți se va împotrivi tot drumul. Gestionarea problemelor reale – tensiunile și semnalele de sensibilitate care cresc nivelurile hormonilor producători de grăsime – permite greutateii să scadă mult mai ușor și mai repede, și *să nu mai revină!*

Printr-o practică regulată, vizualizarea îți va diminua stresul din corp și îți vei construi apărători să te protejeze de bolile mortale. Vei avea mai multă energie, și corpul tău va recâștiga abilitatea de a scădea în greutate ușor și în mod natural.

În paginile care urmează, voi arăta exact ce te face să crești în greutate și îți voi oferi tehnici de vizualizare simple, dar foarte eficiente, pentru a încerca să rezolvi aceste probleme. Vei învăța vizualizarea care te va ajuta:

- Să reduci stresul
- Să dezvolți obiceiuri sănătoase
- Să elimini dependențele de junk food

- Să rezolvi traumele emoționale
- Să dezvolți limite mai puternice
- Să dormi mai bine
- Să poțtești la alimente veritabile, pline de viață și sănătoase
- Să-ți recâștigi bucuria de a face mișcare
- Să te simți mai în siguranță și mai conectat
- Să-ți sporești avuția
- Să crezi relații mai pline de iubire

Vei învăța chiar și tehnici de vizualizare pentru activarea expresiei genetice a „genelor tale de scădere în greutate” și pentru creșterea elasticității pielii tale – toate transpunându-se într-o scădere în greutate ușoară, naturală și durabilă. Durabilă, pentru că problemele reale au fost gestionate, și corpul tău nu mai vrea exces de greutate.

Trecând de la un corp care cândva voia să fie mai gras de 180 kg – și care lupta din răspuțeri să crească în greutate – la un corp care acum e în formă fără efort din anul 2004, îți pot spune că nimic nu e mai ușor și mai natural decât să scazi în greutate când corpul tău se vrea suplu. Și aceste practici de vizualizare funcționează direct asupra rădăcinii a ceea ce ne cauzează creșterea în greutatea, pentru a-ți face corpul chiar *să vrea* să fie suplu.

Nu sunt singurul care a avut succes cu vizualizarea. Sute de mii de oameni din toată lumea au folosit metodele mele de vizualizare și au obținut rezultate considerabile – mulți scăzând în greutate 25, 50 sau chiar 100 kg. Acești oameni, cei mai mulți dintre ei fiind în montagne-russe-ul dietelor de ani întregi, îți vor spune că au început să aibă succes când au pornit să practice vizualizarea. După ce au suferit eșec după eșec în dietă, acum sunt în formă și sănătoși, fără luptă și fără să fie în război cu corpurile lor. Sigur că mănâncă mai sănătos, nu mai țin ospete și sunt mai activi fizic, dar totul se întâmplă în mod natural. Corpurile lor pur și simplu *vor* să fie mai suple. (Vizitează site-ul [TheGabrielMethod.com/success-stories](http://TheGabrielMethod.com/success-stories) ca să vezi poveștile uimitoare ale celor care au folosit vizualizarea ca să-și transforme total corpurile).

Vizualizările necesită doar șapte-zece minute pentru practicare, și poți să le faci singur sau ascultând CD-urile mele. Oricum, vei putea să obții beneficii extraordinare care sporesc zilnic. Asemenea învățării unui instrument sau practicării unui sport, abilitatea de vizualizare ți se îmbunătățește în timp. Deci, dacă ești gata să ai acces la o tehnică de vindecare minte-corp diferită de orice ai mai încercat vreodată, care are puterea să-ți transforme total corpul dinspre interior spre exterior, atunci să începem...

## Capitolul 1

# SLĂBEȘTE DINSPRE INTERIOR SPRE EXTERIOR

---

**I**ată o întrebare pentru tine: ce au în comun Albert Einstein, Oprah Winfrey, Michael Jordan, Thomas Edison, Martin Luther King Jr. și Anthony Robbins? În afară de faptul că au un succes incredibil, toți datorează vizualizării o mare parte din realizări. Și nu doar aceste câteva supervedete. Legenda tenisului, Billy Jean King, a fost întrebată cum se pregătește mental pentru un meci. Răspunsul ei – vizualizarea. Carl Lewis, de nouă ori câștigător al medaliei de aur, se vizualiza pe sine drept câștigător, înainte de fiecare cursă.

