

Rita Madden

Hrana, credința și postul

O călătorie sacră spre o sănătate mai bună

Traducere din limba engleză

Lucian Filip

Ioan-Lucian Radu

Carte tipărită cu binecuvântarea

Înaltpreasfințitului

TEOFAN

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Editura DOXOLOGIA

2018

Cuprins

INTRODUCERE

Obiectivul acestei cărți 11

CAPITOLUL I

Hrana sfântă 17

Să avem o alimentație sacră 23

Obsesia nesănătoasă pentru mâncarea sănătoasă 28

Rugăciunea ca mod de cinstire a mesei 31

Amenajează-ți spațiul unde mănânci 34

Începe să dai atenție ronțăitului iresponsabil 37

Umple-ți „trusa de unelte pentru sănătate” 39

CAPITOLUL II

Hrana trupului pentru îngrijirea sufletului 41

Un studiu asupra „mâncării” 42

Hrănește-te din roadele pământului 46

Bazele unei diete echilibrate 50

Să vorbim despre grăsimi 57

Brun vs. alb 64

Să revenim la bucuria de a mânca 67

CAPITOLUL III

Mai puțină mâncare pentru mai mult gust 69

Hrana – împărțășire din dumnezeire 70

Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca 71

Regula 80/20 75

Savourarea mâncării 78

Controlul asupra mărimii porției 81

<i>Porționarea farfuriei</i>	82
<i>Percepția și așezarea mâncării în farfurie</i>	86
<i>Mănâncă doar cât să te sature</i>	89

CAPITOLUL IV

Binecuvântarea Postului	93
<i>O prezentare a postului ortodox</i>	94
<i>Dieta postului</i>	103
<i>Cum să facem ca postul să funcționeze</i>	110
<i>A prăznui așa cum se cuvine</i>	113
<i>Fii vigilent</i>	116
<i>Terminarea postului</i>	118

CAPITOLUL V

Bucuria de a face mișcare	123
<i>Să facem ca mișcarea să conteze</i>	128
<i>Nu ai timp? Nu-ți fă griji!</i>	133
<i>Roadele muncii noastre</i>	138
<i>„D”, de la disciplină</i>	141
<i>Încearcă ceva nou</i>	144
<i>Mișcarea este un moment de rugăciune</i>	146

CAPITOLUL VI

Bâzâie ca o albină și nu te stresa	153
<i>Înțelegerea stresului</i>	154
<i>Răspunsul organismului la stres</i>	156
<i>Stresul și mâncatul</i>	169
<i>Oboseala și pofta exagerată de mâncare</i>	163
<i>Exersează gândirea pozitivă</i>	166
<i>Avem nevoie doar de dragoste</i>	159
<i>Mâncare pentru suflet: scopul rugăciunii</i>	173
<i>Ritmul vieții prin lectură duhovnicească</i>	179
<i>Rugăciunea ca grijă de sine</i>	181

<i>Revino cu picioarele pe pământ</i>	184
<i>Zâmbește în timp ce simplifici</i>	191
<i>Gătitul ca factor destresant</i>	194
<i>Timpul pentru hobby</i>	197
CONCLUZIE	
Și acum, să înceapă călătoria	201
ANEXA 1	
Resurse propuse	203
ANEXA 2	
Rețete	205
<i>Rețete fără ingreginete de origine animală</i>	205
<i>Spaghete cu legume</i>	205
<i>Salsa rapidă cu fasole neagră</i>	207
<i>Ciuperci marinate</i>	209
<i>Fasole verde coreeană</i>	210
<i>Linte cu supă de sfeclă</i>	211
<i>Năut în stil marocan</i>	212
<i>Dressing pentru salate cu sos balsamic</i>	213
<i>Fasole cu verdeață</i>	214
<i>Sos Teriyaki simplu</i>	215
<i>Deserturi de post</i>	216
<i>Pere coapte cu ciocolată</i>	216
<i>Prăjitură de portocale</i>	218
<i>Biluțe cu ciocolată fără coacere</i>	220
<i>Brioșe cu unt de arahide</i>	221
<i>Prăjitură cu banane</i>	222
<i>Rețete de pește</i>	223
<i>Souvlaki de pește</i>	223
<i>Salată de ton mediteraneeană</i>	224

