

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni



Inainte de a face orice cititi aici (sau in orice carte de dieta, for that matter), va rog sa mergeti la un doctor si sa va faceti analizele. Eu nu sunt doctor, tot ce povestesc aici e strict legat de experienta mea, de organismul meu samd. Prin urmare, cititi ca o poveste, mergeti si cititi cartea lui Tim Ferris, 4-Hour Body, dupa care hotarati-va ce faceti :)

* * *

Acum, ca am terminat cu disclaimerul, povestea incepe asa:

La 22 de ani, cand am terminat facultatea, aveam 72 de kg. Faceam sport de cand aveam 7 ani (handbal), mancam mai mult decat toata familia la un loc (ceea ce nu era usor, credeti-ma, taica-meu joaca si acum tenis o data pe saptamana), dar nu am depasit niciodata 75 de kg.

Asta pana pe la 27 de ani. Atunci, din cauza unui context de factori (nu prea aveam bani, deci mancam foarte prost, nu mai faceam sport, mi-am intors o glezna rau la fotbal si vreo jumatate de an nu am putut sa alerg, plus “mie nu mi se poate intampla sa ma ingras”), am ajuns ca la sfarsitul lui 2006 sa cantaresc nici mai mult nici mai putin de 112 kg.

De-atunci viata mea a fost o continua lupta in a pierde din kilograme. Si reuseam: am tinut o cura pe baza de numar de calorii (da, numaram in permanenta kaloriile din mancare). Am ajuns, asa, in 2007 la vreo 96 de kg. Apoi am crescut iar in greutate, pentru ca era complicat sa tii greutatea. Dupa care, in 2011, am reusit sa scad de la 110 la 100 kg. Cu o alta cura. Nu m-a tinut decat o luna si ceva.

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

Intr-un final, 2012. Dupa 4 luni la Dublin pentru Startup Bootcamp, dupa 4 luni de mancat aiurea, m-am intors in tara cu 116 kg. Poza de mai jos atesta "falcutele" castigate. Si am decis ca nu se mai poate.



Am stat si am analizat toate eforturile facute in ultimii ani si mi-am dat seama ca singurele momente in care reuseam sa slabesc sunt ele in care imi propuneam cu adevarat. Din pacate, nu tineam mult pentru ca... tadam, imi place sa mananc. Si, in consecinta, o dieta care zice "mananci numai rosii cu branza si cereale integrale"... nu prea are sanse cu mine. Da, merge pe o perioada scurta de timp, dar dupa aia am iar probleme.

* * *



Si am reinceput sa citesc. Inclusive despre cura pe care o tinusem in vara lui 2012, cu care slabisem 10 kg in 2 luni (pe care le-am pus la

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

loc in 8 luni, dar totusi). E vorba de vestita cura a lui Tim Ferriss, bazata pe “slow carbs”. In mare asta inseamna ca tu poti manca oricat din anumite alimente (asa numitele slow carbs), evitand la maxim acele alimente care se transforma rapid in energie (de exemplu fructoza).

“Slow” din slow carbs se refera la faptul ca aceste alimente se transforma greu in energie. Mai departe va spun ce am inteles eu din cartea lui Ferriss (4-Hour Body), pe scurt. E posibil sa ma insel, asa ca cel mai bine cititi cartea (sau capitolul despre dieta) si trageri propriile concluzii.

Prin urmare:

- organismul nostru are nevoie, zilnic, de o anumita cantitate de energie (eu, la greutate, varsta samd. am nevoie cam de 3500 de calorii pe zi).
- alimentele pe care le ingeram ne furnizeaza noua energia necesara.
- alimentele “rapide” se transforma foarte usor in energie, astfel ca daca nu o consumam imediat, se pune la “pastrare” sub forma de grasime
- alimentele “slow” se transforma mai greu in energie, furnizand astfel un necesar
- pe o perioada mai mare de timp, dand astfel organismului timpul necesar de consum. Mai mult, daca avem nevoie de spike-uri in timpul zilei (mergem undeva, alergam dupa metrou), organismul ia din “rezerva”.

Cam asta am inteles eu din carte. E posibil sa fi inteles gresit, dar mergand pe aceasta varianta mi-a iesit, asa ca raman acolo.

Bun, acum sa va spun in mare despre dieta:

- 6 zile pe saptamana mananci numai 2-3 mancaruri (unul din motivele pentru care lumea nu tine diete este ca trebuie sa pregateasca in permanenta mancare. Alegand doar 1-2, maxim 3 mancaruri, rezolvati problema)
- O zi pe saptamana (de obicei sambata) este "cheat day". E ziua in care TREBUIE sa mananci aiurea (pentru ca organismul sa nu se obisnuiasca cu lipsa anumitor elemente din organism). Nu sariti aceasta zi. E bine si pentru organism, si psihic. Nu aveti idee de cate ori am trecut pe langa o pizza, niste cartofi prajiti sau dulciuri spunand "Ne vedem sambata!!!". Mai mult, Tim recomanda ca o data pe luna sa mancati pana vi se face rau in ziua respectiva (la fel, pentru a tine organismul in priza).
- Nu exista mic dejun, pranz, cina, ca tipuri diferite de mancare. Da, e ciudat sa mananci mazare cu carne dimineata, dar te obisnuiesti dupa un timp
- Mancati cat de cat regulat. Cand ti-e foame este foarte greu sa tii cura (daca treci pe langa o patiserie si simti mirosul esti terminat cand ti-e foame).
- Puteti manca destula carne, in situatia in care va doriti, nu trebuie sa va stresati.
- In mare, exista doua reguli legate de mancare: daca e deschis la culoare, nu e bun pentru dieta. Daca trebuie sa va intrebati daca e bun pentru dieta, sansele sunt foarte mari sa nu fie :)