Vizualizarea a jucat un rol imens și în cariera lui Jim Carrey, așa cum a explicat el într-un interviu: „Pe vremea când eram falit și necăjit, mergeam în Parcul Mulholland și vizualizam ce-mi doream să mi se întâmple. Pe-atunci n-aveam nimic, dar pur și simplu mă făcea să mă simt mai bine. Mi-am scris chiar un cec de zece milioane de dolari pentru «prestare servicii de actorie». L-am datat trei ani mai târziu. Chiar înainte de a se împlini cei trei ani, am semnat contractul pentru *Dumb and Dumber (Tântălăul și gogomanul)* și am fost plătit cu 10 milioane de dolari să joc acel rol.”

Și Arnold Schwarzenegger a nominalizat vizualizarea ca motiv al realizărilor sale: „Când eram foarte tânăr mă vizualizam

fiind și având ce-mi doream. Mental n-am avut niciodată vreun dubiu în legătură cu asta. Mentea chiar e atât de incredibilă! Înainte să câștig primul meu titlu de Mister Univers, m-am vizualizat învârtindu-mă prin competiție ca și cum era a mea. Titlul era deja al meu. Îl câștigasem de atâtea ori în mintea mea, încât nu era nicio îndoială că aveam să-l câștig. Apoi, când m-am mutat în domeniul filmelor, la fel. M-am vizualizat ca actor faimos și câștigând mulți bani. Puteam să simt și să gust succesul. Pur și simplu știam că totul are să se întâmple.”<sup>1</sup>

Și lista continuă. Dacă îl întrebi pe cel mai mare din orice domeniu, de la inventatori la actori, la sportivi, la politicieni, la oameni de afaceri, vei afla că marea majoritate au învățat să-și acceseze puterea minții și să folosească vizualizarea ca să creeze un succes uimitor.

Din experiența mea, vizualizarea are cea mai mare putere atunci când vine vorba de scăderea în greutate. Chiar pot să mă identific în ce spunea Arnold despre cum câștigarea titlului de Mister Univers în mintea lui a însemnat câștigarea acestuia în realitate. Exact așa mi-am abordat eu problema cu greutatea. Pe măsură ce scădeam în greutate, am petrecut atât de mult timp vizualizându-mă în forma perfectă, încât n-aveam dubii că avea să se întâmple. A părut real, am văzut-o clar, și apoi s-a întâmplat. În timp ce cei mai mulți dintre prietenii mei și familia mea au fost șocați de reușita mea, pe mine nu m-a surprins câtuși de puțin.

La fel de adevărat este pentru mii de clienți de-ai mei din toată lumea. Sharon era dezorientată de alegerile alimentare. A încercat o dietă bogată în proteine, dar a devenit constipată și iritabilă. A încercat să devină vegetariană, dar a sfârșit mâncând prea multe cereale și crescând în greutate chiar mai mult.

„Ajunsesem la momentul când părea că totul era rău pentru mine, cu excepția fructelor și a legumelor”, a spus Sharon. Nu e deloc neobișnuit ca oamenii să se simtă copleșiți când încearcă să-și dea seama ce să mănânce și ce să evite. În timpul ședințelor noastre de consiliere, Sharon voia să-i spun exact ce să mănânce.

Voia o planificare alimentară, dar am încurajat-o să-și mute atenția de la alimentație și să se dedice unei practici zilnice de vizualizare. „O să vorbim mai mult despre mâncare mai târziu”, am spus. „Hai să începem cu mintea, și o să urmeze și corpul.”

Aceasta este abordarea de scădere în greutate dinspre interior spre exterior pe care o folosim în cadrul Metodei Gabriel. Nu înseamnă că vei scădea în greutate instantaneu, ca prin magie, dacă mănânci pizza și chipsuri după placul inimii. Dar înseamnă că începând cu mintea, vor avea loc anumite schimbări chimice subtile, care te vor face să nu *vrei* să te îndopi cu junk food.