Înlocuitori pentru sucuri carbogazoase	224
<i>Ceai verde de mentă</i>	225
<i>Suc acidulat de ananas sau struguri</i>	226
Mâncăruri de fruct și altele	227
<i>Granola (rapidă și bună)</i>	227
<i>Supă de tăiței Ramen</i>	229
<i>Pârjoale cu carne de porc</i>	231
<i>Macaroane cu brânză</i>	233

ANEXA 3

Ghiduri de resurse	235
<i>Câteva sfaturi legate de post</i>	235
<i>Iaurt, delicios!</i>	238
<i>Înlocuitori pentru băuturi cu mult zahăr</i>	241
<i>Cât zahăr poți consuma pentru o dietă sănătoasă?</i>	243
<i>Exemple de consum zilnic de zahăr</i>	245
<i>Perioade de post și de dezlegare în calendarul ortodox</i>	247
<i>Despre autoare</i>	248

INTRODUCERE

Obiectivul acestei cărți

Într-o dimineață, Chris, o bună prietenă, discuta cu elevii săi de la școala parohială conceptul de post de la anumite mâncăruri. Aceasta le-a arătat un ou și i-a întrebat pe elevii de grădiniță: „De unde vin ouăle?”. Spre marea sa mirare, mulți copii au ridicat mâna și au strigat „Foodland!”.

Răspunsul a uimit-o pe Chris, căci ea se aștepta să audă „găini!”, și nu denumirea micului lanț de magazine alimentare al orașului.

Gândindu-mă la incident, încă sunt șocată de răspunsul copiilor. Este o realitate tristă pe care, fără să vreau, încep să o accept odată ce văd din ce în ce mai multe „produse alimentare” învelite în ambalaje de cellofan cu modele neon, îngrămădite pe rafturile alimentarei noastre.

Incidentul m-a făcut să mă întreb: Oare acești copii știu ce mâncau strămoșii lor? Oare ei realizează că mâncarea vine în alte forme și nu doar în ambalaje de plastic sau cutii? Oare știu ce mâncau apostolii? Sunt ei oare conștienți că a fost de ajuns ca Atoatecreatorul să vorbească și hrana le-a fost creată pentru a le hrăni trupurile în creștere, permițându-le să alerge și să se joace cu prietenii?

Această discuție cu Chris a fost una dintre multe altele care m-au determinat să examinez ce legături ar putea exista între hrană și credință.

Pe parcursul acestei cărți, ne vom folosi de harul și înțelepciunea vechii Tradiții creștine ortodoxe răsăritene pentru a ne întoarce la principiile de bază care ne încurajează să adoptăm un ritm alimentar și de trai care ne permite să ne bucurăm de hrană și de mișcare. Mai mult decât atât, ritmul ne armonizează, ghidându-ne să postim și să ne înfruptăm, legând grija noastră de sănătate de ceva mult mai mare.

Vom învăța ce și cum să mâncăm pentru a ne întreține sănătatea și pentru a facilita o scădere considerabilă în greutate. Vom lucra pentru a forma o relație sănătoasă cu mâncarea, abordând hrănirea și sănătatea într-un mod care Îl preamărește pe Creatorul nostru.

Această carte este pentru părinții care încearcă să își hrănească familiile în mod corect, pentru studenții care învață să mănânce de unii singuri, pentru persoanele care locuiesc singure sau cu un coleg de cameră și pentru cei care trăiesc în mănăstiri, mănâncă la obște și își hrănesc pelerinii.

Mai mult decât atât, această carte este scrisă pentru cei care se străduiesc să aibă grijă de sănătatea lor într-un mod echilibrat. În această categorie sunt incluse persoanele care încearcă noi strategii alimentare (dar nu se limitează neapărat la ele), care sunt obsedate sau apăsate de reguli stricte de alimentație și cele care sunt preocupate de o alimentație sănătoasă și care, în mod involuntar, ajung să acumuleze stres în viața de zi cu zi. Mâncarea (și sănătatea, de fapt) poate juca un rol atât de important în viața unei persoane, încât se poate transforma în idol. Cartea va propune câteva moduri în care se poate lupta cu acest idol.

