NARCIS™ CERNEA
SELF BIOHACKER

ÎN SFÂRȘIT, AM SLĂBIT!

Nutriție Smart & Fast pentru oameni ocupați

Workbook

-BASIC-

NARCIS CERNEA
SELF BIOHACKER

ÎN SFÂRȘIT, AM SLĂBIT!

Nutriție Smart & Fast pentru oameni ocupați

Workbook

-BASIC-

Autor: Narcis Cernea
Editura Green Future
Drepturi de autor prin ISBN: 978-606-95679-8-2

Partea I:
Soluții Smart & Fast pentru SĂNĂTATE

Modulul 1:
Healthy Mindset

Într-o lume din ce în ce mai agitată și plină de provocări, sănătatea fizică, mentală și emoțională devin priorități esențiale.
Adoptarea unei mentalități sănătoase și a unei alimentații echilibrate nu doar că ne îmbunătățește calitatea vieții, dar ne oferă și energia și vitalitatea necesare pentru a ne atinge obiectivele și visurile.

Spune o veche vorbă înțeleaptă:
„Un om bolnav are o singură dorință, pe când un om sănătos are o mie de visuri."
Această afirmație subliniază importanța primordială a sănătății, atât fizice, cât și mentale și emoționale, pentru a trăi o viață plină de împliniri.
Atunci când suntem sănătoși, avem capacitatea de a ne urmări pasiunile și visurile, de a ne bucura de viață și de a ne atinge obiectivele.
În schimb, când sănătatea noastră este compromisă, toate resursele și energiile noastre se concentrează pe vindecare și supraviețuire.

O mentalitate sănătoasă este fundamentul pe care se construiește o viață fericită și productivă. Aceasta implică adoptarea unor obiceiuri sănătoase zilnice care ne ajută să gestionăm stresul, să ne menținem motivați și să ne îmbunătățim relațiile cu cei din jur.
În tumultul vieții moderne, cu provocările și responsabilitățile sale zilnice, menținerea unei mentalități sănătoase devine esențială pentru a trăi o viață echilibrată și împlinită.

Conceptul de **„Healthy Mindset"** sau mentalitate sănătoasă nu este doar despre evitarea bolilor, ci și despre crearea unei fundații solide pentru bunăstare generală.
O mentalitate sănătoasă influențează toate aspectele vieții noastre, de la relații, carieră și prosperitate, până la sănătatea fizică, mentală și emoțională.
Așadar, este o dovadă de înțelepciune, responsabilitate și stimă de sine să ai grijă de corpul tău, fiindcă este locul în care vei trăi toată viața.

O alimentație echilibrată și hrănitoare joacă un rol crucial în menținerea unei mentalități sănătoase.
Nutrienții adecvați ajută la funcționarea optimă a organismului la nivel celular si a creierului, influențând starea de spirit, nivelul de energie și capacitatea de concentrare.
Consumul de alimente bogate în omega-3, enzime, antioxidanti, vitamine și minerale esentiale poate reduce riscul de depresie și anxietate, promovând o stare generală de bine.

Tocmai din acest motiv, ai grijă de corpul tău acum și îți va fi bine pe termen lung, fiindcă îți vei spori longevitatea, energia, tonusul și vitalitatea pentru a-ți crește performanțele și calitatea vieții.

De asemenea, exercițiile fizice regulate facute inteligent, astfel incat sa iti consume foarte putin timp, nu doar că îmbunătățesc sănătatea fizică, dar au și un impact profund asupra sănătății mentale și emoționale.

Activitatea fizică stimulează producerea de endorfine, hormoni care îți oferă o stare de bine,reducand stresul și anxietatea.
De asemenea, exercițiile fizice contribuie la o mai bună calitate a somnului, care este esențială pentru regenerarea mentală și fizică.
Un somn de calitate este esențial pentru regenerarea organismului si depinde foarte mult de ce alegeri alimentare faci in timpul zilei, precum si de exercitiile fizice.
Lipsa de somn poate duce la iritabilitate, dificultăți de concentrare și o stare generală de oboseală care iti reduce uriaș productivitatea si capacitățile cognitive de a face performanță.

În concluzie, să ai grijă de corpul și mintea ta este esențial pentru o viață lungă și împlinită. În felul acesta, vei avea libertatea să te bucuri de tot ce ai realizat în viață, fără să devii dependent de clinici, spitale și farmacii.
Prin adoptarea unei mentalități sănătoase, ne putem asigura că trăim fiecare zi la potențialul nostru maxim, bucurându-ne de micile și marile victorii ale vieții.

O mentalitate sănătoasă nu este doar un obiectiv, ci un mod de viață.
Prin integrarea practicilor sănătoase în rutina noastră zilnică, putem să ne îmbunătățim semnificativ calitatea vieții.
De la alimentație și exerciții fizice, până la gestionarea stresului și relațiile interpersonale, fiecare aspect contribuie la construirea unei vieți echilibrate și pline de sens.
Fiecare pas pe care îl facem pentru a ne îmbunătăți sănătatea ne apropie de o viață mai fericită și mai împlinită.
Să investești în sănătatea ta este cel mai mare cadou pe care ti-l poti oferi.
Cu o mentalitate sănătoasă, poti să îți atingi visurile, să te bucuri de viață și să faci față provocărilor cu încredere și reziliență.

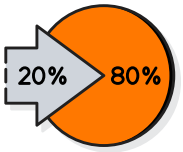
Principiul Pareto în alimentație

Cum să Obții 80% din Rezultate cu 20% din Efort

Principiul Pareto, cunoscut și sub denumirea de regula 80/20, este un concept dezvoltat de economistul italian Vilfredo Pareto.
Acesta afirmă că aproximativ 80% din efecte provin din 20% din cauze.
De-a lungul timpului, acest principiu a fost aplicat în diverse domenii, de la afaceri și management, la dezvoltare personală și, desigur, alimentație.
În contextul alimentației, principiul Pareto poate fi utilizat pentru a face alegeri inteligente, astfel încât să obții beneficii maxime cu un efort minim.

Ce înseamnă Principiul Pareto în Alimentație?

Aplicarea principiului Pareto în alimentație înseamnă identificarea acelor 20% din obiceiurile alimentare care iti aduc 80% din rezultatele dorite în ceea ce privește sănătatea, pierderea în greutate, energia și bunăstarea generală. În loc să te concentrezi pe o multitudine de reguli și diete complicate, poți să iti simplifici viața focalizându-te pe câteva principii fundamentale care au cel mai mare impact.



Soluții Smart & Fast care au la bază principiul Pareto:

1.Controlează prima și ultima masă fiindcă ești acasă.

Scrie aici idei de mese rapide, delicioase și sănătoase pentru **micul dejun:**

Scrie aici idei de mese rapide, delicioase și sănătoase pentru **cină:**

2. Alege inteligent prânzul, în funcție de opțiunile pe care le ai.

Scrie aici idei de mese rapide, delicioase și sănătoase pentru **prânz:**

3. Aplică tehnica de a cântări “din ochi” alimentele ca să știi cât ai nevoie.

Mai jos găsești un ghid util pentru măsurarea porțiilor cu ajutorul mâinilor:

- Porția de pește alb trebuie să fie cât palma ta întreagă (podul palmei și degete).
- Porția de somon sau pește roșu trebuie să fie cât podul palmei tale (adică palma fără degete).
- Porția de carne trebuie să fie cât podul palmei tale (adică palma fără degete), cu reducerea consumului de carne roșie de maxim 2 ori pe săptămână.
- Porția de brânzeturi trebuie să fie cât degetul tău arătător pe lungime și lățime, iar grosimea să fie de 1 cm.
- Porția de paste nefierte trebuie să fie cât pumnul tău în formă de cupă.
- Porția de cartofi trebuie să fie cât pumnul tău strâns.
- Porția de legume trebuie să fie cât ambele tale palme.
- Porția de ciocolată trebuie să fie cât degetul tău arătător.
- Porția de prăjitură trebuie să fie cât două degete lipite.

Idei și observații:

4. Dă-ți voie să greșești intenționat cu “Masa de Trișat”

În lumea dietelor și a nutriției, conceptul de "masă de trișat" a câștigat popularitate ca o modalitate de a adăuga flexibilitate și plăcere atunci când vrei sa adopti o alimentație sănătoasă. Această abordare nu este doar o metodă de a satisface poftele alimentare, ci joacă și un rol esențial în menținerea sănătății mentale și emoționale.
În acest context, ***masa de trișat devine un instrument psihologic puternic care ajută la evitarea sentimentului de privare totală,*** reducerea stresului și îmbunătățirea aderării pe termen lung la un stil de viață sănătos.

Eliberarea de restricții
Una dintre principalele dificultăți în urmarea adoptării unei alimentații sănătoase este sentimentul de restricție continuă.
Când oamenii simt că anumite alimente sunt complet interzise, dorința pentru acele alimente poate crește, ceea ce duce adesea la episoade de mâncat compulsiv sau la renunțarea totală la dietă.

Masa de trișat permite o pauză controlată de la aceste restricții, oferind ocazia de a savura alimentele preferate fără sentimentul de vinovăție.
Planificarea unei mese de trișat poate reduce semnificativ stresul și anxietatea, deoarece oferă un moment de relaxare și satisfacție.
Știind că există o oportunitate de a te bucura de alimentele dorite, poți fi mai relaxat și mai puțin obsedat de gândurile legate de mâncare. Aceasta, la rândul său, poate îmbunătăți starea de bine emoțională și mentală.

Îmbunătățirea perseverenței
Una dintre cele mai mari provocări ale dietelor este menținerea lor pe termen lung. Adesea, dietele foarte restrictive sunt greu de susținut și duc la renunțări. Introducerea unei mese de trișat te ajută să obții consecvență în ceea ce privește o alimentație sănătoasă. Oferind ocazii periodice de a savura alimentele preferate, masa de trișat ajută la menținerea motivației și a disciplinei necesare pentru a continua să urmezi un plan alimentar sănătos pe termen lung.

Satisfacția și plăcerea de a mânca

Mâncarea nu este doar o necesitate fiziologică, ci și o sursă de plăcere și confort.

Prin integrarea unei mese de trișat, poți experimenta bucuria de a mânca fără să te simti vinovat. Această plăcere alimentară poate contribui la o atitudine mai pozitivă față de noua alimentatie și la o relație mai sănătoasă cu mâncarea în general.

Așadar, masa de trișat nu este doar o modalitate de a satisface poftele alimentare, ci și un instrument psihologic important care contribuie la menținerea echilibrului mental și emoțional.

Eliberarea din restricții, reducerea stresului, îmbunătățirea perseverenței, satisfacția și plăcerea alimentară, precum și motivația susținută sunt toate beneficii esențiale ale integrării unei mese de trișat într-un stil alimentar sănătos.

Important!

Masa de trișat este un instrument recomandat a fi utilizat doar o dată pe săptămână, astfel încât să fie excepția de la regulă, nu regula în sine.

De asemenea, recomand ca această masă să fie pe cât posibil la prânz, astfel încat organismul să aibă timp sa “ardă” ce i-ai dat.

Idei și observații:

5. Caută progresul prin pași mărunți, zilnic, nu perfecțiunea

Într-o lume obsedată de succesul rapid și de realizările spectaculoase, este ușor să ne lăsăm copleșiți de ideea de a atinge perfecțiunea. Însă, în căutarea constantă a perfecțiunii, adesea uităm că progresul adevărat și durabil se construiește prin pași mărunți și constanți. Această abordare nu doar că este mai realistă, dar este și esențială pentru menținerea echilibrului mental și a motivației pe termen lung.

Perfecțiunea este un standard imposibil de atins.
Este o iluzie care ne poate face să simțim că eforturile noastre nu sunt niciodată suficiente. Aceasta poate duce la sentimente de frustrare și descurajare, care, la rândul lor, pot să saboteze progresul real.
Când ne concentrăm exclusiv pe a fi perfecți, pierdem din vedere micile realizări care, cumulate, ne duc mai aproape de obiectivele noastre.
Progresul, pe de altă parte, se construiește pe baza acțiunilor zilnice.
Chiar și cele mai mici îmbunătățiri contribuie la dezvoltarea unui stil de viata sanatos.
Aceste mici victorii ne oferă un sentiment de realizare și ne mențin motivați. În loc să ne concentrăm pe o destinație finală perfectă, ne concentrăm pe călătorie și pe îmbunătățirea continuă.
Un exemplu clasic este cel al exercițiilor fizice.
În loc să te forțezi să faci antrenamente intense care te epuizează și te demotivează, începe cu 10 minute de exerciții pe zi. Aceste 10 minute zilnice se vor adăuga și, în timp, vei observa o îmbunătățire semnificativă a formei tale fizice.
Așadar, căutarea progresului prin pași mărunți zilnici, în locul perfecțiunii, este o abordare realistă și sustenabilă.
Aceasta nu doar că ne ajută să atingem obiectivele pe termen lung, dar ne și menține motivați și pozitivi pe parcurs.
Recunoașterea și celebrarea micilor realizări ne oferă un sentiment de împlinire și ne inspiră să continuăm să creștem și să ne dezvoltăm. În final, progresul constant este cel care ne conduce către succes, nu iluzia perfecțiunii.