Fără tragere de inimă, Sharon a fost de acord. S-a vizualizat fiind suplă, imaginându-și corpul ideal într-o rochie de vară și sandale, plimbându-se pe plajă. Și-a imaginat șoldurile și coapsele suple și tonifiate, cum erau când avea 20 de ani, și și-a văzut bărbia și pomeții ascuțiți și pronunțați, cum fuseseră cu atâția ani în urmă.

Așa cum procedez cu toată lumea, i-am cerut lui Sharon să se dedice întâi unei practici zilnice de vizualizare seara – atât. Această vizualizare de seară este una dintre cele mai comune vizualizări pe care le folosim în cadrul Metodei Gabriel. Pur și simplu o ascuți când mergi seara la culcare. Dacă ți-ar plăcea s-o încerci, poți s-o descarci gratuit de pe [TheGabrielMethod.com/freecd](http://TheGabrielMethod.com/freecd)\*

Pentru Sharon, efectele au fost atât de prompte, încât a început rapid să practice și dimineața. „E uimitor”, mi-a spus la telefon după numai opt zile. „E ca și cum celulele mele zumzăie de plăcere! Și când iau masa în oraș sau merg să cumpăr mâncare, mă simt atrasă de alimente hrănitoare, sănătoase.”

Experiența lui Sharon nu e singulară. Mulți oameni trăiesc schimbări similare. Și deși mai sunt multe legate de vizualizare pe care știința nu le înțelege, încet-încet se strâng dovezi că valorificarea puterii minții va face minuni pentru scăderea ta în greutate.

---

\* Vezi și vizualizările traduse în limba română, de pe site-ul Editurii ACT și Politon, pagina *Vizualizare pentru scădere în greutate* (n. red.)

## CUM ÎȚI MODIFICĂ VIZUALIZAREA DIETA

Hormonul leptină, care reglementează greutatea corporală, are un rol uriaș în ce privește greutatea pe care o ai. Cu toate acestea, până în 1994 nici măcar n-am știut că există. A fost descoperit de dr. Jeffrey M. Friedman, de la Universitatea Rockefeller.

Așa cum au aflat Friedman și alții, leptina este produsă de celulele de grăsime și ajută creierul să-ți monitorizeze cantitatea de grăsime de pe corp. Asemenea celor mai mulți hormoni care sunt mesagerii chimici ai corpului, leptina permite unei părți a corpului să comunice cu alta. Când un hormon este produs de o celulă, acesta trece prin fluxul sanguin până se unește cu altă celulă, în altă parte din corp, determinând acea celulă să execute o acțiune specifică.

Hormonii îi permit pancreasului tău să comunice cu inima ta, creierului tău „să vorbească” cu stomacul tău, stomacului tău să transmită mesaje ficatului și așa mai departe. Dacă îți imaginezi că sistemul tău circulator este internetul, atunci hormonii reprezintă e-mailurile.

## LEPTINA – HORMONUL-ŞEF

Leptina este hormonul-şef responsabil cu greutatea corporală. Creierul monitorizează cantitatea de grăsime din corp prin monitorizarea leptinei, care este produsă de celulele de grăsime. Cu cât ai mai multe celule de grăsime – sau cu cât celulele tale de grăsime sunt mai mari –, cu atât cantitatea de leptină pe care o produci este mai mare. Când fluxul tău sanguin este traversat de niveluri mari de leptină, creierul primește mesajul că ai o mulțime de grăsimi în corp, și apoi nu-ți mai e foame. Primești opusul acestui mesaj dacă ai foarte puțină leptină în fluxul sanguin: mănânci mai mult.