În cultura noastră, noțiunea de a mânca pentru motivul corect – acela de a te împărtăși cu Dumnezeu – s-a pierdut. Grija pentru trup și suflet a căzut într-un dezechilibru. Această carte își propune să ajute la restabilirea acestui echilibru.

Ea reprezintă o abordare bazată pe nutriție care se adresează tuturor vârstelor, etniilor, genurilor și profesiilor. Se adresează oamenilor care își doresc să aibă grijă de sănătatea lor printr-un regim alimentar care să le aprofundeze comuniunea cu Dumnezeu.

Atât cei care sunt noi în Tradiția ortodoxă, cât și cei familiarizați cu credința vor descoperi învățături și practici ale acesteia. Iar cei care sunt înrădăcinați în Tradiția ortodoxă s-ar putea să găsească trimiteri folosite care le vor întări ideea că a ne preocupa de sănătatea noastră poate fi o cale prin care ne putem hrăni și aprofunda faptele credinței.

Angajamentul tău

Această carte este menită să îți fie un ghid practic și modern în nutriție, bazându-se pe Tradiția ortodoxă. Te încurajez să îți iei angajamentul de a citi această carte scurtă și să implementezi exercițiile sale într-o perioadă de timp limitată (vezi mai jos). De fapt, ea a fost concepută în așa fel încât să te ajute să faci tocmai acest lucru.

Fiecare secțiune oferă exerciții practice care vor încadra conceptele discutate în viața ta de zi cu zi. Scopul este ca în câteva săptămâni să poți face niște schimbări legate de sănătate care să-ți fie de folos o viață întreagă.

Poți citi această carte și împreună cu alții. Încearcă să inițiezi un mic grup la biserică sau să găzduiești întâlniri acasă sau la serviciu. Invită și alți creștini (sau

oameni care sunt deschiși valorilor creștine) care încearcă să își îmbunătățească sănătatea printr-o abordare bazată pe credință.

De asemenea, poți citi această carte împreună cu soțul sau soția, cu familia sau un prieten apropiat. Sprijinul imediat și răspunderea care se creează atunci când o citești împreună cu altcineva sunt foarte benefice.

Ori o poți citi singur, dar este important să faci tot ce-ți stă în putință pentru a menține programul astfel încât să poți culege roadele muncii tale.

Cum să folosești această carte

Împreună, suntem pe cale să ne imbarcăm într-o călătorie sacră spre o sănătate mai bună. Să ne facem bagajele și să ne pregătim de plecare!

» Fiecare capitol conține **Secțiuni și Instrumente pentru exersare**.

» Fiecare secțiune conține un subiect anume de discuție.

» Instrumentele pentru exersare se găsesc la finalul fiecărei secțiuni și includ activități practice de urmat.

» Citește fiecare secțiune în ordine și urmează activitățile de la Instrumentele pentru exersare.

» Nu sări la capitolul următor până nu ai realizat activitățile practice asociate capitolului la care te afli.

» Materialul de la fiecare capitol este în coincidență cu cel din capitolul precedent și este construit pe baza acestuia.

» Stabilește o perioadă de timp rezonabilă pentru a termina această carte. (De exemplu, de terminat un capitol într-o săptămână sau două.)

Iar acum, să înceapă călătoria!

Să începem de astăzi

Într-o epocă a restaurantelor *fast-food* și a distribuitorilor automate de mâncare, nu este nevoie de un medic, de un cercetător sau de un expert în nutriție pentru a ne arăta că am pierdut din vedere modul tradițional și cultural de alimentație. Stilul de viață contemporan cere satisfacere imediată și o abilitate de a cumpăra *online* aproape orice. Precum un flux gigant, acest stil de viață ne-a înghițit și ne-a răvășit.

Ne-am pierdut concentrarea și vigilența care ne fac credința călăuză și ancoră atunci când vine vorba despre viața și grija față de sănătatea noastră. Sper că învățăturile Tradiției ortodoxe, împreună cu indicațiile moderne privind sănătatea din această carte ne vor ajuta să ne recuperăm acele aspecte ale credinței care ne conduc la o relație de echilibru în bunăstare.