Idei și observații:

Modulul 2:
Alimentația Smart & Fast

1. Noua filozofie de Nutriție Globală elaborată de Harvard

În era tehnologiei și a vieții rapide, adaptarea alimentară la vremurile de acum devine esențială pentru menținerea sănătății și a bunăstării.
Deși mulți dintre noi privim cu nostalgie către alimentația bunicilor noștri, trebuie să recunoaștem că realitățile vieții moderne necesită ajustări semnificative.
Alimentația tradițională, deși valoroasă și sănătoasă, nu mai poate fi replicată din cauza schimbărilor majore în stilul de viață și accesul diferit la resurse.
În trecut, alimentația bunicilor noștri era în mare parte bazată pe produse proaspete, cultivate local. Ei aveau acces direct la fructe și legume neprocesate, carne de la animale crescute natural și lactate nealterate. Această alimentație era bogată în nutrienți și lipsită de aditivi chimici.
Astăzi, însă, majoritatea oamenilor locuiesc în orașe și depind de lanțurile de supermarketuri pentru aprovizionare.
Alimentele pe care le găsim pe rafturi sunt adesea procesate, conservate și pline de aditivi pentru a prelungi durata de valabilitate.
Aceasta schimbare drastică face dificilă replicarea dietei străbunilor noștri.
Pentru a ne adapta vremurilor moderne, este crucial să facem alegeri alimentare inteligente și să ne ajustăm alimentatia pentru a corespunde nevoilor noastre actuale.

De asemenea, **un alt aspect esențial care ne diferențiază de bunicii noștri este nivelul de activitate fizică.**
În trecut, munca fizică era o parte integrantă a vieții de zi cu zi. Bunicii noștri munceau pe câmp, în grădini sau în diverse meserii care implicau efort fizic semnificativ.
Această activitate constantă ardea calorii și menținea metabolismul ridicat.
În prezent, mulți dintre noi avem locuri de muncă sedentare, petrecem ore întregi la birou sau în fața computerului și ne deplasăm cu mașina sau cu mijloace de transport în comun.
Stilul nostru de viață sedentar cere o abordare alimentară diferită pentru a preveni problemele de sănătate asociate inactivității.

În concluzie, deși alimentația bunicilor noștri era sănătoasă și bine echilibrată, realitățile moderne necesită adaptări semnificative.
Avem nevoie să ne ajustăm alimentatia pentru a reflecta schimbările în accesul la alimente și stilul nostru de viață mai sedentar.
Prin alegerea alimentelor integrale, evitarea alimentelor procesate, controlul porțiilor și adoptarea unui stil de viață activ, putem menține sănătatea și bunăstarea în lumea de azi.
Adaptarea la vremurile moderne nu înseamnă renunțarea la principiile alimentației sănătoase, ci aplicarea lor într-un mod care să corespundă nevoilor și circumstanțelor actuale.

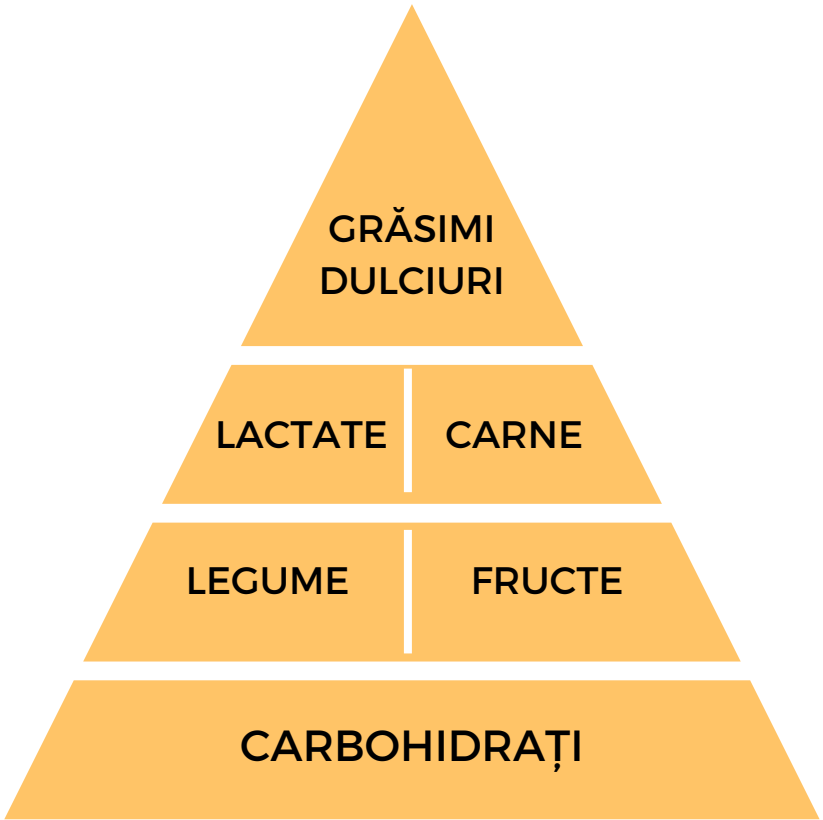
În ultimii ani, în România, problema kilogramelor în exces a evoluat rapid, ajungând la cote alarmante. O statistică recentă arată că peste 67% din populația adultă a României este supraponderală, iar 30% din aceasta a trecut deja la următorul nivel, OBEZITATE!

Un studiu recent al organizației *Cancer Research UK* arată că stilul de viață nesănătos este vinovat de 40% din cazurile de cancer, iar cei mai importanți factori de risc sunt alimentația de tip JUNK FOOD şi fumatul.
Universitatea din Oslo a făcut un studiu legat de combinarea a patru obiceiuri nesănătoase: alimentația haotică şi nesănătoasă, sedentarismul, fumatul şi consumul excesiv de alcool şi au ajuns la concluzia că îți scurtează viața cu peste 12 ani.

Un alt studiu al cercetătorilor germani, publicat de *Deutsches Arzteblatt International*, arată că stilul de viață nesănătos este mult mai periculos pentru sănătate decât înaintarea în vârstă.
Din păcate, nici copiii nu au fost feriti de aceasta epidemie de obezitate!
Conform studiilor, 1 din 4 copii din Romania suferă de obezitate, în timp ce 1 din 2 copii sunt supraponderali și predispuși la obezitate.
Şi asta nu e tot!
Revenind la bunicii noştri, alimentele la care ei aveau acces erau cu totul altele decât cele care se găsesc acum, fiind incomparabil mai nutritive pe vremea aceea.

Astăzi ne lovim în toate supermarketurile de o gamă largă de „minciuni alimentare”, super procesate, care conțin cele mai periculoase „E-uri” pentru organism. În afară de aceste alimente toxice, nici alimentele naturale nu mai conțin nutrienții pe care îi conțineau pe vremea bunicilor noştri.
S-a demonstrat prin nenumărate studii că fructele, legumele, precum şi celelalte alimente, conțin o cantitate mult mai mică de nutrienți.

Departamentul de Nutriție al Universității Harvard a făcut un studiu amplu legat de noua filozofie globală de nutriție, iar rezultatul a fost unul uimitor. Pratic, a schimbat efectiv noua piramidă alimentară din temelii, întrucât au demonstrat că vechea piramidă nu se mai potriveşte deloc noului stil de viață.



Dacă în vechea piramidă alimentară baza era reprezentată de carbohidrați, care însemnau peste 60% din alimentație, cercetătorii de la Harvard au demonstrat că în momentul de față, din cauza schimbării rapide a stilului de viață, alimentația noastră trebuie să mai conțină doar 40% carbohidrați.

Acest lucru se datorează diminuării drastice a efortului depus zilnic, ceea ce înseamnă că organismul uman nu mai are nevoie de o cantitate aşa de mare de carbohidrați (60%), întrucât nu are când să îi consume sub formă de energie şi va acumula mult țesut adipos.

Noua piramidă alimentară conține însă noi elemente absolut uimitoare în contextul actualei filozofii globale de nutriție şi a evoluției stilului nostru de viață.



Aşa cum spuneam şi mai devreme, **Departamentul de Nutriție al Universității Harvard** a schimbat din temelii noua piramidă alimentară, stabilind la baza piramidei activități, nu alimente, spre deosebire de vechea piramidă. După cum poți observa, baza noii piramide alimentare o constituie sportul, controlul greutății şi controlul alimentației, activități ce trebuie făcute zilnic.
Acest lucru se datorează faptului că noul stil de viață antrenează activ omenirea la sedentarism, declanşând astfel excesul de kilograme, urmate bineînțeles de nenumărate boli grave.

Aşadar, trăim vremuri dificile si periculoase din punct de vedere alimentar şi al stilului de viață, lucru care ne obligă să ne trezim rapid la realitate şi să facem cele mai bune alegeri pentru viața noastră.
Tocmai din acest motiv, te felicit pentru ca urmezi acest curs, fiindcă vei învăța ce alegeri Smart & Fast să faci pentru tine si familia ta.

Idei și observații:

2. Alimente interzise

Alimentele interzise, adesea încărcate cu zaharuri adăugate, grăsimi cancerigene și aditivi chimici, pot reprezenta un risc major pentru sănătatea noastră. Consumul regulat al acestor alimente nesănătoase poate duce la creșterea în greutate și la dezvoltarea obezității, ceea ce, la rândul său, crește riscul de diabet de tip 2 și boli cardiovasculare.
Grăsimile cangerigene trans (vegetale hidrogenate), frecvent întâlnite în alimentele procesate, pot contribui la creșterea nivelului de colesterol rău (LDL) și la scăderea colesterolului bun (HDL), sporind astfel riscul de atac de cord și accident vascular cerebral.
De asemenea, aditivii chimici, conservanții, coloranții și îndulcitorii sintetici pot avea efecte adverse asupra sănătății, inclusiv probleme digestive, reacții alergice grave și dezehilibrul metabolic.
Pe termen lung, consumul acestor alimente poate afecta negativ sistemul imunitar, făcând organismul mai susceptibil la boli și infecții. Ignorarea pericolelor asociate alimentelor interzise poate duce la o deteriorare rapidă a sănătății și la o scădere a calității vieții.