Dacă nivelurile de leptină ar crește, un organism funcțional normal și-ar da seama că e prea multă grăsime în corp și creierul ar activa mecanisme care ar atrage automat scăderea în greutate –, iar

aici termenul operativ este *automat*. Un organism funcțional, sănătos, care reacționează așa cum trebuie la leptină, poate să scadă în greutate fără efort. Iată cum funcționează:

Când corpul tău e sensibil la leptină, ca în cazul oamenilor supli, creierul tău îi transmite tiroidei mesajul de a produce mai mulți hormoni tiroidieni, și asta îți accelerează metabolismul. Brusc, nu-ți va mai fi poftă de dulciuri atât de mult, vei avea mai multă energie și vei arde mai multe calorii. Mai mult, creierul va începe să-ți monitorizeze mai atent consumul de alimente. Ori-când mănânci, stomacul tău produce hormoni care indică sașieta-tea; când nivelurile leptinei sunt ridicate, creierul tău devine mult mai sensibil la acești hormoni, și te simți sătul mult mai repede.

Adesea, oamenii supli de la natură sunt activi și par să aibă o mulțime de energie. Poate ai observat că uneori aceștia mănâncă mult și alteori le poate trece ziua fără să mănânce mult. Sau pot să aibă în farfurie toate tipurile de junk food, și pur și simplu o lasă pe jumătate plină. Este genul de chestiune care mă scotea pe mine din minți când aveam o problemă cu greutatea.

Aveam un partener de afaceri care obișnuia să comande pentru prânz un burger, cartofi prăjiți și un milkshake de ciocolată. Lua câteva mușcături din burger, consuma câțiva cartofi și lăsa jumătate din milkshake să zacă pe masă toată după-amiaza! Nu puteam să mă concentrez asupra muncii mele. Mă tot gândeam: *Dacă aș putea să pun mâna pe milkshake-ul ăla, l-aș sorbi pe tot în treizeci de secunde, de să-mi înghețe creierul în stil mare, ca pe vremuri*. Mâncam orice găseam cu puține grăsimi, puține calorii și fără niciun gust, în funcție de dieta zilei. Eu aș fi mâncat tot din farfurie, ca și cum ar fi fost ultima mea masă, și el stătea acolo cu un milkshake care se topea încet, chinuitor, toată după-amiaza!

Sunt convins că ai fost într-o situație similară când poate că luai prânzul cu o prietenă „suplă de la natură” și lăsa jumătate dintr-o bucată de pizza în farfurie. În timp ce vorbește, nu poți să fii atent la nimic din ce spune, pentru că știi că dacă mâncarea aia ar fi fost pe partea ta de masă, ar fi dispărut imediat.



Motivul pentru care prietena ta suplă nu mănâncă tot este că are o chimie diferită. Creierul ei e mai sensibil la mesajele trimise de stomac. Leptina i-a schimbat echilibrul hormonal din corp astfel încât să se sature mai repede, să nu-i fie atât de foame de la bun început și să ardă mai multe calorii pe durata zilei, datorită metabolismului ei mai accelerat.

Auzind așa ceva, ai crede că o pastilă cu leptină sau o injecție care să-ți ridice nivelul de leptină poate să fie soluția magică împotriva obezității. Asta au speculat mulți cercetători atunci când Friedman a descoperit cum acționează hormonul. Pentru a testa teoria leptinei, au fost special reproduși genetic șobolani incapabili să producă leptină; desigur, acești șobolani au mâncat fără încetare și au crescut până la de trei ori greutatea lor normală. Apoi, cercetătorii le-au administrat șobolanilor injecții cu leptină. Rezultatele au fost exact ce sperau cercetătorii: cu cât le dădeau mai multă leptină, cu atât șobolanii slăbeau mai mult.<sup>2</sup>

Următorul pas logic a fost să le fie administrată leptină obezilor. Din păcate, leptina n-a avut niciun efect. Indiferent ce cantitate de hormon le-au administrat supraponderalilor și obezilor, aceștia n-au obținut niciun succes durabil în scăderea în greutate. Chiar și mai enigmatic pentru cercetători a fost faptul că subiecții lor supraponderali și obezi aveau deja niveluri incredibil de ridicate de leptină. Asta se explică însă, dacă te gândești mai bine, căci cu cât ai mai multă grăsime în corp, cu atât nivelurile tale de leptină vor fi mai mari. Supraponderalii au întotdeauna niveluri ridicate de leptină, dar nu slăbesc. Deci, ce se întâmplă?