Care sunt mancarurile (lista luata de aici, unde e pusa in ordine):

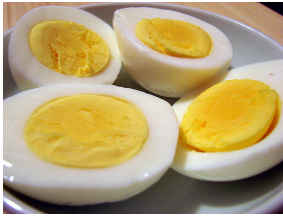
Ce NU Ai voie:



- fructe (excludem avocado, rosiile si castravetii - pe care noi oricum le consideram legume)
- faina de grau
- paine
- cartofi prajiti (chips)
- orez
- cartofi
- whole wheat products (nu stiu sa traduc, dar orice contine grau)
- orice fel de grau
- paste
- porumb si produse derivate
- zahar
- alti carbohidrati albi

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

Ce Ai voie:



Proteine:

- oua (mai ales albus, eu mananc omleta cu 3 albusuri si un galbenus)
- piept sau pulpe de pui
- vita (preferat hranita organic, cam greu de gasit la noi, dar eu mananc ce gasesc)
- peste (orice)
- sunca (organic): eu am incercat si nu am rezultate foarte bune, dar cand nu aveti altceva... sunt ok
- legume
- orice carne care nu e foarte grasa

Vegetale

- linte
- fasole negre (black beans)
- fasole pinto (pinto beans)
- fasole normala (kidney beans)
- soia
- fasole pastai
- spanac
- broccoli
- conopida

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

- hrean
- salata
- varza
- mazare
- ceapa
- ardei
- ciuperci

Discutabile:



Eu nu mananc lactate deloc, in afara de “cheat day” (Desi sunt un mare amator de branzeturi). Unii spun ca e ok, dar cred ca cel mai bine e sa testati pentru voi sa vedeti ce se intampla.

* * *

Mai sus e o lista destul de mare de mancaruri. Ca idee, cand am incercat prima data, eu am mancat numai legume crude, cu gratar de pui samd. E ingrozitor de dificil, mai ales daca iti place sa mananci.

Anul acesta, insa, am descoperit ca, de fapt, poti sa prepari mancarea. Asa ca iata ce mananc eu in general:

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

- iahnie de fasole (imi place de mor de cand eram mic)
- mazare cu carne (de pui, in general)
- fasole pastai cu carne

Imi fac cate o oala de mancare din 2 din cele 3 de mai sus si asta mananc o saptamana. Nu am probleme sa pregatesc mancare, tot ce trebuie e sa incalzesc mancarea deja pregatita.

De doua ori pe saptamana mai mananc o omleta din 3 albusuri, cu un galbenus.

Cand sunt in oras mananc, de obicei, gratar cu legume. Uneori mai merg la chinezesc, unde mananc pui dulce acrisor. Desi e prajit in ulei, nu e "deep fried" si merge bine, dar fara orez!

Cantitatea mancata nu conteaza foarte mult, eu mananc cat am nevoie sa nu imi mai fie foame.

* * *

Alte intrebari posibile:

- Se poate bea alcool?

Eu nu beau alcool in general, deci nu a fost o problema care sa ma intereseze. Ferris spune ca se poate un pahar de vin rosu pe seara. Nu altceva (nu bere, nu spirtoase).

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

- Se poate bea suc?

Sucurile naturale, avand multa fructoza, trebuie evitate. Sucurile carbogazoase, la fel. Cola Zero sau Pepsi Light pot fi baute, dar nu mai mult de 500g pe zi (discutam de influenta asupra dietei, nu de alte elemente).

- Care este evolutia mea?

Slabesc, in medie, cam cu 1kg pe saptamana. Va sfatuiesc sa va luati un cantar electronic (e vreo 60-70 de lei) si sa va cantariti in fiecare dimineata DUPA ce mergeti la baie.

- Ar trebui sa fac sport?

Eu nu am facut deloc in perioada aceasta. Tine doar de voi, dar vedeti ca, in functie de cat de mare e efortul, s-ar putea sa aveti nevoie de anumite alimente care sunt pe lista celor care nu sunt bune pentru dieta. Discutati cu un doctor.

- Vei face sport?

Da, dupa ce ajung la 95 de kg (acum sunt la 98) incep sa alerg lejer, iar dupa 90 de kg incep antrenamente mai intense, dar renunt si la cura. Sper ca la sfarsitul lui 2013 sa fiu la 85 de kg.



Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni

Resurse:

[The 4 Hour Body Official Site](#)

[The healthy monk](#)

[4 hour people forum](#)

[4 Hour Body Talk \(forum\)](#)

Motivatii:

[Dragos Manac si Slow Carb Diet](#)

[Alex Brie si Slow Carb Diet](#)

Daca mai aveti intrebari, trimiteti la eu@bobbyvoicu.ro.

Va multumesc pentru download.

Cum Am Slabit 20 de Kg in 5 Luni