Lista cu principalele alimente interzise:

🚫 **Produse cu grăsimi vegetale hidrogenate sau ulei de palmier hidrogenat:**

- margarina si smântâna vegetală pentru gătit;
- prăjituri, biscuiți, fursecuri, napolitane, bomboane și alte dulciuri produse cu margarină sau ulei de palmier;
- foietaje, gogoși și alte produse de patiserie produse cu margarină sau ulei de palmier;
- unele tipuri de snack-uri de tip: chipsuri, popcorn preambalat pentru cuptorul cu microunde;
- ciocolata produsă cu margarină sau ulei de palmier;
- untul de arahide ce nu conține 100% arahide, ci ados de ulei de palmier;
- alimente de fast-food prăjite în ulei de palmier: cartofi prăjiți, pui crispy etc;
- unele alimente procesate și ambalate ori deja gătite;
- unele tipuri de pizza congelate;

🚫**Dulciurile cu un conținut uriaș de zahăr.**
🚫**Sucuri nenaturale și/sau energizante cu un conținut uriaș de zahăr.**
🚫**Băuturile cu "zero" calorii, care nu contin zahăr, dar contin aspartam sau alți îndulcitori toxici pentru organism.**
🚫**Maioneze și sosuri din comerț.**
🚫**Alimentele care contin monoglutamat de sodiu (MSG): condimente de tip "vegeta" și o gamă largă de mâncăruri gătite din comerț.**
🚫**Alimente cu îndulcitori artificiali periculoși: Aspartam, Zaharina, Sucraloza, Acesulfam de potasiu (sau Acesulfam K), Saccharin.**
🚫**Alimentele care conțin E-uri cancerigene (vei găsi lista cu E-uri cancerigene la Modulul 3).**
🚫**Cafeaua pe stomacul gol.**

Idei și observații:

3. Alimente fake (false)

Alimentele fake reprezintă o problemă majoră în industria alimentară globală. ***Acestea includ produse care sunt etichetate incorect, imită alte alimente sau sunt realizate cu ingrediente de calitate inferioară.***
Consumarea alimentelor fake poate reprezintă un risc pentru sănătatea publică, deoarece acestea pot conține substanțe dăunătoare sau pot provoca alergii și diferite complicații.
Pentru a preveni această problemă, este important să fii atent la etichetă și să eviți alimentele din lista de mai jos:

- Muschiul “file” lipit cu transglutaminază, făcut din resturi de carne;
- Puii galbeni “naturali” îngălbeniți cu un furaj înainte de sacrificare;
- Somonul din comerț, colorat cu un colorant farmaceutic ca să devină roz;
- Unii burgeri din comerțul de masă produși ăn principal din piele, zgârciuri și alte resturi, și foarte puțină carne;
- Unii crenvuști din comerț produși din fainâ de oase și foarte puțină carne;
- Majoritatea mezelurilor din comerțul de masă sunt colorate artificial pentru a arăta cât mai apetisant, însă ingredientele folosite pentru asta sunt extrem de nocive;
- Carnea crudă din comerț este injectată cu o soluție salină pentru a-i crește greutatea cu 25-30%. Practic, plătești 1 kilogram și primesti doar 700 de grame de carne. Si mai rău este că acea soluție salină este extrem de nocivă, deoarece conține “ingrediente” care impiedică asimilarea calciului în organism;
- Untul de arahide făcut din 80% arahide si 20% grăsimi vegetale hidrogenate, care sunt cancerigene;
- Uleiul de măsline “îndoit” cu ulei de floarea soarelui. Din păcate, uleiul de masline este cel mai contrafăcut aliment din lume;
- Lactatele de capră “îndoite” cu lapte de vacă;
- Unele tipuri de caşcaval și brânzeturi maturate în care s-au adăugat grăsimi vegetale hidrogenate pentru a fi mai profitabile pentru producători;
- Unele tipuri de pâine “integrală” colorate cu caramel;
- Zahărul “integral” sau “brun” colorat cu cafea;
- Alimentele pe care scrie mare “NATURAL” pentru a se creea impresia de “BIO”;

Idei și observații:

4. Alimente cu consum redus

Reducerea consumului de alimente bogate în zaharuri rafinate, grăsimi saturate și aditivi artificiali, este crucială pentru menținerea unei stări optime de sănătate pe termen lung, fiindcă pot contribui la creșterea în greutate și la apariția unor boli cronice precum diabetul de tip 2 și bolile cardiovasculare.
Adoptarea unei alimentații echilibrate, bazate pe alimente naturale și integrale, poate spori nivelul de energie, sprijină funcțiile cognitive și întărește sistemul imunitar.
Consumul moderat de dulciuri și alimente procesate este important pentru a evita dependența de zahăr și pentru a menține echilibrul glucozei în sânge. Prin conștientizarea impactului negativ al alimentelor nesănătoase și adoptarea unui stil de viață sănătos, îți poti îmbunătăți considerabil sănătatea și preveni complicațiile asociate cu alimentația Junk Food.

Lista cu principalele alimente cu consum redus

- Carnea din comerțul de masă.
- Peștele de acvacultură și derivate din el.
- Peștele oceanic (poate conține mercur).
- Mezelurile din comerțul de masă.
- Grăsimile de origine animală în combinație cu carbohidrații: pâine, orez, paste, mămăligă etc.
- Carnea roșie: vită, porc, oaie, vânat etc (cea de vită este recomandat să fie consumată extrem de rar sau deloc din cauza unei toxine pe care vita o produce când este sacrificată).
- Legume și fructe din comerțul de masă non-ecologice.
- Lactate de vacă.
- Dulciuri procesate.
- Mâncăruri semipreparate.
- Alimente prăjite.
- Făinoase din făină rafinată: pâine albă, paste din făina rafinată, foietaje cu unt, prăjituri etc.
- Sucurile nenaturale cu un conținut redus de zahăr.
- Mâncarea de la restaurant sau catering.
- Alcoolul și cafeaua.

Idei și observații:

5. Alimentele sănătoase

Alegerea alimentelor sănătoase și ecologice este esențială pentru sănătatea ta și pentru susținerea mediului înconjurător.
Alimentele ecologice sunt cultivate fără utilizarea pesticidelor și a îngrășămintelor chimice, ceea ce le face mai sigure pentru consum și mai prietenoase cu mediul înconjurător. Ele sunt bogate în nutrienți esențiali și antioxidanți, sprijinind sistemul imunitar și reducând riscul de boli cronice precum cancerul și bolile de inimă.
Adoptarea unei alimentații bazate pe alimente ecologice îmbunătățește silueta, calitatea somnului, nivelul de energie și starea generală de bine. Mai mult decât atât, alimentele ecologice sunt adesea mai gustoase și mai proaspete, datorită metodelor de cultivare care promovează sănătatea solului și a plantelor.
Alegerea de a consuma alimente ecologice nu este doar o investiție în propria sănătate, ci și o contribuție activă la protejarea mediului pentru generațiile viitoare.

Lista cu principalele alimente sănătoase

✅ Carnea “curată” dintr-o sursă ecologică (consumată într-un echilibru alcalin de 20-30% cu 70-80% vegetale).
✅Peștele salbatic de baltă sau Dunăre: știucă, șalău, crap, caras, novac, fitofag, somn etc.
✅Peștele proaspăt din Marea Neagră: chefal, zargan, calcan hamsii, șprot, stavrid, guvid, barbun etc.
✅Fructe de mare proaspete: creveți, calamari, sepie, scoici etc.
✅Ouăle din surse ecologice.
✅Lactatele de capră (neîndoite cu lapte de vacă), lactate de casă și Kefir.
✅Fructele din surse ecologice.
✅Legume din surse ecologice.
✅Verde, sănătos și antioxidant: varză kale, măcriș, leurdă, urzici, lobodă, ștevie, salată verde, spanac baby, rucola, valeriană.
✅ Crucifere: broccoli, conopidă, varză, varza chinezească, varza de Bruxelles, ridichi, napi.

✅Leguminoase cu conținut ridicat de proteină: fasolea roșie, linte, mazăre galbenă, năut, fasolea Azuki, Fava, Pinto.
✅Oleaginoase și semințe.
✅Uleiuri nerafinate presate la rece (măsline, dovleac, rapiță etc), uleiul de pește.
✅ Carbohidrați complecși integrali: orez integral, ovăz, pâine și paste integrale.
✅Murături fermentate natural, nu în oțet.
✅ Nutriția din stup: miere, propolis, polen, lăptișor de matcă, miere de Manuka.
✅Băuturi sănătoase: sucuri naturale în prima jumătate a zilei, ceaiuri și limonade fără zahăr (îndulcite cu puțină miere sau îndulcitor natural), lapte vegetal ecologic fără ados de zahăr sau făcut acasă.
✅ Superalimente: germeni, vlăstari de plante (orz verde, grâu, mazăre, lucernă, broccoli etc), cânepă, quinoa, chia, amaranth, avocado, spirulina, chlorella, aronia, maca, ashwagandha, psyllium.

Idei și observații:

6. Macronutrienții buni VS răi

Macronutrienții sunt substanțe nutritive esențiale pe care organismul uman le utilizează în cantități mari pentru a susține funcțiile vitale și pentru a menține sănătatea generală.

Există trei tipuri principale de macronutrienți: carbohidrati (glucide), grăsimi (lipide) și proteine.

Carbohidrații buni vs răi

Organismul tău foloseste carbohidrații ca principala sursă de energie, după ce sunt descompuși în glucoză, iar pentru metabolizarea lor, pancreasul produce insulină. În cazul în care alimentația ta este bogată în carbohidrați rafinați, pancreasul este obligat să producă cantități uriașe de insulina, ceea ce crează un adevărat dezechilibru glicemic în organismul tău, existând și o predispoziție majoră de a dezvolta diabet de tip 2 și alte boli grave.

Nutriționistul american **Susan Burke** spunea despre carbohidrați:
„Imaginați-vă un zirconiu cubic şi un diamant. Zirconiul arată la fel ca diamantul, dar numai unul este valoros. Aceasta este diferența dintre carbohidrații rafinați şi cei complecşi nerafinați.”

Carbohidrații rafinați se găsesc în toate produsele care conțin zahăr și făină albă: pâine albă, paste albe, produse de patiserie, fast food, prăjituri etc., precum și în toate produsele care conțin zahăr: ciocolată, prăjituri, sucuri şi mai în toate alimentele procesate.
Acești carbohidrați rafinați sunt absorbiți rapid de organismul tău şi îți dau energie imediat, dar la fel de repede trece efectul, rămânând fără energie în scurt timp.
Acest lucru te împinge să consumi și mai multe dulciuri sau alimente cu conținut ridicat de zahăr și/sau făină albă, ajungând rapid la dependența celulară de zahăr.
De asemenea, carbohidrații rafinați duc la eliberarea rapidă a unor cantități mari de insulină, care favorizează depunerea de grăsime, în special grăsime viscerală pe organele tale interne.

În schimb, **carbohidrații complecși provoacă o digestie corectă, eliberează treptat insulina şi îți dau energie pentru mai mult timp,** țin de foame şi îți creează un sentiment de saţietate.
Sunt absorbiți mult mai lent de organismul tău şi îți dau energie pe o perioadă mult mai lungă de timp, deoarece sunt eliberați treptat, nu brusc, ca în cazul carbohidraților rafinați.

Carbohidrații complecși se găsesc în cantități mari în cerealele integrale, ovăz, orz, grâu, porumb, orez brun, pâine integrală, linte, fasole, mazăre, și în cantități mai reduse în varză, conopidă şi alte legume, soia, nuci, semințe şi în coaja şi pulpa fructelor.
Acești carbohidrați complecși sunt extrem de benefici pentru organism, deoarece sunt nerafinați şi conțin mult mai mulți nutrienți decât carbohidrații rafinați, care au fost „storşi” de tot ce era nutritiv in ei.
Carbohidrații complecși au şi un rol important în procesul de slăbire, deoarece contin cantitati mari de fibre care îți creează o senzație de saţietate pentru mai mult timp şi îți suprimă pofta de mâncare, fiind digerați mai lent de organism şi eliberând treptat insulina.

ATENȚIE:
În situația în care vrei să slăbești, recomandabil este să consumi carbohidrați dimineața sau cel târziu la prânz.
Carbohidrații complecși reprezintă una dintre armele tale alimentare în lupta cu kilogramele în plus, deoarece conțin o cantitate considerabilă de fibre, care împiedică absorbția de grăsimi rele şi le elimină din organism.

Fibrele alimentare sunt un subtip al carbohidraților complecși şi ocupă un rol foarte important în alimentația fiecărei persoane care a adoptat un stil de viață sănătos sau urmărește acest lucru.
Aceste fibre se digeră parțial sau deloc şi sunt responsabile de crearea senzației de saţietate, prevenind excesul alimentar, împiedică absorbția de grăsimi rele, pe care le elimină din organism, păstrează un echilibru glicemic optim, deoarece încetinesc procesul de absorbție al carbohidraților și favorizează sănătatea microbiomului (cartierul general al imunității tale).

Alte funcții foarte importante ale fibrelor: reduc riscul constipației, favorizează eliminarea toxinelor din colon şi ajută la detoxifierea tubului digestiv, hrănesc mucoasa intestinală, scad nivelul de colesterol din sânge şi reduc riscul cancerului de colon.

Fibrele alimentare se găsesc doar în alimente de origine vegetală: fructe, legume şi cereale şi niciodată în produse de origine animală, fiind de două feluri: solubile şi insolubile.

Cercetătorii recomandă consumul a minim 35 de grame de fibre pe zi.

Ca să îți faci o idee despre câte alimente de origine vegetală trebuie să mănânci ca să atingi acest aport de minim 35 de grame de fibre pe zi, îți voi da câteva exemple:

- 100 g de mazăre conține 6 g de fibre;
- 100 g de pâine integrală conține 5 g de fibre;
- 100 g de varză conține 2 g de fibre;
- 100 g de mere conține 1,5 g de fibre;
- 100 g de pere conține 3 g de fibre.