Așa cum au descoperit cercetătorii în cele din urmă, obezii și oamenii supraponderali au ceea ce se numește rezistență la leptină<sup>3</sup>. Înseamnă că creierul nu mai ascultă de hormonul leptină. Este identic cu a nu avea leptină deloc; doar te îngrași din ce în ce mai mult. Celulele eșuează în a mai răspunde mesajului dat de leptină. Folosind analogia cu internetul, leptina este e-mailul, dar celulele pur și simplu nu-l citesc. E-mailurile leptină ajung în fișierul Spam.

Dacă ai rezistență la leptină, chiar dacă ai 5, 25, 50 sau 100 kg în exces, creierul crede că nu ai deloc grăsime în corp. Și apoi ce se întâmplă? Creierul te forțează să mănânci mult – adesea alimente bogate în grăsime, în calorii –, ca să depui mai multă grăsime în corpul tău. Apoi, când mănânci aceste alimente, corpul se asigură că fiecare bucată de mâncare consumată în plus, pe lângă sau peste ce ai nevoie de fapt pentru a te menține, este depozitată sub formă de grăsime. Cum fiecare are nevoie de o anumită cantitate de grăsime, corpul tău lucrează doar să te ducă spre acest nivel sănătos – chiar dacă ai trecut deja de el. Asta este rezistența la leptină, și e un coșmar din perspectiva gestionării greutateii. Am trăit acel coșmar, și din păcate milioane de oameni din toată lumea trec prin acesta.

Cum e posibil să cedeze așa comunicarea din interiorul corpului? De ce n-ar răspunde creierul la leptină și n-ar comuta întreprătorul de ardere a grăsimii? Poți să dai vina pe evoluție – și pe tipul nepotrivit de stres.

## COMUTAREA ÎNTRERUPĂTORULUI LEPTINEI

Într-un raport de cercetare a leptinei din 2009, oamenii de știință de la Centrul de Cercetări Biomedicale Pennington al Universității Statului Louisiana din Baton Rouge au menționat că leptina joacă un rol în „mecanisme biologice puternice, care au evoluat pentru a apăra aprovizionarea adecvată de nutrienți și nivelurile optime ale greutateii corporale/adipozitatea”<sup>4</sup>. Cu alte cuvinte, rezistența la leptină este dezvoltată de noi ca să ne ajute să creștem în greutate din motive de supraviețuire.

Imaginează-ți viața cu mii de ani în urmă, în vremea unei ierni lungi, grele și geroase, cu aproape nimic de mâncare și fără căldură. Ar fi o provocare, cel puțin. Ar fi stresant. Ce ar face acea experiență mai puțin stresantă? Mai multă grăsime în corpul tău. Dacă ai mai multă grăsime în corp, organele tale se mențin mai calde și poți să trăiești lejer din depozitele de grăsime până în

primăvară. Grăsimea este protectorul natural al corpului împotriva iernilor geroase și a foametei.

Traiu în foamete sau în frig zile în șir reprezintă anumite tipuri de stres care îți declanșează tipare chimice specifice în corp. Aceste modificări chimice sunt proiectate să facă creierul rezistent la leptină, căci rezistența la leptină este cea mai bună metodă de a-ți forța corpul să se îngrașe. Rezistența la leptină este un mecanism de supraviețuire pe care l-am moștenit de la strămoșii noștri pentru a ne forța să creștem în greutate.

Toate bune și frumoase când e foamete, dar de ce căpătăm rezistență la leptină acum, când trăim într-o lume cu medii cu temperatură controlată și cu exces de tot ce se poate mânca? Motivul e că rezistența la leptină este declanșată de un tip foarte special de stres: un tip de stres pro-inflamator cronic de calibru mic.