Mulțumesc lui Dumnezeu și Editurii Ancient Faith pentru că mi-au oferit șansa de a vă împărtăși aceste informații, atât moderne, cât și străvechi. Prin intermediul acestei cărți, voi menționa câteva observații personale legate de o sănătate puternică și practici nutriționale, care fac trimitere și reflectă înțelepciunea multor sfinți, a Părinților din Biserica primară și a părinților duhovnicești contemporani care fac parte din Tradiția ortodoxă. Iar acum, să începă postul pentru o sănătate mai bună!

În acest moment, este important să oferim următoarele precizări:

Informațiile prezentate în această carte nu reprezintă un tratament pentru anumite boli, ci oferă îndrumare

pentru practici de nutriție și sănătate. Sper și mă rog ca informațiile să-ți fie utile în viață și să te ajute să te hrănești adecvat și să duci un stil de viață sănătos, bazat pe credință.

Hrana trupului pentru îngrijirea sufletului

În secolul al X-lea, Sfântul Simeon Noul Teolog scria: „Postul este mama sănătății, prietenul înfrânării, partenerul smereniei (bolile se nasc adesea din pricina unei diete dezordonate și dezorganizate)”.

În acel secol, Sfântul Simeon vorbea despre ceva ce abia în al XXI-lea se încearcă să se demonstreze științific. Mă uimește faptul că se fac astfel de studii. Chiar este nevoie să cheltuim milioane de dolari pe un studiu care să ne spună că prea multe băuturi acidulate pot cauza diabet și probleme în greutate?

Trebuie să mâncăm. Este un adevăr: hrana ne dă putere fizică și energie pentru munca fizică și spirituală zilnică.

Sfântul Serafim de Sarov ne învață că „în fiecare zi ar trebui să mâncăm doar atât cât să îngăduim trupului, întărindu-l, să fie un prieten și ajutor în săvârșirea virtuților. Altfel, într-un trup epuizat, sufletul slăbește și el”. În lumina acestor învățături, trebuie să ne hrănim pentru a întări trupul. *Întărire* este un cuvânt cheie.

Altfel spus, trebuie să mâncăm alimente care ne hrănesc și care oferă trupului nostru nutrienții de care are nevoie. Mâncarea hrănitore este rareori cauza unei diete ce duce la boală. Însă nu toate așa-numitele „alimente” sunt hrănitore, lucru care ne conduce la următoarea întrebare: Care sunt ingredientele din mâncarea noastră de care trebuie să fim conștienți?

Secțiunea 1

UN STUDIU ASUPRA „MÂNCĂRII”

Acum 150 de ani, era mult mai ușor să te hrănești când mâncarea venea în mare parte de la ferme, din oceane și mări. Astăzi, ne confruntăm cu un fenomen pe care mulți îl numesc „pseudo-mâncare”.

Numeroase produse de pe piață sunt promovate ca fiind „sănătoase”, însă, în realitate, fac ravagii sănătății noastre. Ceva atât de simplu precum sistemul nostru alimentar a devenit o enigmă. S-au realizat prea multe mâncăruri „sănătoase” ce conțin aditivi dăunători, cele artificiale luând locul celor naturale.

*Am încredere
mai mare în vaci
decât în chimiști,
așa cum am în unt
și nu în margarină.*

– JOAN DYE GUSSOW

De fapt, foarte multe mâncăruri artificiale de pe piață au fost create cu bune intenții. De exemplu, margarina. În timpul Marii crize economice (din SUA, în anii '30 – n.tr.), atunci când untul devenise foarte scump, inventatorul margarinei a crezut că va îmbunătăți situația, creând ceva despre care el a crezut că seamănă cu untul. A mers într-un laborator și gata! Margarina (un ulei parțial hidrogenat, o grăsime sintetică nesaturată) a fost creată. Argumentul său forte în momentul punerii pe piață a fost că aceasta putea fi produsă pentru un preț mult mai mic decât cel al untului.

La multă vreme după Marea Criză, cercetătorii zilelor noastre și experții în cardiologie au transmis publicului

că de fapt margarina este o alternativă mai sănătoasă. Ni s-a spus că este mai bună pentru inimă, pentru gestionarea diabetului și pentru sănătate, în general. Totuși, acum experții ne spun „Ups, am făcut o greșală... Untul este mai bun”.