Idei și observații:

Grăsimile bune vs grăsimile rele

Grăsimile, ca şi carbohidrații și proteinele, sunt substanțe foarte importante pentru organism şi pentru buna funcționare a sa.
Sunt o sursă importantă de energie şi fără ele nu pot fi sintetizați anumiți hormoni, printre care şi testosteronul, de care ai auzit cu siguranță.
Foarte multe persoane, când aud cuvântul „grăsime” se gândesc imediat la ceva rău, dăunător organismului şi care aduce multe kilograme în plus.
Însă adevărul este altul, iar vestea bună este că nu toate grăsimile sunt rele.

Grăsimile sunt de 3 feluri:

- ***Nesaturate***: sunt grăsimile sănătoase;
- ***Saturate:*** devin periculoase doar când se face abuz de ele și se consumă în combinație cu carbohidrații;
- ***Trans:*** sunt grăsimile cancerigene, cărora le-a fost modificată structura devenind hidrogentate.

Grăsimile nesaturate (bune) sunt un adevărat elixir pentru sănătatea ta, deoarece îți dau energie, previn obezitatea, au grija de inima ta.

Aceste grăsimi nesaturate ajută la asimilarea vitaminelor liposolubile (vitamina A, D, E,F şi K), scad nivelul de colesterol rău „LDL” şi cresc nivelul de colesterol bun „HDL” din organism şi controlează nivelul de zahăr în sânge.
Ba mai mult, **consumul ridcat de alimente care conțin Omega-3 în combinație cu un antrenament HIIT, favorizează slăbitul sănătos,**
fiindcă organismul convertește mai mult țesut adipos în energie, topind astfel grăsimea de care vrei să scapi, în special grăsimea abdominală şi de pe talie.
Grăsimile nesaturate se găsesc în: nuci, migdale, alune, fistic, avocado, măsline, semințe de dovleac, susan, unt de arahide, ulei de măsline, ulei de rapiță şi ulei de susan, pește și ulei de pește.
Așadar, principiul unei alimentații sănătoase în ceea ce privește grăsimile este să „mănânci grăsimi sănătoase”, nu să „mănânci mai puține grăsimi”.

Grăsimile saturate (rele doar în caz de abuz și în combinație cu carbohidrații) se găsesc în: unt, untură, carne, lactate şi în aproape toate alimentele procesate.

În cazul în care se consumă în exces, aceste grăsimi în combinație cu carbohidrații, cresc nivelul de colesterol rău „LDL” şi trigliceride din organism, precum si predispoziția la boli cardiovasculare, deoarece formează plăci de grăsime ce se depun pe artere şi îngreunează circulația sângelui.
De asemenea, consumul excesiv a acestor grăsimi în combinație cu carbohidrații determină creșterea în greutate și depunderea în special de grăsime viscerală pe organele interne. Grăsimea viscerală este extrem de periculoasă pentru sănătate.

Grăsimile trans (cancerigene) sunt extrem de periculoase pentru sănătate, deoarece nu doar cresc colesterolul rău „LDL”, dar îl şi scad pe cel bun „HDL”, dublând riscul apariției bolilor cardiovasculare.

Această categorie de grăsimi este relativ nouă şi apare printr-un proces de hidrogenare a uleiurilor vegetale (exemplu uleiul de palmier), pentru a rezistă mai mult la prăjire și a prelungi termenul de valabilitate al produselor. De ce crezi că sunt așa gustoase, iar după ce le mănânci ți se face rău, de cele mai multe ori?
Aceste grăsimi trans nu sunt esențiale şi nu aduc niciun beneficiu corpului uman, ba din contră, te supun la riscuri reale de sănătate, fapt pentru care te sfătuiesc să le eviți.
La categoria **“Alimente interzise”** de mai sus, ai o listă detaliată cu alimentele care conțin aceste grăsimi periculoase.

Idei și observații:

Proteinele complete vs incomplete

Proteinele sunt a treia categorie de macronutrienți esențiali organismului şi au rolul de a creşte şi menține masa musculară, dar şi de a repara țesuturile.
Proteinele obținute din alimente se transformă în aminoacizi când traversează bariera intestinală.
Din cei **24 de aminoacizi care intră în constituția proteinelor** (încă numărul total de aminoacizi reprezintă un subiect de contradicție între cercetători), 8 dintre ei sunt esențiali şi nu sunt sintetizați sau sunt sintetizați în cantități insuficiente în organism, ceea ce înseamnă că organismul nu îi poate produce singur, deci trebuie să fie obținuți din alimente.
Dacă unul sau mai mulți dintre acești aminoacizi esențiali lipsesc, corpul este obligat de demonteze mușchii tăi în aminoacizi, pentru a-și extrage aminoacizii de care are nevoie pentru a regenera țesuturile importante.

Proteinele provin din două surse: animale şi vegetale.
Proteinele provenite din surse animale sunt considerate proteine complete, fiindcă conțin toți cei 8 aminoacizi esențiali şi se găsesc în: carne, lactate şi ouă. Proteinele provenite din surse vegetale (până nu de mult erau considerate incomplete sau partial-complete) se găsesc în: cereale (ovăz, secară, grâu, porumb), oleaginoase (nuci, migdale, fistic, caju etc.), soia, fasole uscată, mazăre şi alte legume.
Vestea bună este că s-a descoperit că există şi unele proteine vegetale complete, care contin toți cei 8 aminoacizi esențiali organismului, cum ar fi: Cânepa, Quinoa, Spirulina, Polenul, Soia.
Așadar, pentru a consuma proteine cu o valoare biologică ridicată, îți recomand să introduci în meniurile tale cât de des poți cânepa și quinoa, precum și vegetale cu o cantiate ridicată de proteină, precum: fasolea roșie, lintea, năutul și mazărea galbenă.
IMPORTANT! Pentru a evita pierderea de masă musculară din cauza consumului redus de proteină, îți recomand să atingi zilnic un necesar proteic minim de 1 gram/ kg corp, ideal ar fi de 1,2-1,5 grame.
Spre exemplu, daca ai 80 de kg, necesarul tău minim proteic este de 80 de grame/zi, recomandat fiind să ajungi la circa 100-120 grame/zi.

Idei și observații:

Modulul 3:

Combinarea corectă a alimentelor în funcție de oră și obiectiv, având la bază Crononutriția

Crononutriția

Crononutriția reprezintă unul dintre cele mai importante principii ale unei nutriții sănătoase și se referă la importanța momentului consumului alimentar asupra sănătății, prin sincronizarea meselor cu ritmurile biologice ale corpului.

Alegerea alimentelor în funcție de orele zilei poate optimiza digestia și absorbția nutrienților, îmbunătățind metabolismul și nivelul de energie. Consumul de carbohidrați complecși dimineața poate furniza energie de durată pentru activitățile zilnice, în timp ce proteinele și grăsimile sănătoase seara pot susține repararea și regenerarea celulară în timpul somnului.

Respectarea Crononutriției poate ajuta la reglarea apetitului și la prevenirea supraalimentării, reducând astfel riscul de obezitate și alte boli metabolice.
Sincronizarea meselor cu ciclurile naturale ale corpului poate îmbunătăți funcționarea sistemului digestiv și poate reduce inflamația cronică.
Prin adaptarea dietei la ritmurile circadiene, crononutriția promovează o sănătate optimă și un echilibru energetic durabil.

1. Ce trebuie să conțină micul dejun?

👉Carbohidrati complecși
Alege unul dintre alimentele: cereale integrale (ex ovaz), granola, pâine integrală, quinoa sau chia;

👉Grăsimi sănătoase:
Alege unul sau mai multe dintre alimentele: avocado, unt de arahide (cu 100% arahide), caju, nuci sau orice tip de oleaginoase ori semințe;

👉Proteine - alege unul dintre alimentele: ouă, lactate (kefir, iaurt grecesc, brânză), cânepă decorticată sau quinoa;

Idei de rețete cu ingrediente combinate corect pentru micul dejun:

Ce trebuie să conțină prânzul

👉Carbohidrați complecși (într-o cantitate redusă dacă obiectivul este să slăbești)
Alege unul dintre alimentele: paine integrală, orez sălbatic, integral sau negru, paste integrale sau quinoa
👉Proteine
Alege unul dintre alimentele: carne sau peste la grill, cuptor sau aburi, fructe de mare, halloumi, tofu, fasole rosie, linte sau năut;
👉Grăsimi sănătoase
Alege unul sau mai multe dintre alimentele: avocado, ulei de măsline extravirgin presat la rece sau de rapiță, pește, caju, nuci sau orice tip de oleaginoase ori semințe.

Idei de rețete cu ingrediente combinate corect pentru prânz:

Ce trebuie să conțină cina

👉Proteine cu digestie ușoară
Alege unul dintre alimentele: pește, fructe de mare, branza, mozzarella, kefir, iaurt grecesc, albușuri de ou, tofu, brânza de caju;

👉Grăsimi sănătoase
Alege unul sau mai multe dintre alimentele: avocado, ulei de măsline extravirgin presat la rece sau de rapiță, pește, caju, nuci sau orice tip de oleaginoase ori semințe;

🚫Conform Crononutriției, seara nu se consumă carbohidrați, mai ales în situația în care vrei să slabești.

Idei de rețete cu ingrediente combinate corect pentru cină:

Idei de gustări sănătoase

👉Gustarea ideală în prima parte a zilei conține fructe;

👉Gustarea ideală în a doua parte a zilei conține oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune etc) și niciodată fructe;

👉Gustarea ideala dupa cină, dacă îți mai este foame: iaurt grecesc sau kefir cu sticks-uri fresh din morcovi, ardei, apio, zucchini etc și niciodată fructe;

Idei și observații despre gustări:

5. Soluții inteligente pentru la birou, în concediu, în delegație, la nuntă, onomastică etc.

6. Câtă apă bei și ce tip de apă

Hidratarea optimă este esențială pentru menținerea funcțiilor vitale ale organismului, inclusiv digestia, circulația și reglarea temperaturii corporale. Consumul adecvat de apă ajută la transportul nutrienților și oxigenului către celule, sprijinind metabolismul și nivelul de energie.
Hidratarea corectă contribuie la detoxifierea organismului prin eliminarea toxinelor prin urină și transpirație. Pielea beneficiază semnificativ de pe urma unei hidratări adecvate, menținându-și elasticitatea și reducând riscul de apariție a imperfecțiunilor.
De asemenea, **hidratarea corespunzătoare susține funcționarea optimă a creierului**, îmbunătățind concentrarea și starea de spirit.
În final, menținerea unui nivel optim de hidratare este crucială pentru performanțele fizice și mentale, prevenind oboseala și alte probleme de sănătate asociate cu deshidratarea.

Câtă apă trebuie să bei într-o zi?
E simplu! Aplică formula 0,04 X greutatea ta și vei afla exact câtă apă trebuie să bei zilnic pentru o hidratare optimă la nivel celular.
Exemplu: 0,04 X 80 kg = 3,2 litri de apă pe zi.

Idei și observații despre hidratarea optimă:

Modulul 4:

Soluții Smart & Fast pentru cumpărături și gătit

Alimente sănătoase și gătitul sănătos

Alegerea alimentelor sănătoase și gătitul într-un mod sănătos sunt esențiale pentru menținerea unei stări optime de sănătate și optimizarea siluetei și a nivelului de energie.
Cumpărând produse proaspete, neprocesate, de preferat din surse ecologice, și evitând alimentele bogate în zaharuri, grăsimi trans și aditivi artificiali, ne asigurăm că organismul primește nutrienții de care are nevoie.
Gătitul acasă ne permite să controlăm ingredientele și metodele de preparare, reducând consumul de sare, grăsimi nesănătoase, zahăr și conservanți.
Utilizarea metodelor de gătit sănătoase, cum ar fi aburirea, coacerea sau grill-ul, păstrează valorile nutriționale ale alimentelor și minimizează formarea compușilor dăunători.
O alimentație sănătoasă și bine gătită contribuie la menținerea unei greutăți optime, la creșterea nivelului de energie și la îmbunătățirea funcțiilor sistemului imunitar.
În plus, dezvoltarea obiceiurilor alimentare sănătoase poate avea un impact pozitiv pe termen lung asupra calității vieții.

1. Cum citești corect eticheta + lista cu E-uri nocive

Citirea corectă a etichetelor produselor alimentare este esențială pentru a face alegeri sănătoase și informate. În primul rând, începe cu lista de ingrediente pentru a evita produsele care conțin grăsimi trans sau alte ingrediente nocive. De asemenea, citește cu atenție informațiile nutriționale pentru a înțelege cantitatea de calorii, proteine, carbohidrați, zaharuri și grăsimi per porție sau 100 grame.
Zaharurile adăugate și continutul de sare sunt un aspecte important de luat în considerare.
Ține cont de conținutul de fibre, deoarece fibrele sunt esențiale pentru o digestie sănătoasă și pot ajuta la menținerea unui nivel sănătos al glicemiei.
Acordă atenție certificărilor, cum ar fi etichetele organice sau non-GMO, care pot indica practici de producție mai sănătoase și sustenabile, precum și o sursă ecologică de proveniență.