Poate că nu mai trebuie să ne facem griji în legătură cu foamea sau frigul, și totuși mai avem parte de stres. De fapt, avem mult mai multe tipuri de stres decât înainte. Avem stres mental, experiențe emoționale traumatizante, toxine, alimente procesate, medicamente anti-inflamatoare, dereglări de somn, probleme de digestie, înfometare nutrițională, privare de somn, și în cele din urmă, dar nu ultimul, stres al dietei care restricționează numărul de calorii ingerate. Toate acestea pot să producă în corp modificări chimice similare cu stresul foametei sau al unei ierni geroase. Cum aceste stresuri produc semnale hormonale atât de similare cu cel al foametei, creierul nostru este practic păcălit să activeze programul de supraviețuire al rezistenței la leptină. Deci, în esență, stresurile din viața noastră ne păcălesc trupurile să „vrea” să crească în greutate din motive de supraviețuire.

Creierul tău nu mai poate să distingă între stresul cronic al unei ierni lungi, geroase și stresul de zi cu zi, în încercarea de a limita numărul de întâlniri, stresul de a avea un șef abuziv sau cel de a face față altor traume din viața ta. Poate că nu te confrunți cu o foamete, dar când te trezești în fiecare dimineață cu teama de a

pierde locul de muncă sau când te confrunți cu o relație pe butuci, de exemplu, sunt declanșate aceleași canale de stres și dezvoltă rezistență la leptină.

## DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ DIETELE

Odată ce înțelegi ce înseamnă rezistența la leptină, devine uimitor de clar de ce nu funcționează dietele. Dieta restrictivă imită o foamete. În timp ce te înfometezi și te lupți cu poftele în stânga și-n dreapta, crezi aceeași chimie în corpul tău ca și cum ai fi într-o foamete reală: programele tale de supraviețuire se activează și devii rezistent la leptină. Rezultatul e că ți-e foame tot timpul, ești obosit și probabil nu-ți place exercițiul fizic. Aceste programe de supraviețuire reprezintă și motivul pentru care poate scazi în greutate pe termen scurt, dar, în cele din urmă, crești în greutate la loc, și chiar mai mult de atât.

Eu numesc acest mod de supraviețuire programul FAT – foame și temperatură. Măsurile pe care le ia corpul tău când se confruntă cu o lipsă de mâncare sau cu o iarnă geroasă, precum rezistența la leptină, au fost concepute inițial ca să te țină în viață. Acum doar te îngrașă.

Dietele pot fi dăunătoare în special când îți sunt activate programele FAT. Gândește-te așa: Partea creierului tău responsabilă cu programele FAT se numește hipotalamus, cunoscut drept creierul de supraviețuire. Creierul tău de supraviețuire face tot ce poate ca să conserve calorii și să facă depozite de grăsime. Un stres oarecare din viața ta determină semnale hormonale care îți activează programele FAT. Apoi decizi să ții dietă și începi să te forțezi să mănânci mai puțin. Acum crezi cu adevărat o foamete. Este o foamete de dietă autoindusă, dar tot o foamete. Asta doar îi reîntărește corpului tău ideea greșită că ai nevoie să-ți menții greutatea din motive de supraviețuire, și programele FAT ți se accelerează, determinând corpul să vrea să mențină greutatea chiar mai mult.

Auzi tot timpul din partea celor care țin diete: „Odată ce am început să țin dietă, am devenit *atât* de înfometat! Mă gândeam doar la mâncare.” Bineînțeles. Creierul tău de supraviețuire e hotărât să te țină în viață cu orice preț și, în înțelegerea lui primară, consideră consumul a cât mai multor alimente bogate în calorii cu puțință drept cel mai bun mod de a te menține în siguranță. Raportul cercetărilor asupra rezistenței la leptină de la Centrul de Cercetări Biomedicale Pennington a spus așa: „Limitarea mîncatului și epuizarea grăsimii conduc la un creier „înfometat”, preocupat de mâncare.<sup>5</sup> În esență, ținerea cu succes a dietei face ca cel mai probabil să eșuezi și să crești în greutate. Confruntat cu un deficit, creierul tău de supraviețuire intră în panică și ia mai multe măsuri extreme ca să conserve grăsimea. Nu uita, el crede că te ajută să supraviețuiești.