Siropul de porumb bogat în fructoză este un alt exemplu. Acest îndulcitor creat de om a fost introdus în cantități mari în sistemul nostru de nutriție între anii 1975 și 1985. Din nou, inventatorul acestuia a crezut că produsul va ajuta la hrănirea maselor pentru un preț mic. Acum, siropul de porumb bogat în fructoză este văzut ca un potențial factor ce duce la boli precum diabetul, boli ale inimii, obezitatea și cancerul.

Majoritatea marilor companii mondiale producătoare de arome artificiale creează arome de băuturi care ne fac să vrem mai mult. Acestea creează de fapt arome ce produc o explozie de gust în gurile noastre, care apoi se sting brusc, împingându-ne să mai

*Trăim într-o lume
în care, astăzi,
limonada este făcută
din arome artificiale,
iar ceara pentru mobilă
din lămâi adevărate.*

– ALFRED E. NEUMAN

luăm o gură și încă una. Șocant, nu-i așa? Este ca și cum afacerea lor este de a crea obsesii pentru mâncăruri și băuturi. Dacă acest lucru nu este destul de înfricoșător, îți vine să crezi ori nu, o singură aromă artificială este compusă dintr-o combinație de sute de chimicale fără bază alimentară.

Coloranții alimentari artificiali pe bază de petrol (da, *petrol*, chestia care ne face mașinile să facă *vrum, vrum*) au o legătură atât de puternică și convingătoare cu

afecțiunile de hiperactivitate la copii, încât s-a interzis folosirea lor în mâncare¹.

Într-o notă mai pozitivă, câteva companii ale industriei alimentare au ales de bună voie să coloreze alimentele cu ingrediente simple (naturale), care se regăsesc între lucrurile create de Dumnezeu, folosind condimente sau legume – de exemplu, curcuma și sfecla.

Sfântul Paisie, un sfânt al secolului al XX-lea, ne spune că „astăzi, oamenii fac afaceri nedrepte și înșelătoare. Nu ar trebui să falsifice substanțele alimentare, întrucât pot cauza șubrezirea sănătății unui om”².

Cel rău nu doarme niciodată. Personal, cred că lucrează peste program atunci când aruncă cu săgeți viclene către sistemul nostru alimentar. Inventatorii margarinei și ai siropului de porumb bogat în fructoză au crezut că ne ajută; probabil au crezut că intențiile lor sunt bune și nobile. Însă, acum știm că organismului nostru nu îi plac aceste lucruri artificiale, iar trupurile trebuie *întărite* cu mâncare adevărată. Ele strigă „te rog, nu mai înghiți o altă băutură plină de sirop de porumb bogat în fructoză”. Ele zic „nu mai consuma coloranți artificiali”. Ne roagă „hrănește-mă, și fă-o cu mâncăruri care mă întăresc”. Nu vor să se plângă. Vor doar să le hrănim cu ceea ce Creatorul a intenționat să fie hrănite.

¹ *Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial.* McCann D, Barrett A, Cooper A, Crumpler D, Dalen L, Grimshaw K, Kitchin E, Lok K, Porteous L, Prince E, Sonuga-Barke E, Warner JO, Stevenson J. *Lancet.* 2007 Nov 3;370(9598):1560-7. Erratum în: *Lancet.* 2007 Nov 3;370(9598):1542.

² Ageloglou, Christodoulos, *Elder Paisios of the Holy Mountain*, Holy Mountain: s.n, 1998, p. 141.

După cum am mai spus, trebuie să ne luptăm, și cu cât știm mai multe, cu atât mai bune sunt uneltele și strategiile de care vom dispune pentru a duce această luptă. Mulți

*Mâncarea este
o parte importantă
a unei diete echilibrate.*

– FRAN LEBOWITZ

dintre acești aditivi alimentari prezenți în mâncarea noastră nici nu existau acum trei sute de ani. Unii dintre acești conservanți și aditivi pot fi dăunători și pot să ne sporească pofta de mâncare. Trebuie să ne luăm angajamentul de a limita, sau mai bine de a înceta să mai mâncăm acele alimente care le conțin.