Valori nutriționale medii:	pentru 100g produs	pentru o porție de 62,5g
Valoare energetică	654kJ/156kcal	418kJ/100kcal
Grăsimi, din care:	8,4g	5,3g
- acizi grași saturați	5,4g	3,4g
Glucide, din care:	17,0g	11,0g
- zaharuri	15g	9,1g
Fibre	0,4g	0,3g
Proteine	3,0g	1,9g
Sare*	0,14g	0,09g
Calciu	192 mg (24% VNR**)	120 mg (15% VNR**)
Vitamina D	1,2 µg (24% VNR**)	0,8 µg (15% VNR**)

De asemenea, verifică și data de expirare pentru a te asigura de prospețimea produselor și evită alimentele care conțin conservanți artificiali.

Citeste și secțiunea de alergeni pentru a preveni reacțiile alergice, mai ales dacă ai sensibilități cunoscute.

RECOMANDAT!
Alege produse cu cât mai puține ingrediente procesate și artificiale. Produsele alimentare cu liste de ingrediente scurte și ușor de înțeles sunt, de obicei, alegeri mai sănătoase.
Nu în ultimul rând, fi sceptic în privința afirmațiilor de pe fața ambalajului, cum ar fi „fără zahăr” sau „sărac în grăsimi”, “natural” și verifică informațiile nutriționale de pe etichetă pentru a confirma aceste afirmații.

În concluzie, citirea atentă și critică a etichetelor alimentare te poate ajuta să faci alegeri alimentare mai sănătoase, contribuind astfel la o alimentație echilibrată și la menținerea unei bune stări de sănătate.

Lista E-urilor periculoase pentru sănătate:

- **E999** - Extract de Quillaia: se găsește în băuturi energizante.
- **E954** – Zaharina: se găsește în conserve de fructe sau legume, gemuri, jeleuri, creme tartinabile.
- **E952** - Acid ciclamic: se găsește în produsele de panificație și dietetice, gemuri, inclusiv în guma mestecat.
- **E950** - Acesulfam de potasiu: se găsește în deserturi, sosuri, conserve, incusiv în berea fără alcool.
- **E621** - Glutamat monosodic: se găsește în majoritatea alimentelor procesate, în băuturi nealcoolice și alcoolice.
- **E517** - Sulfat de amoniu: se găsește în produse de panificație și patiserie
- **E436, E435, E434, E433, E432** - derivați de polioxietilenă sorbitan: se găsesc în produsele de panificație, sosuri, deserturi.
- **E407** – Caragenan: se găsește în dulciuri, creme, margarină.
- **E330** - Acid citric: se găsește în alimentele procesate pe bază de fructe, legume sau lapte.
- **E312, E311, E310** - Galat de dodecyl, octil, propil: se găsesc în produsele de patiserie, snacksuri, supe și ciorbe instant, sosuri, fructe procesate, cereale procesate.
- **E249** - Nitrit de potasiu: se găsește în produsele de origine animală.
- **E242** - Dicarbonat de dimetil: se găsește în băuturi răcoritoare, ceaiuri nenaturale.
- **E230** Bifenil, Difenil – Emulgator: se găsește în produsele de panificație și cofetărie, sosuri, deserturi.
- **E228, E227, E226, E224, E223, E222, E221, E220** – Conservanți: se găsesc în alimentele vegetale procesate.
- **E219, E218** – Conservanți: se găsesc în produsele de panificație.
- **E215, E214** – Conservanți: se găsesc în snaksuri și produse de cofetărie.
- **E213, E212, E211, E210** – Conservanți: se găsesc în băuturile nealcoolice și deserturi/ dulciuri.

Idei și observații despre citirea corectă a etichetei:

Cum faci cumpărături inteligent pentru a economisi bani

A avea o listă de cumpărături atunci când mergi la magazin este esențială pentru a economisi bani și pentru a face alegeri alimentare sănătoase și eficiente.

O listă bine planificată te ajută să eviți achiziționarea impulsivă de produse care nu sunt necesare sau benefice pentru alimentatia ta.
Acest lucru reduce riscul de a cumpăra alimente nesănătoase, bogate în zaharuri și grăsimi nesănătoase, care nu contribuie la o alimentație echilibrată.

Planificând în avans, poți prioritiza alimentele esențiale și nutritive, maximizând valoarea fiecărui ban cheltuit. În plus, o listă de cumpărături te ajută să te concentrezi pe ceea ce ai nevoie, economisind timp și energie în magazin. Astfel, eviți risipa alimentară prin cumpărarea exactă a cantităților necesare, ceea ce este benefic atât pentru bugetul tău, cât și pentru mediu.

Respectarea unei liste de cumpărături te ajută să îți menții un stil de viață sănătos, reducând stresul legat de deciziile alimentare.
În concluzie, o listă de cumpărături bine pregătită este un instrument simplu, dar puternic, pentru a sprijini sănătatea financiară și fizică.
La fel de important ca lista de cumpărături este și să nu mergi la cumpărături atunci când îți este foame, fiindcă vei cumpăra mult mai multe alimente de care ai nevoie sub impulsul senzației de foame.

Idei și observații

3. În ce gătești sănătos VS nociv

Acest punct este foarte important deoarece calitatea mâncării pe care o prepari este influențată direct de modul în care o gătești și de recipientele folosite. **Gătitul în vase sănătoase este esențial pentru a menține valoarea nutritivă a alimentelor** și pentru a preveni contaminarea cu substanțe dăunătoare. Așadar, în bucătăria ta nu ar trebui să existe vase din teflon, aluminiu, ceramică de proastă calitate sau din plastic care contin BPA. În schimb, poti opta pentru vase care te ajută să gătești sănătos, atât pentru bebe, cât și pentru toată familia ta.

✅ Pentru rețetele gătite la cuptor îți recomand vasele din sticlă (de yena) sau vasele 100% din ceramică;

✅Pentru rețetele gătite pe aragaz îți recomand oalele din inox și tigăile antiaderente cu particule de diamant (sunt durabile și rezistă la zgârieturi);

✅Pentru rețetele gătite cu aparat pentru preparare la aburi îți recomand să te asiguri că vasele acestui aparat sunt BPA Free, în cazul în care sunt din plastic.

✅Pentru retetele gatite la multicooker iti recomand ca aparatul sa nu aiba vasul de gatire din teflon sau din aluminiu, ci din ceramica, inox sau email.

4. Spală fructele și legumele cu bicarbonat de sodiu

Acest proces este esențial pentru a îndepărta toxinele și pesticidele de pe suprafața acestora.

Bicarbonatul de sodiu este un agent de curățare eficient, care ajută la descompunerea și eliminarea reziduurilor chimice. Utilizarea sa este o metodă simplă și sigură de a reduce expunerea la substanțe nocive, protejându-ti astfel sănătatea.

Lăsarea fructelor și legumelor în apă cu bicarbonat pentru circa 10 minute poate preveni ingerarea bacteriilor și a altor contaminanți, contribuind la siguranța alimentară. Această practică este deosebit de importantă pentru fructele și legumele care se consumă crude, asigurându-se astfel că ele sunt curate și sigure pentru consum.

În concluzie, spălarea produselor proaspete cu bicarbonat de sodiu este un pas important pentru menținerea sănătății și reducerea riscului de intoxicații alimentare.

Idei și observații

Modulul 5:

Cerc vicios VS Cerc virtuos

Un stil de viață nesănătos poate crea un cerc vicios dificil de rupt, având un impact negativ semnificativ asupra sănătății fizice și mentale.

- ***Alimentația de proastă calitate***
- ***lipsa exercițiilor fizice***
- ***obiceiurile nesănătoase***
- ***fumatul***
- ***consumul excesiv de alcool,***

pot duce la oboseală cronică, creștere în greutate și diverse afecțiuni medicale.

Aceste probleme de sănătate reduc nivelul de energie și motivația, făcând și mai greu adoptarea unor obiceiuri sănătoase.
Stresul și anxietatea rezultate dintr-un stil de viață nesănătos pot duce la alegeri alimentare impulsive și la evitarea activităților fizice, perpetuând astfel cercul vicios.

Pe termen lung, acest ciclu poate cauza probleme serioase de sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul de tip 2 și depresia.
Este crucial să recunoști cercurile vicioase in care tinzi sa cazi si care te trag in jos ca un vortex, pentru a le rupe și a adopta un stil de viață mai sănătos.
Există atât porți de intrare în cercuri vicioase, cât și de ieșire, care duc în cercuri virtuoase, menite să îți îmbunătățească sănătatea, silueta și performanța.
Astfel, un stil de viață sănătos nu doar îmbunătățește calitatea vieții, dar previne și numeroase afecțiuni pe termen lung.

Exemple de cercuri vicioase în care te regăsești + porți de ieșire:

Partea a II- a:
Soluții Smart & Fast pentru SLĂBIRE

Modulul 1:

Greșeli & Mituri despre Slăbit

Există numeroase greșeli și mituri despre slăbit care pot împiedica procesul de pierdere în greutate.

Unul dintre cele mai comune mituri este că înfometarea ajută la slăbit, când în realitate, acest lucru poate încetini metabolismul și poate duce la consumul excesiv de alimente mai târziu.
De asemenea, multe persoane cred că toate caloriile sunt egale, însă sursa caloriilor contează, iar consumul de alimente bogate în nutrienți este esențial pentru o slăbire sănătoasă.

Mai jos găsești o listă amplă cu cele mai frecvente greșeli și mituri despre slăbit

🚫 Greșit: să slăbești prin înfometare, fiindcă pierzi foarte multă masă musculară și doar puțină grăsime, ceea ce va aduce efectul yoyo în viața ta, adică te vei îngrășa ulterior mai mult decât ai slăbit.
🚫Greșit: să consumi produse promovate ca fiind "low-fat", "diet" sau “sugar free”, care însă conțin “ingrediente” ce crează dezechilibre metabolice și blocaje la nivel digestiv.
🚫Greșit: să nu ai o alimentație diversificată și să mănânci doar 2-3 feluri de mâncare, zi după zi.
🚫Greșit: să mănânci fructe seara dacă îți e foame, fiindcă există o mare probabilitate ca organismul să transforme fructoza (zahărul din fructe) în grăsime.
🚫 Greșit: să mănânci înainte de culcare fiindcă afectezi masiv calitatea somnului și capacitatea de regenerare și autodetoxifiere a organismului, plus că o bună parte din caloriile consumate vor fi transformate în grăsime.
🚫 Greșit: nerespectarea principiilor din Crononutriție, adică combinarea greșită a alimentelor sănătoase raportat la ora la care le mănânci.
🚫 Greșit: să ții Intermittent Fasting și să mănânci alimente Junk Food.
🚫 Greșit: să nu mănânci în vacanță foarte mult, dar să bei cocktailuri colorate, care au peste 500 de calorii, iar multe dintre ele ajung și la 1000 de calorii goale, pe care organismul nu le poate utiliza și le transformă în mare parte în grăsime.

🚫Greșit: să iei suplimente “magice” sau soluții “minune” pentru slăbit rapid care creează ravagii ulterior.
🚫Greșit: să urmezi planuri de detoxifiere pe perioade lungi de timp care conțin doar sucuri, fiindcă nu îți atingi necesarul proteic minim și pierzi foarte multă masă musculară, ceea ce îți va aduce efectul yoyo, în urma căruia te vei îngrășa mai mult decât ai slăbit.
🚫Greșit: să consumi ceaiuri “pentru slăbit” care sunt, de fapt, diuretice și te deshidratează.
🚫Greșit: să te antrenezi cu orele la sală fără să ții cont de principiul Smart & Fast.
🚫Greșit: să crezi că un număr mare de pași facuți zilnic pot influența masiv metabolismul, astfel încât să topească grăsimea.
🚫Greșit: să începi un program de slăbire cu fantezia că de data asta totul va fi perfect și vei reuși să fii disciplinat alimentar.
🚫Greșit: să nu îți dai voie să greșești controlat.
🚫Greșit: să renunți definitiv la procesul de slăbire atunci când ai momente de slăbiciune și mănânci ceva “bun” care nu face parte din dieta ta.
🚫Greșit: să fii dependent de destinație, adică sa nu te vezi pe tine și viața ta cum arată dincolo de îndeplinirea obiectivului.
🚫Greșit: să intri în *efectul elasticului,* adică să urmezi planul de slăbit doar din puterea voinței și împotriva plăcerilor tale, ceea ce va întinde “elasticul” până în punctul maxim, când te va lovi cu toată forța.
🚫Greșit: să nu știi de ce vrei să slăbești, care este acel motiv interior care îți zguduie realitatea și care te poate face să ai o motivație pe termen lung.
🚫Greșit: să te monitorizezi cu un cântar normal care arată doar greutatea, nu și compoziția corporală.
🚫Greșit: să nu ai un plan concret de acțiune, etapizat inteligent și cu borne de măsurare periodică a rezultatelor și, cel mai important, care să îți garanteze succesul.