Nu numai dieta poate să-ți activeze programele FAT, așa cum tocmai am menționat: o mulțime de stresuri moderne cronice, de zi cu zi, pot să comute întrerupătorul și să cauzeze rezistență la leptină, și vom vorbi despre toate acestea în capitolele următoare. Cu siguranță poți să faci ceva în legătură cu mîncarea pentru a încerca să rezolvi aceste chestiuni. Dar acei pași vor fi mult mai simpli și cu rezultate de departe mult mai bune odată ce încerci să rezolvi alte câteva stresuri care îți declanșează programele FAT. Când practici vizualizarea, creierul tău se restructurează pentru calm în loc de stres, și asta reduce hormonii pro-inflamatori care cauzează rezistență la leptină și îți activează programele FAT.

Vom vorbi în detaliu despre nutriție în Capitolul 14. Acum, doar pe scurt; ca o regulă, alimentele procesate generează de obicei rezistență la leptină, iar alimentele „veritabile” ajută de obicei la inversarea rezistenței la leptină și opresc programele FAT. Ce vreau să spun prin alimente veritabile? Imaginează-ți că ai eșuat pe o insulă tropicală – ce ai mânca? Toate alimentele găsite natural pe acea insulă ar fi hrănitoare și n-ar produce sensibilitate sau efecte de zahăr în exces în sânge.. În viața noastră de zi cu zi, alimente veritabile includ proteină organică de la animale hrănite cu iarbă și crescute în aer liber (carne roșie, pui, pește, ouă), alune

neprocesate și semințe, salate, legume, fructe și verdețuri. Există cu siguranță excepții de la regula „mâncării veritabile”, și vom vorbi despre ele. Între timp, încearcă imediat să introduci cât de multă mâncare veritabilă poți în mesele tale.

Nu adopta o dietă restrictivă, nici nu contoriza kaloriile, ci încearcă să consumi cât de mult vrei din aceste tipuri de alimente. Și dacă ți-e poftă de alte alimente, dă-i înainte și răsfăță-te cu ele de-acum. Poate nu vei scădea în greutate imediat, dar pe măsură ce ascuți vizualizările și încerci să rezolvi câteva din stresurile care îți declanșează programele FAT, chimia o să ți se schimbe și o să-ți dai seama că te simți atras de alimente mai sănătoase. N-o să simți acea dorință copleșitoare să te îndopi cu junk bogat în calorii. În schimb, chimia corpului tău echilibrat te va orienta spre alimente de calitate foarte bună, bogate în substanțe nutritive, și o să simți nevoia să le consumi în cantități sănătoase.

Dacă în prezent ai o dietă restrictivă, nu face prea multe schimbări la început, pentru că vei suferi un salt înapoi imediat ce încetezi să te mai restricționezi. Dar după câteva luni, odată ce nu mai ești așa înfometat, vei putea să faci tranziția de la dietă și să-ți dezvolți mai multe obiceiuri alimentare naturale. Cum am spus, odată ce corpul *vrea* să fie suplu, scăderea în greutate se produce mult mai ușor. Dar se poate să dureze un timp până să ajungi acolo.

Când ajungi în punctul în care corpul tău *vrea* să renunțe la greutatea în exces, pierderea ei devine practic automată. Pur și simplu poftesti la mai puțină mâncare, metabolismul ți se accelerează și devii mai eficient în arderea grăsimilor. Corpul tău devine mai sensibil la leptină și la alți hormoni care reglementează grăsimea. Devii ca cei supli de la natură, ai multă energie, la un moment dat îți menții glicemia constantă pentru mai multe ore, rezisti mai mult timp fără să-ți fie foame și te saturezi mult mai repede.

Aceasta este valoarea abordării scăderii în greutate dinspre interior spre exterior. Prin rezolvarea dezechilibrelor chimice din corp, începând cu stresurile mentale și emoționale, vei începe să faci în mod natural alegeri alimentare mai bune.

Acum, că înțelegi de ce *nu funcționează* dietele și cât de importantă e adoptarea unei abordări de scădere în greutate dinspre interior spre exterior, să privim un pic mai atent la de ce *funcționează* vizualizarea.