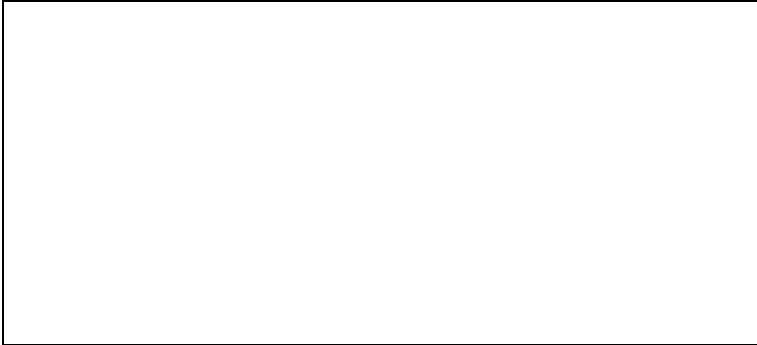
Instrumente pentru exersare

Mergi în bucătărie și aruncă o privire la etichetele alimentelor preambalate pe care le consumi. Căută etichetele celor care conțin următoarele:

- » Sirop de porumb bogat în fructoză
- » Uleiuri parțial hidrogenate (exemple: ulei parțial hidrogenat de soia, ulei parțial hidrogenat din semințe de bumbac)
- » Arome artificiale
- » Coloranți artificiali (exemple: Albastru 1, Albastru 2, Roșu Citrus 2, Verde 3, Portocaliu B, Roșu 3, Roșu 40, Galben 5, Galben 6)

Iată câteva exemple de mâncăruri și băuturi artificiale la care trebuie să renunți: Gatorade, Cola, Margarina Country Crock Original, Skittles etc.

Acum, în chenarul de mai jos, scrie trei mâncăruri și/sau băuturi pe care le consumi în mod regulat și care conțin unele dintre ingredientele menționate mai sus:



Secțiunea 2

HRĂNEȘTE-TE DIN ROADELE PĂMÂNTULUI

Cel ce răsari iarbă
 dobitoacelor și verdeață
 spre slujba oamenilor;
 Ca să scoată pâine
 din pământ și vinul
 veselește inima omului;
 Ca să veselească fața
 cu untdelemn și
 pâinea inima omului
 o întărește.

– PSALMUL 103, 15-17

Dacă trebuie să ne schimbăm obiceiurile alimentare și dependența de mâncărurile artificiale, ce ar trebui să facem? Trebuie să ne mulțumim cu o dietă ce conține doar banalele prăjituri de orez sau varză fiartă fără sare? Trebuie să renunțăm la desert și să mâncăm doar fructe și legume? Pe scurt, răspunsul este NU! Ceea ce

trebuie să facem este să începem prin a mânca în principal din creația lui Dumnezeu (roadele pământului). Dacă un aliment nu exista pe vremea apostolilor, atunci, probabil, nu ar trebui să îl consumăm. Bine, poate că

Când privim mișcarea dintr-o nouă perspectivă, când o privim ca pe o unealtă prin care avem grijă de trupurile și sufletele noastre, și ca o modalitate prin care putem fi alături de ceilalți, putem îmbrățișa ideea că mișcarea trebuie să fie parte din viața noastră. Însă trebuie să o abordăm în duhul potrivit.

Secțiunea 1

SĂ FACEM CA MIȘCAREA SĂ CONTEZE

În zilele noastre, stăm jos din ce în ce mai mult și mâncăm din ce în ce mai mult. Odinioară, mișcarea făcea parte din activitățile zilnice: grădăritul, baterea untului, drumul de trei kilometri până la școală și înapoi... Acum, ne petrecem zilele în preajma calculatoarelor, televizoarelor, a telefoanelor și tabletelor, și în interiorul birourilor și al mașinilor.

Partea bună a mișcării este că ea poate și ar trebui să îmbrace diferite forme. Acest lucru este grozav, deoarece este mult mai facil să facem ca mișcarea să devină parte din viața noastră. Aș fi în al nouălea cer dacă aș putea să fac plimbări lungi prin natură în fiecare zi, dar aceasta nu poate fi o realitate pentru mine. În zilele când pot face aceasta, este grozav! Dar în zilele în care nu pot face o activitate fizică ce îmi face plăcere, este cazul să găsesc moduri în care să strecor și puțină mișcare printre treburile mele zilnice. Acum să discutăm cum putem face aceasta.

Fiecare pas contează

Reprizele mici de mișcare au rostul lor și orice mișcare, cât de mică, chiar contează. O fostă colegă de-a mea, care încerca să scape de câteva kilograme, întotdeauna se stresa să ajungă la sala de gimnastică după sfârșitul programului de muncă.