De asemenea, există și o multime de mituri legat de slăbit, iar imediat le vei găsi pe cele mai frecvente.

☝ **Mit despre slăbit:** mănânci ce vrei tu și slăbesti cu Intermittent Fasting. Acest lucru este imposibil dacă nu ești într-un deficit caloric de circa 20-25%, iar alimentația ta nu este una nutritivă, ci conține alimente de tip Junk Food.

☝ **Mit despre slăbit:** Mănânci mai putin și slăbești. Dacă ar fi atât de simplu, toți oamenii cu probleme de greutate ar putea să scape rapid de kilogramele în plus. În realitate însă, se luptă zilnic cu kilogramele în plus și nu câștigă niciodată lupta asta, fiindcă soluția nu constă în a mânca mai puțin sau a te înfometa, ci în a mânca inteligent și nutritiv.

☝ **Mit despre slăbit:** renunț la pâine și slăbesc. Este adevărat că pâinea albă, care, pe deasupra, are și zahăr adăugat, este foarte puțin nutritivă și contine multe calorii care pot duce la îngrășare. Însă, degeaba scoți pâinea din meniul tău, dacă alimentația ta nu este una inteligentă, nutritivă și într-un deficit caloric de circa 20-25%.

De asemenea, painea 100% integrală este foarte nutritivă și conține o cantitate mare de fibre care îți dau senzația de sațietate pe termen lung și previne supraalimentarea, ceea ce o face ideală în procesul de slăbire, atât timp cât este mâncată doar în prima parte a zilei, nu și seara.

☝ **Mit despre slăbit:** alcoolul/tăria topește grăsimea.

Fals! Fals! Fals! Alcoolul, în special tăria, conține calorii goale pe care organismul nu le poate utiliza și, în cele mai multe cazuri, le transformă în grăsime, fiindcă nu are ce face cu ele. Așadar, nu doar că alcoolul/tăria nu topește grăsimea, ba chiar îți aduce o cantitate și mai mare de grăsime.

☝ **Mit despre slăbit:** țin un program de detoxifiere și slăbesc.

Fals de cele mai multe ori! În primul rând, scopul unui program de detoxifiere nu este de a slăbi, ci de a curăța tubul digestiv de blocaje și reziduuri. Adică curățarea vilozităților intestinale care fac extracția de nutrienți la nivel celular, hrănirea microbiomului (cartierul general al imunității tale) și eliminarea reziduurilor blocate în colon, care devin extrem de periculoase pentru sănătate dacă rămân mult timp în colon.

De asemenea, contează și programul de detoxifiere urmat, fiindcă majoritatea sunt bazate doar pe sucuri sau suplimente “minune”, fără să conțină minimul de proteină de care organismul tău are nevoie, ceea ce duce la un catabolism uriaș.

Adică la pierderea masivă de masă musculară, ceea ce îți va aduce efectul yoyo rapid, ajungând să te îngrași mai mult decât ai slăbit. Vestea bună este că exista un plan de detoxifiere sănătos și extrem de eficient, bazat pe studiile științifice făcute de cercetătorii de la Harvard, pe care îl găsești în programul transformațional “Sunt Fabulos”.

☝ **Mit despre slăbit:** țin o dietă Keto și slăbesc. Fals de cele mai multe ori! În primul rând, Keto nu este o dietă, ci un stil de viață, fiindcă presupune să renunți total la carbohidrați. Așadar, dacă ești un iubitor de panificație, patiserie, paste, orez, mămăliga și dulciuri, îți va fi imposibil să urmezi o astfel de alimentație pe termen lung, fiindcă nu vei rezista tentației. La fel ca în cazul Intermittent Fasting-ului, nu vei slăbi dacă nu vei avea un deficit caloric de circa 20-25%.

☝ **Mit despre slăbit:** devin vegan și slăbesc. Fals de cele mai multe ori! Veganismul corespunzător presupune să ai o educație nutrițională adecvată, astfel încât să știi cum să combini alimentele vegane, astfel încat să îți atingi necesarul de macronutrienți. Iar aici mă refer în special la necesarul de proteină completă, care conține cei 8 aminoacizi esențiali, pe care organismul nu ii poate produce singur și în lipsa lor, vei pierde multă masă musculară și vei creea un dezechilibru major în interiorul tău.
Din păcate, veganismul a devenit o modă și tot mai mulți oameni se aliniază acestei “mode” fără să aibă o educație nutrițională adecvată și astfel ajung să mănânce foarte multe alimente care le fac mai mult rău, precum: cartofii prajiți, foietaje, pateuri vegetale și alte alimente Junk Food de tip vegan.
De asemenea, la fel ca în cazul Keto și Intermittent Fasting-ului, nu vei slăbi dacă nu vei avea un deficit caloric de circa 20-25%. Vestea bună este că exista o dietă vegană sănătoasă și cu caloriile deja calculate în programul transformațional “Sunt Fabulos”.

☝ **Mit despre slăbit:** țin o dietă alcalină și voi slăbi, fiindcă voi avea sângele și corpul mai alcalin. Fals! Fals! Fals! Dieta alcalină nu îți face sângele și corpul mai alcalin, fiindcă de acest aspect se ocupă homeostazia prin procesul de tamponare alcalină. Este adevarăt că în cazul unei afecțiuni precum “acidoza”, o alimentație alcalină va favoriza echilibrul Ph-ului sanguin, însă nu printr-o acțiune directă.

Scopul alimentației alcaline este de a reduce radicalii liberi din celulule, ceea ce va favoriza scăderea inflamației la nivel celular, creând astfel un mediu propice pentru însănătoșire în cazul celor mai multor afecțiuni.
Ce trebuie reținut este că o dietă alcalină nu este un tratament medical, ci un aliat de nădejde pentru îmbunătățirea generală a sănătății. Însă, în ceea ce privește slăbitul, degeaba urmezi o alimentație alcalină dacă nu vei avea un deficit caloric de circa 20-25%. Vestea bună este că există o dietă alcalină sănătoasă și cu caloriile deja calculate, în programul transformațional “Sunt Fabulos”.

☝ **Mit despre slăbit:** țin o dietă mediteraneană și voi slăbi, fiindcă am văzut pe Netflix un documentar cu oameni care trăiesc peste 100 de ani și nu au probleme cu greutatea. În primul rând, o dietă de tip mediteranean, este una sănătoasă doar dacă conține alimente de proveniență sănătoasă și de preferat ecologică.
Degeaba ții o astfel de dietă, dar mănânci somon și pui cumpărat din comerțul de masă, fiindcă îți vei bombarda organismul cu hormoni de creștere, antibiotice și o mulțime de chimicale nocive pentru sănătatea ta. Așadar, o astfel de dietă este super sănătoasă și favorizează longevitatea, doar în cazul în care conține alimente de origine ecologică, la fel ca în documentarul cu Blue Zones. În ceea ce privește slăbitul, degeaba urmezi o alimentație de tip mediteranean dacă nu ai un deficit caloric de circa 20-25%. Vestea bună este că există o dietă mediteraneană sănătoasă și cu caloriile deja calculate, în programul transformațional “Sunt Fabulos”.

☝ **Mit despre slăbit:** țin dieta Dukan și voi slăbi, fiindcă trebuie să mănânc multă carne și îmi va fi ușor. O astfel de dietă, bazată pe un consum uriaș de carne, este extrem de periculoasă pentru organism, fiindcă nu are capacitatea să metabolizeze o cantitate mare de proteină la o masă. Organismul se va lupta să elimine diferența de proteină care nu poate fi metabolizată, însă singurele moduri în care o poate elimina este transformând-o in diferiți compuși, care din păcate sunt toxici. Un astfel de compus toxic este acidul uric, iar cei care țin o astfel de dietă bazată pe multă carne, ajung să aibă acidul uric la cote alarmante, ceea ce le pune sănătatea în pericol. Un alt aspect negativ al acestui tip de dietă, este că te vei îngrășa rapid la loc, iar acest lucru este confirmat de toți cei care au picat în capcana acestei diete la modă.

Idei și observații

Modulul 2:

Tips & Tricks pentru slăbit sănătos și inteligent

Mâncatul inteligent și conștient joacă un rol crucial în procesul de slăbire. Mai jos vei găsi principalele Tips & Tricks care te vor ajuta să slăbești sănătos și inteligent, astfel încât să faci o schimbare reală în stilul tău de viață, nu doar să urmezi o dietă pentru o perioadă de timp, după care să revii la vechile obiceiuri nesănătoase.

✌**Tips & Tricks:** antrenează-ți mintea sa fie atentă in farfurie.
Din cauza vieții trăite în viteză, a multiplelor taskuri, responsabilități și urgențe care apar zilnic în viețile noastre, am ajuns să nu mai știm ce înseamnă să mâncăm în tihnă, așa cum o făceau bunicii noștri.
Fie mâncăm în fugă, fie stăm pe telefon în timp ce mâncăm sau pur și simplu, suntem cu gândul în altă parte decât la ce și cât mâncăm, asta aruncă în capcana mâncatului inconștient.

În acest caz, creierul nu conștientizează câtă mâncare ai înghițit și vei ajunge la un abuz caloric, pe care il vei conștientiza abia la circa 10 minute dupa masă, cand sistemul digestiv va cere foarte multă energie ca să poată face digestia unei cantități mult mai mari de mâncare decât aveai nevoie. Iar asta se lasă cu o stare de moleșeală și de lene, fiindcă bună parte din energia ta a fost direcționată către digestie.
Soluția Smart & Fast: Lasă lingura/ furculița jos după fiecare înghițitură și vei vedea cum creierul tău este atent în farfurie, fiindcă nu este obișnuit cu acest comportament nou și astfel vei ajunge să mănânci conștient și în tihnă.

✌ **Tips & Tricks:** păcălește-ți creierul să creadă că ai mâncat mai mult. Dacă ești genul de persoană care obișnuiește să mănânce mult la o masă și îți este greu să scazi din porții, să știi că există o metodă psihologică prin care îți poți păcăli creierul că ai mâncat mai mult.
Soluția Smart & Fast: Mănâncă o cantitate mai mică de mâncare într-un vas mai mic pentru că astfel îi dai creierului senzația că farfuria este arhiplină și că tu ai mâncat mult.

Idei și observații

✌**Tips & Tricks:** păcălește-ți stomacul să simtă că ai mâncat mult.
Dacă ești genul de persoană care obișnuiește să mănânce cantități mari de mâncare și te simți nesătul când mănânci “de dietă”, există și în acest caz o metodă psihologică prin care îți poți păcăli stomacul să simtă că ai mâncat mult, fără să faci abuz caloric care să îți aducă kilograme în plus.
Soluția Smart & Fast: Alături de rețeta “de dietă” adaugă alimente cu calorii negative pentru a obține senzația de sațietate, fără să faci abuz caloric. Alimentele cu calorii negative sunt alimentele care au un volum mare și un număr mic de calorii, precum: ciupercile, dovlecelul, vânăta, broccoli, conopida, castraveții etc. Aceste alimente conțin circa 30-40 de calorii pe 100 de grame, ceea ce este foarte puțin și astfel poți adăuga lângă rețeta “de dietă” încă 200-300 de grame din astfel de alimente, fără să îți afecteze procesul de slăbire, însă oferindu-ți senzația de sațietate.

✌**Tips & Tricks:** păcălește-ți creierul să creadă că ai mâncat mult “dulce”.
Dacă iubești ciocolata sau dulciurile în general și nu poți renunța la ele în procesul de slăbire, există o metodă prin care poți mânca mult mai puțin “dulce” și obține o stare de bine pe o perioadă mai lungă de timp. Spre exemplu, ciocolata stimulează creierul să producă hormonul fericirii, denumit serotonină. Dacă vei mânca ciocolata rapid, ca pe un sandwich, există două mari minusuri pentru tine. Primul minus este că nu îi vei oferi suficient timp creierului să conștientizeze gustul ciocolatei prin intermediul papilelor gustative, deoarece o mănânci prea repede, iar ceea ce va face este să producă o cantitate mai mică de serotonină. Adică vei obține o stare de plăcere care va trece mult mai rapid. Al doilea minus este că vei face abuz caloric, deoarece vei mânca o cantitate mare de ciocolată, ceea ce îți va stopa procesul de slăbire și, mai rău, îți va aduce kilograme în plus.
Soluția Smart & Fast: Mănâncă inteligent ciocolata sau dulciurile, plimbând încet prin gură o bucată mică de ciocolată, astfel încât să îi oferi creierului mai mult timp să conștientizeze gustul ei și astfel să producă o cantitate mai mare de serotonină, păstrând astfel caloriile consumate sub control. Astfel, vei obține efectul de “curcubeu pe cerul gurii”, fiindcă vei plimba acea bucățică de ciocolată prin bolta palatină și te vei bucura de o stare de plăcere pe o perioadă mai lungă de timp, fără să îți afecteze procesul de slăbire.

Idei și observații

✌️ **Tips & Tricks:** taie senzația falsă de foame sau nevoia de rontăială. Dacă îți vine foame după circa 1-2 ore după ce ai mâncat o masă principală, atunci cu siguranță nu este vorba despre o foame reală, ci despre una mentală sau emoțională.
În acest caz, senzația de foame apare ca urmare a faptului că ai văzut sau mirosit “ceva bun” și creierul tău a conștientizat cât de mult îți place acel lucru, ceea ce declanșează creșterea acidității în tubul digestiv.
Din această cauză, apare o senzație mecanică de foame, nu una reală. Spre exemplu, ca atunci când ești la restaurant și tocmai ai mâncat o masă completă, însă trece pe lângă tine ospătarul cu o prăjitură apetisantă pe tavă, pe care tu o iubești.
În această situație, creierul va reacționa rapid la acest stimul și în tubul digestiv va crește aciditatea, ceea ce va determina o senzație falsă de foame care te va împinge să comanzi și tu acea prăjitură pe care o iubești.
Soluția Smart & Fast: ca să nu faci abuz caloric și să renunți la visul tău de a slăbi și a arăta mai bine, tot ce ai de făcut este să bei un pahar mare cu apă și vei vedea că în peste 95% din cazuri va dispărea senzația de foame, fiindcă se va reduce rapid aciditatea din tubul digestiv. Același lucru se aplică și în cazul nevoii de rontăit.

✌️ **Tips & Tricks:** detoxifică-ți tubul digestiv rapid și inteligent în fiecare dimineață. În fiecare dimineață, te vei trezi cu un reziduu pe tubul digestiv ca urmare a digestiei cinei și a faptului că nu ai mai băut nimic în timpul somnului.
Dacă nu vei aplica soluția de mai jos, este ca și cum ai mânca micul dejun în farfuria murdară în care ai mâncat cina.
Soluția Smart & Fast: bea un cocktail detox preparat din 200 ml apă, zeama de la o jumătate de lămâie și o linguriță de tărâțe de psyllium pentru a curăța tubul digestiv și a crește hidratarea celulară de la prima oră. În cazul în care lămâia îți provoacă aciditate, atunci prepară acest cocktail detox din 200 ml apă și 2-3 linguri de extract natural de aloe vera, care este un pansament gastric fabulos.

Idei și observații

✌️ **Tips & Tricks:** ajută-ți organismul să topească mai multă grăsime. În cadrul procesului de slăbire, există câteva ingrediente "cheie" care accelerează topirea grăsimii dacă sunt combinate cu un antrenament scurt și inteligent de tip HIIT.

Soluția Smart & Fast: Consumă Omega-3 și L-carnitină pentru a-ți ajuta organismul să topească mai multă grăsime. În urma unei cercetări făcute de *Departamentul de Nutriție al Universității Harvard,* cercetătorii au demonstrat că Omega-3 este un accelerator de ardere a grăsimii atunci când este combinată cu o alimentație inteligentă și nutritivă și cu un antrenament scurt și cu intervale intermitente de efort de tip HIIT.

L-carnitina are rolul de a duce acizii grași stocați în citoplasma celulelor către mitocondrii pentru a-i putea folosi ca să producă energia de cea mai înaltă calitate la nivel celular, adică ATP (adenozin trifosfat). Cantitatea de Omega-3 și L-carnitină recomandată poate varia de la caz la caz, însă, ca recomandare generală, este de 2000 mg din fiecare.

✌️ **Tips & Tricks:** începe ziua cu tine, nu cu griji, taskuri și urgențe. Din păcate, tot mai mulți oameni își încep fiecare zi într-o goană nebună, care duce rapid la anxietate și stres cronic. Astfel, dezvoltă multiple dezechilibre emoționale, mentale și hormonale, ceea poate duce rapid către burnout.

Soluția Smart & Fast: Dormi cu telefonul pe mod avion și nu porni internetul dimineața până când nu ți-ai oferit timp mai întâi ție. Începe cu 30 de minute dedicate ție, în care să ai un moment profund de recunoștință pentru faptul că ai primit o nouă zi din care poți face o capodoperă, după care continuă cu un antrenament rapid și inteligent de tip HIIT. Chiar și 5-10 minute de mișcare dimineața pe stomacul gol îți vor aduce beneficii la nivel fiziologic, la nivel mental și emoțional. În felul acesta, vei face pași mărunți zilnic pentru a redeveni o prioritate în viața ta, a topi kilogramele în plus și a te simți din ce în ce mai bine cu tine, în loc să începi ziua cu notificări pe telefon care să îți creeze instant o stare de anxietate și stres. În programul transformațional "Sunt Fabulos" numim această soluție "The Fabulous Hour", adică o oră dedicată nouă pentru a deveni fabuloși. În acest program, participanții au acces la mai multe tipuri de antrenamente rapide, inteligente și extrem de eficiente, la zeci de planuri alimentare pentru slăbit și liste de cumpărături, astfel încât să nu mai piardă timp și pentru asta.

Idei și observații

✌️ **Tips & Tricks**: ia-ți dulcele în prima parte a zilei, ca să nu ți-l ceară organismul seara. Dacă ești genul de persoană care simte nevoia să mănânce dulce seara, din punct de vedere fiziologic înseamnă că nu ți-ai atins necesarul de carbohidrați cu asimilare rapidă în prima parte a zilei. Însă acest lucru se întâmplă mai rar.
Cel mai des, nevoia de a mânca dulce seara apare atunci când toată ziua nu ai făcut nimic pentru tine, din cauza că ai stat cu capul în taskuri, griji, responsabilități și urgențe, fără să îți oferi un pic de timp pentru a te centra. Practic, atunci când nu mai ai miere-n suflet, vei căuta dulcele în exterior, fiindcă vei simți nevoia subconștientă de a-ți oferi o recompensă rapidă, după o zi epuizantă care te-a scurs de viață.
Soluția Smart & Fast: oferă-ți recompensa în prima parte a zilei, ca să nu fii nevoit să o mănânci seara, pentru că îți va pune în impas procesul de slăbire. De asemenea, ia-ți o pauză de 10 minute după prânz, în care să ieși afară din birou, la aer liber, și fă câteva exerciții de respirații conștiente, pentru a te centra și a încetini goana nebună în care a pornit mintea ta.
În felul acesta, nu vei mai ajunge acasă scurs de viață și cu dorința de a mânca tot “sertarul magic” cu dulciuri.

✌️ **Tips & Tricks:** Aplică principiul Pareto în alimentație și fă-ți viața mai ușoară, obținând 80% din rezultate cu 20% efort.
Am discutat în detaliu despre cum poți aplica acest principiu fabulos în Partea I a cursului, la Modulul 1 “Healthy Mindset”, și poți reveni la acest modul dacă simți că ți-a scăpat ceva.

Mai jos regăsești ideile de bază ale acestui principiu fabulos pentru oamenii ocupați, dar care vor să slăbească fără să piardă ore în șir în bucătărie:

- Controlează prima și ultima masă fiindcă ești acasă;
- Alege inteligent prânzul în funcție de opțiunile pe care le ai;
- Aplică tehnica de a cântări “din ochi” alimentele ca să știi cât ai nevoie;
- Dă-ți voie să greșești intenționat și controlat cu “Masa de Trișat”;
- Caută progresul prin pași mărunți zilnici, nu perfecțiunea.

Idei și observații

Modulul 3:

Detox & Intermittent Fasting ca la carte

Detoxifiere ca la carte

Un organism curat, care funcționează la randament maxim, are capacitatea să ardă mult mai multă grăsime decât un organism blocat la nivel celular, iar acest lucru este demonstrat de studii științifice.
Acest lucru l-am constatat și eu lucrând cu mii de persoane care voiau să slăbească, urmau diete bune, dar nu obțineau rezultate din cauza anumitor blocaje, în special pe tubul digestiv și ficat.

Dacă te afli în această situație, este aproape imposibil să scapi de grăsimea nedorită, chiar dacă urmezi o dietă bună, care însă nu conține și o strategie de detoxifiere sănătoasă și eficientă.
Detoxifierea se referă la ajutorul adus organismului pentru a-și da un „restart" benefic, a-și odihni funcțiile proprii care să lucreze apoi la randament maxim și a curăța anumite organe de urmele lăsate de stilul de viață nesănătos avut anterior.

De asemenea, organismul are un sistem propriu de detoxifiere, prin intermediul ficatului, rinichilor, tubului digestiv, drenajului limfatic, autofagiei celulare și a altor funcții și organe.
Însă, în situația în care organismul este bombardat constant cu grăsimi nesănătoase, E-uri cancerigene, îndulcitori și coloranți artificiali nocivi, hormoni de creștere, antibiotice, pesticide și alte elemente nocive, sistemul propriu de detoxifiere nu mai dă randamentul scontat, iar asta duce la o degradare a sănătății.
Din această cauză, se dezvoltă multe boli grave, kilogramele în plus preiau controlul, intervine apatia și lipsa de tonus și energie, starea psihică se înrăutățește, ceea ce va duce la un dezechilibru major atât în plan fizic, cât și emoțional.
Din acest motiv, este recomandat ca din când în când să urmezi câte o procedură sănătoasă de detoxifiere, astfel încât să îți îmbunătățești starea generală de sănătate, să îți crești imunitatea, să fii energic și plin de vitalitate și să trăiești în armonie cu tine.

În urma unei proceduri sănătoase de detoxifiere, poți curăța vilozitățile intestinale din tubul digestiv, colonul, ficatul și sistemul biliar, rinichii, plămânii, poți reduce nivelul de colesterol rău LDL și trigliceride, poți elimina retenția de apă și reduce celulita, având o piele sănătoasă și un ten radiant. De asemenea, dacă în momentul începerii unei proceduri sănătoase de detoxifiere ai multe kilograme în plus, te vei putea trezi la finalul ei cu un minus considerabil de grăsime, atât visceralã, cât și subcutanată.

Sunt multe persoane care doresc să slăbească, să se tonifieze sau să crească masa musculară, însă nu au rezultate, cu toate că urmează diete și antrenamente eficiente.
Degeaba adopți o alimentație sănătoasă și specifică obiectivului tău, dacă organismul este blocat pe interior și nu dă randamentul scontat.
Poți mânca cele mai sănătoase alimente fără să le asimilezi corect și să beneficiezi din plin de efectele pozitive ale nutrienților conținuți, din cauza lipsei detoxifierii.
Un alt aspect foarte important legat de procedurile de detoxifiere este faptul că în timpul lor nu ar trebui să pierzi masa musculară, așa cum se întâmplă cu majoritatea programelor „minune” de pe piață, deoarece te vei îngrășa foarte tare ulterior.
Programele de detoxifiere care nu conțin un minim necesar de proteină, ușor asimilabilă de către organism, aduc și o serie de aspecte negative, printre care și pierderea de masă musculară într-un timp foarte scurt.
Asta declanșează efectul yoyo și ajungi să te îngrași mai mult decât ai slăbit, ceea ce îți va aduce o continuă frustrare și anxietate că nimic nu funcționează în cazul tău pentru a scăpa odată pentru totdeauna de kilogramele nedorite.
Vestea bună este că ai primit cadou din partea mea pachetul de planuri alimentare Smart & Fast, care conține și un plan alimentar de detoxifiere sănătos și super eficient. „Secretul slăbitului” stă într-un organism curat, care funcționează la randament maxim și astfel arde intens grăsimea nedorită pentru a obține silueta mult visată. Așadar, urmează acest plan alimentar pentru a-ți curăța organismul și a-i reda capacitatea de a topi kilogramele în plus.