*Diavolul găsește
repede de muncă
pentru mâinile leneșe,
iar îngerul găsește
repede de muncă
pentru mâinile harnice.*

– SFÂNTUL NICOLAE
VELIMIROVICI

Aceasta s-a întâmplat zile, săptămâni, luni și ani.

Am auzit această afirmație de foarte multe ori: „Vreau să slăbesc, am nevoie să fac mai multă mișcare, merg la sală după muncă, și nimic nu s-a întâmplat vreodată”.

Am avut multe discuții despre reprizele scurte de mișcare și despre rostul lor. I-am sugerat să facă o plimbare în pauza de prânz sau să parcheze mașina mai departe de birou, dar nu a acceptat nici o sugestie.

Apoi a venit acea zi. A decis să-și continue educația, s-a urcat în mașină și a plecat la New York. Primul lucru pe care l-a făcut la New York a fost să-și vândă mașina.

În noua ei viață fără mașină, trebuia să meargă până la stația de autobuz, să meargă la muncă, să meargă la magazin, să meargă la întâlniri. Implicit, a început să-și creeze mici reprize de mișcare pe parcursul zilei. Într-o lună și jumătate, pierduse deja cinci kilograme, fără să schimbe ceva la stilul de alimentație și fără să adauge nici un fel de activitate fizică organizată.

Era uimită cum mersul – doar mersul – mai mult pe zi a ajutat-o să scape de acele kilograme cu care se luptase

atât de mult timp. Și da, trebuie să recunosc: mi-am mușcat limba și am refuzat să zic acea faimoasă replică: „Ți-am zis eu!”

O altă poveste care pune punctul pe „i” și pe care o consider amuzantă are legătură cu o studentă ve-nită din Rusia. Studenta avusese șansa să studieze în străinătate și locuia în zona metropolitană a Coastei de Est din a Statelor Unite. Ea se pregătea să se întoarcă acasă și i s-a pus următoarea întrebare: „Ce lucru ai observat în viața ta din Statele Unite și ți se pare bizar?”

Iar ea a răspuns: „Mi se pare ciudat că oamenii merg cu mașina la un magazin la care ar putea ajunge în cinci minute pe jos, apoi se duc la sală și merg sau aleargă pe banda de alergare timp de o oră. De ce nu merg și în restul zilei?”

Un lucru care pentru ea era instinctiv și făcea parte din moștenirea sa culturală pare așa de străin pentru mulți dintre noi. Nu considerăm că facem mișcare dacă locuim într-o zonă metropolitană și mergem pe jos la cumpărături sau la muncă.

Am fost bombardați cu multe mesaje legate de mișcare. A fost așa de mult promovată, încât unii argumentează că este nevoie să facem un anumit tip de activitate fizică timp de o oră întreagă sau că inima noastră trebuie să atingă un anumit număr de bătăi pe minut pentru a avea vreun folos.

Toate acestea i-au făcut pe mulți dintre noi să se predea în fața mentalității de tip „totul sau nimic”. „Dacă nu pot face nimic care să dureze fix o oră, mai bine nu fac nimic.” Însă studenta din Rusia știa că mersul pe parcursul zilei este o formă de mișcare care chiar dă rezultate.

Oamenii spun aceasta tot timpul. Se întorc în State dintr-o excursie în Italia sau Franța și spun: „Oamenii

acea mănâncă mâncăruri atât de delicioase și merg pe jos peste tot”. Aceste culturi sunt văzute întotdeauna ca modele pentru sănătate.

Însă pentru mulți dintre cei care locuiesc în Statele Unite, mersul pe distanțe lungi pare o noțiune atât de străină... Trăim în această țară modernă, care se pare că nu a fost proiectată să fie favorabilă mersului. Deși poate chiar așa este situația, noi tot ar trebui să mai facem câțiva pași în timpul rutinei noastre zilnice, ori de câte ori avem ocazia.

Dr. James Levine, expert în obezitate la Clinica Mayo, ne explică faptul că nu ar trebui să stăm jos o oră întreagă, deoarece, atunci când o facem, corpurile noastre devin inactive, reziduurile se acumulează și valorile zaharurilor și ale grăsimilor din sânge cresc. El explică că, pentru a permite circulația nutrienților în corp, avem nevoie să ne mișcăm în fiecare oră².