Idei și observații

Intermittent Fasting ca la carte

Intermittent fasting sau postul intermitent a devenit o metodă la moda pentru menținerea unei vieți sănătoase și a unei siluete suple, atat timp ca se face corect. Acest tip de post presupune alternarea perioadelor de alimentație cu cele de repaus alimentar.
Studiile arată că intermittent fasting poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, reducând riscul de diabet de tip 2.
De asemenea, ajută la reglarea hormonilor responsabili de foame și sațietate, ceea ce poate duce la un control mai bun al greutății și la evitarea supraalimentării.
Un alt beneficiu al acestui tip de post este că stimuleaza autofagia, adică sistemul propriu de detoxifiere la nivel celular, contribuind astfel la regenerarea celulară și la prevenirea bolilor degenerative.
Intermittent fasting poate, de asemenea, să scadă inflamația în corp, având un efect pozitiv asupra sănătății cardiovasculare.

Practicarea acestui tip de post poate fi flexibilă, existând diferite metode, cum ar fi:
👉**16/8:** 16 ore de post și 8 ore de alimentație - este eficient.
👉**14/10:** 14 ore de post și 10 ore de alimentație - mai putin eficient.
👉**19/5:** 19 ore de post și 5 ore de alimentație - este denumit “warrior diet” fiind dificil de tinut pentru majoritatea oamenilor.
👉**5:2:** cinci zile de alimentație normală și două zile de post cu apă.

Pe lângă beneficiile fizice, intermittent fasting poate îmbunătăți claritatea mentală și concentrarea, deoarece fluctuațiile mai mici ale glicemiei pot contribui la o funcționare cerebrală mai stabilă.
Totuși, este important să urmezi intermittent fasting corect, asigurându-ne că alimentația ta este una nutritivă, variată și echilibrată.
Din păcate, majoritatea oamenilor au ajuns să țină intermittent fasting total greșit, fiindcă, chiar dacă respectă intervalele de pauză alimentară, atunci când mănâncă, optează pentru alimente de tip Junk Food și își fac mai mult rău.

Deoarece a ajuns la modă să ții intermittent fasting, majoritatea oamenilor trăiesc cu fantezia că pot mânca orice doresc și vor fi sănătoși și supli, atâta timp cât respectă intervalul de pauză alimentară, ceea ce este total eronat.
Organismul nu are timp să “scape” de toate grăsimile nesănătoase, de zahărul ultra rafinat, de E-urile cancerigene și alte ingrediente nocive pe care le asimilezi din alimentația Junk Food și astfel ajungi să îți periclitezi atât silueta, cât și sănătatea.
Așadar, adoptarea intermittent fastingului într-un mod corect și bine informat, îți va imbunătăți silueta și sănătatea pe termen lung.
Tot ce ai de făcut, este să urmezi planurile alimentare Smart & Fast pe care ți le-am oferit cadou și să le adaptezi ca organizare a meselor la metoda de intermittent fasting care ți se potrivește.

Idei și observații

Modulul 4:

“Combustibil” fizic, mental și emoțional pentru slăbit

Marea problemă a oamenilor care vor să slăbească este că au făcut din asta o luptă, pe care, din păcate, este imposibil să o câștigi atât timp cât te lupți cu kilogramele, adică cu efectele, și nu rezolvi cauza care a adus kilogramele în plus.
Tocmai din acest motiv, dacă vrei să scapi o dată pentru totdeauna de kilogramele în plus, este nevoie să abordezi total diferit această transformare.
În primul rând, vei reuși să slăbești fără să te mai îngrași vreodată la loc, doar dacă transformarea este și la nivel mental și emoțional, nu doar fizic. Altfel, degeaba slăbești dacă revii rapid la vechile obiceiuri și rămâi în această buclă toată viața.
Până nu îți vei rescrie povestea personală și nu vei redeveni o prioritate în viața ta, este imposibil să slăbești definitiv, fiindcă vechile procese mentale și emoționale te vor trage ca într-un vortex și vei reveni rapid la vechile obiceiuri care îți aduc și mai multe kilograme.
În al doilea rând, aș vrea să schimbăm puțin perspectiva despre slăbit și să nu ne uităm doar la kilograme, ci să ne uităm și din ce sunt compuse aceste kilograme. Tocmai din acest motiv, dacă vrei să abordezi într-un mod corect slăbitul, atunci concentrează-te pe compoziția corporală, nu doar pe kilograme.
Asta presupune să înveți să te monitorizezi inteligent cu un cântar care îți arată procentul total de grăsime, nivelul de grăsime viscerală de pe organele interne, masa musculară, hidratarea celulară și, cel mai important, vârsta metabolică a organismului tău.
Îți voi prezenta live în curs cum te poți monitoriza singur acasă în acest mod inteligent.
Așadar, ca să slăbești o dată pentru totdeauna, este nevoie de o abordare nouă, holistică, care să acționeze atât la nivel fizic, cât și mental și emoțional, iar mai jos, vei găsi pas cu pas ce ai de făcut.

PASUL 1: Nu intra din prima “la dietă”, ci oferă-ți o săptămână “tampon”. În felul acesta, vei începe procesul de transformare gradual, astfel încât să nu intre în panică mintea ta și să te saboteze să renunți.

Tot ce ai de făcut în această săptămână “tampon” este să:

👉 schimbă doar cina și consumă seara o salată cu proteine sau o supă cremă proteică, cu cel puțin 3 ore înainte de somn, astfel încât să nu afecteze procesul de regenerare și autodetoxifiere din timpul somnului.

👉 fă doar 10 minute de antrenament dimineața, pe stomacul gol, pentru a activa metabolismul de la prima oră și a stimula activitatea mitocondrială să producă combustibil de înaltă calitate, adică ATP.

👉 procură-ți alimentele de care ai nevoie pentru următoarea săptămână, astfel încât să ai tot ce îți trebuie în frigider ca să poți urma planul alimentar pe care l-ai ales.

Idei și observații

PASUL 2: Setează-te corect mental.

Renunță la fantezia perfecțiunii că de data asta vei fi super disciplinat și totul va ieși exact așa cum ți-ai propus și dă-ți voie să greșești, luându-ți un angajament solemn că nu vei renunța indiferent de câte ori vei greși.

În felul acesta, nu o mai iei niciodată de la început, ci doar continui călătoria către o versiune mai bună a ta.

De asemenea, renunță la dependența de destinație, astfel încât să îți vezi viața și dincolo de procesul de remodelare corporală.

Idei și observații

PASUL 3: Setează-te corect emoțional.

Găsește-ți DE CE-ul personal pentru care vrei să devii cea mai bună versiune a ta, adică acel motiv din interiorul tău care îți zguduie existența și te umple de motivație și entuziasm la gândul că vei obține ceea ce îți dorești.

De asemenea, nu te mai judeca atunci când greșești și fii blând cu tine, fiindcă doar așa vei putea scăpa definitiv de kilogramele în plus. Altfel, viața ta va rămâne o luptă continuă cu kilogramele pe care este aproape imposibil să o câștigi în condițiile astea.

Idei și observații

PASUL 4: Setează-te corect managerial.

Planificarea este aliatul oricărui obiectiv.

Fă-ți un plan concret de acțiune cu tot ce ai de făcut de la o săptămană la alta, astfel încât să îi oferi minții claritate și structură, pentru ca ea să îți ofere consecvență și sustenabilitate.

Idei și observații

PASUL 5: Măsoară-ți progresul săptămânal.

În fiecare vineri dimineață, monitorizează-te cu un cântar de tip Tanita BC 730, care îți arată compoziția corporală, astfel încât să vezi ce anume slăbești, grăsime sau masă musculară.

Pentru că, dacă topești masa musculară și nu grăsimea, te vei lovi de efectul yoyo și te vei îngrășa ulterior mai mult decât ai slăbit.

De asemenea, monitorizează cu centimetrul de croitorie și talia, pentru a vedea dacă planul tău de acțiune funcționează sau are nevoie de optimizări. În felul acesta, vei ști în fiecare săptămână unde te afli în procesul de transformare și cât de mult te-ai apropiat de obiectivul tău.

Idei și observații

PASUL 6: Mănâncă cât ai nevoie, nici mai mult, nici mai puțin.
Dacă nu vei fi într-un deficit caloric de circa 20-25%, îți va fi foarte greu să slăbești sănătos.
Iar pentru asta, ai două variante pe care le poți aplica:
👉 Prima variantă îți oferă 100% rezultate bune dacă o urmezi și presupune să îți calculezi necesarul caloric zilnic pentru a-ți îndeplini obiectivul, după care să îți cântărești toate alimentele pentru a respecta acest necesar.
Îți poți calcula automat necesarul caloric zilnic aici:
https://www.narciscernea.com/calculator/
👉 A doua variantă îți oferă 70-80% rezultate dacă o urmezi și presupune să aplici regula de cântărire a alimentelor "din ochi" pe care ai aflat-o când am discutat despre principiul Pareto.

Idei și observații

PASUL 7: Antrenează-te rapid, inteligent și eficient.
Pentru început, poți apela la un antrenament de 15 minute de HIIT sau Tabata pentru a-ți activa metabolismul și a arde mai multe calorii active.

PASUL 8: Ajută-ți organismul să funcționeze cu kerosen, nu cu gaz de lampă produs prin fermentarea zahărului în mediu anaerob.

Idei și observații

PASUL 9: Ține cont de etapele transformării garantate de cercetătorii în neuroștiință.

Conform studiilor, 95% dintre oameni eșuează în primele 21 de zile din cauză că nu țin cont de aceste etape ale transformării. Ca să fii în cei 5% care reușesc să slăbească definitiv, este imperios necesar să urmezi pașii necesari pentru a depăși fiecare etapă.

Idei și observații

PASUL 10: Ține cont de formula succesului: A FI + A FACE = A AVEA.
Spuneam mai devreme că vei reuși să slăbești definitiv doar dacă transformarea este și la nivel mental și emoțional, nu doar fizic.
Asta presupune să te concentrezi mai mult pe a fi/deveni, decât pe a face pentru a avea, adică a obține rezultatul dorit.
Doar devenind o nouă versiune a ta îți vei rescrie povestea personală și vei redeveni o prioritate în viața ta. Altfel, te vei învârti toată viața în bucla „A FACE pentru A AVEA", vei urma diete după diete și vei pierde mereu rezultatele obținute, fiindcă nu s-a schimbat nimic la A FI (a deveni).

Idei și observații

Așadar, ca să slăbești definitiv, este nevoie de o abordare nouă, holistică, care să acționeze atât la nivel fizic, cât și mental și emoțional, iar pașii pe care ți i-am oferit sunt tot ceea ce ai nevoie la început de drum pentru a începe marea transformare.
În situația în care simți că ai nevoie de mai mult sprijin și vrei să lucrezi direct cu mine în programul transformațional de 7 săptămâni, „Sunt Fabulos", îți stau la dispoziție.

În acest program beneficiezi de:
👉 Mentoratul meu în sesiunile live de grup pe care le facem o dată pe săptămână seara;
👉 Îți personalizez alimentația și antrenamentul după nevoile tale, stilul tău de viață și plăcerile tale;
👉 Te monitorizez personal de la distanță și îți ajustez săptămânal programul în funcție de evoluția ta pentru a mă asigura că obții rezultate din ce în ce mai bune;
👉 Vei intra într-un grup privat pe WhatsApp dedicat grupei tale, unde îți ofer sprijin personalizat pe toată durata programului, astfel încât să te ghidez să depășești toate provocările pe care le vei întâmpina, fiindcă vor fi multe cu siguranță.

Tot ce ai de făcut este să scanezi codul QR de mai jos și să rezervi o sesiune de consultanță gratuită, pentru a vedea dacă ți se potrivește acest program și este ceea ce tu ai nevoie.

Te aștept cu drag în acest program, cu ajutorul căruia vei intra în cea mai bună formă fizică și mentală din viața ta, în 7 săptămâni, **cu garanția contractuală de 300%.**

Ce înseamnă 300%?

Dacă ai parcurs programul și la finalul lui consideri că nu ai intrat în cea mai bună formă fizică și mentală din viața ta, îți dau toți banii înapoi, fără să stau pe gânduri.

Practic, rămâi cu trainingul făcut și îți las încă 1 an acces în platformă ca să beneficiezi de toate resursele din program pentru a-ți continua transformarea fabuloasă.

Scanează codul QR de mai jos și hai să stăm de vorbă! 🤩

NARCIS™
CERNEA
SELF BIOHACKER