Mersul: cea mai bună mișcare din vechime și cea mai bună mișcare de astăzi.

– CARRIE LATET

Mersul ar putea fi cel mai simplu mod de a realiza acest lucru. Pur și simplu: avem nevoie să mergem, să mergem și să mergem pe parcursul zilei, cât de mult putem. Dintotdeauna, noi, oamenii, am mers. De ce să ne oprim acum? Avem nevoie să ne găsim ocazii prin care să facem cât mai mulți pași în fiecare zi.

Iată câteva sugestii pentru a reuși să mergem din ce în ce mai mult:

» Tendința noastră este aceea de a căuta cel mai apropiat loc de parcare de serviciu sau de un magazin.

²http://www.dailymotion.com/video/xz2fwb_the-truth-about-exercise_lifestyle [accesat pe 28 februarie 2015].

În schimb, parchează cât de departe poți. Fă din aceasta obiceiul tău de a parca.

» Urcă pe scări cât de des este posibil. Dacă este nevoie să urci paisprezece etaje, ia liftul pentru șapte etaje și urcă pe scări celelalte șapte.

» Găsește un coleg împreună cu care să faci o plimbare de cincisprezece minute în timpul pauzei de masă. Îndemnându-vă unul pe altul, va fi mai ușor să te ții de acest angajament.

» Când vorbești la telefon, dacă este posibil, plimbă-te. Folosește telefonul atunci când te plimbi.

» Aleargă în loc sau urcă-te pe o bicicletă medicinală atunci când la televizor intră o pauză publicitară în timpul emisiunii tale preferate.

» Creează-ți o alarmă care să sune la fiecare oră. Aceasta îți va aminti ca cel puțin să te ridici de pe scaun și să te miști*.

» Folosește un pedometru și stabilește-ți ca scop să-ți mărești numărul de pași de la o zi la alta. Există și foarte multe aplicații pentru smartphone care transformă telefonul într-un pedometru și sunt eficiente în acest sens.

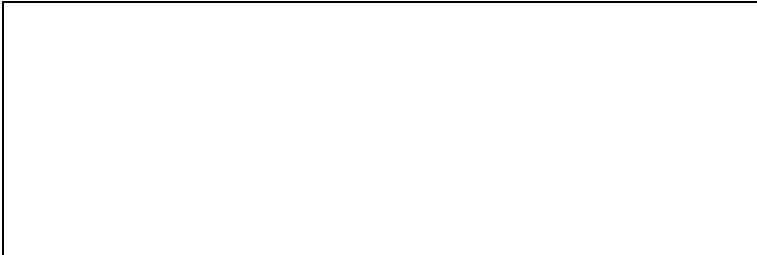
» Planifică-ți împreună cu prietenii sau familia să vizitezi locuri frumoase din zona în care locuiești.

» Mergi pe jos și întâmpină-ți copiii în stația de autobuz.

* Pentru cei care lucrează pe calculator, foarte utile în acest sens sunt programele de avertizare, cum ar fi Workrave, care pot fi setate ca, la un interval stabilit, să atenționeze că este nevoie de o pauză, blocând efectiv ecranul calculatorului – n.tr.

Instrumente pentru exersare

În chenarul de mai jos, scrie două modalități prin care poți crește numărul pașilor pe care îi faci în fiecare zi.



Secțiunea 2

NU AI TIMP? NU-ȚI FĂ GRIJI!

Așa cum am văzut, reprizele mici de mers pe jos chiar contează. Studiile arată aceasta de foarte multe ori.

Un studiu a fost făcut în Ontario, Canada, la Universitatea McMaster, o instituție fruntașă în ceea ce privește cercetările despre antrenamentul foarte intens, făcut după un anumit program. În acest studiu, cercetătorii au invitat paisprezece bărbați și femei care aveau o viață sedentară și erau supraponderali, dar, pe de altă parte, erau sănătoși. Acești oameni au fost aleși și pentru faptul că ei au motivat lipsa timpului drept unul dintre motivele principale pentru care nu fac mișcare.

În cadrul studiului, participanții au pedalat la bicicleta medicinală.