



Respect pentru oameni și planeta

Bulletproof: The Cookbook

Copyright © 2015 by Dave Asprey.

All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

© 2019 Editura ACT și Polițon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Polițon

Str. Înclinația, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202,

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actspoliton.ro

www.actspoliton.ro/blog

Traducător: Cristina Stan

Redactor: Adina Popa

Tehnoredactor: Teodora Vlădescu

Editor: Mona Apa

Coperta: Marian Iordache

Copyright Manager: Andrei Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ASPREY, DAVE

Dieta Bulletproof: cartea de bucate / Dave Asprey; trad.: Cristina Stan. - București:
ACT și Polițon, 2018

ISBN 978-606-913-353-8

I. Stan, Cristina, trad. (trad.)

613

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiti cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecturile pe care le-ati aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

PIERDE PÂNĂ LA JUMĂTATE DE KILOGRAM
PE ZI, CREȘTE-ȚI ENERGIA ȘI SCAPĂ
DEFINITIV DE POFTELE ALIMENTARE.

125
de rețete
cu care vei
impreziona
pe toată
lumea

Bulletproof

Cartea de bucate

Dave Asprey

autor al bestsellerului New York Times

Dieta Bulletproof

Traducere din limba engleză de
CRISTINA STAN

ACT și Polițon

2019

CUPRINS

INTRODUCERE	9
Capitolul 1 PRINCIPIILE BULLETPROOF	14
Capitolul 2 CUM SĂ FACI CA MÂNCAREA TA SĂ FIE BULLETPROOF	36
Capitolul 3 PONTURI ȘI TEHNICI BULLETPROOF	63
Capitolul 4 TOTUL DESPRE REȚETE	73
Capitolul 5 FELURI PRINCIPALE	85
Capitolul 6 GARNITURI ȘI SALATE	135
Capitolul 7 SUPE ȘI FIERTURI	169
Capitolul 8 SMOOTHIE-URI ȘI LATTE-URI	190
Capitolul 9 DESERTURI	202
Capitolul 10 SĂRURI, UNTURI, CONDIMENȚE	226
ÎN CONCLUZIE	234
CE POTI MÂNCA ÎN ZILELE DE POST PROTEIC	236
CE POTI MÂNCA ÎN ZILELE DE POST INTERMITENT BULLETPROOF	340
MULTUMIRI	245

CAPITOLUL 1

PRINCIPIILE BULLETPROOF

Poate că citești această carte și deja faci biohackingul dumului spre modul de viață Bulletproof. S-ar putea să asculti fiecare episod de la Bulletproof Radio, să citești fiecare cuvânt de pe blogul Bulletproof și să-ți perfectionezi constant programul ca să atingi performanța optimă. S-ar putea chiar să te hotărăști să sari direct la rețete, deoarece ai văzut rezultatele incredibile pe care le oferă abordarea Bulletproof și abia aștepti să ajungi la delicioasa mâncare Bulletproof. Si ar fi în regulă. Însă, fie că ești începător într-ale dietei Bulletproof, fie că ești un biohacker experimentat, fă-ți timp să citești acest capitol introductiv pentru a-ți reaminti de ce facem noi ceea ce facem și pentru a revedea principiile de bază care stabilesc ce înseamnă să fii adept al stilului Bulletproof.

lecție de rețete Bulletproof menite să facă alimentația conformă acestui plan ușoară și consistentă, ca să nu mai spunem agreabilă. Dar, înainte să ne sufle cămânecile pentru a ajunge la ingrediente și la prepararea alimentelor, aş vrea să subliniez ideile fundamentale ce au inspirat crearea rețetelor și să răspund totodată cătorva întrebări frecvente despre dieta Bulletproof. Dacă ești nou în lumea Bulletproof, acest capitol îți va oferi o orientare temeinică în filozofia, cercetarea și obiectivele care duc la starea de înaltă performanță Bulletproof. Acestea sunt lecții care au puterea de a-ți schimba viața. A deveni Bulletproof nu este o soluție rapidă sau o modă trecătoare; este un mod nou de a-ți înțelege starea fizică și de a regla pentru a scoate la iveala un nivel nemaivăzut de energie și funcționalitate.

Nu e vorba să fii invincibil. E vorba să-ți sporești atât de mult energie și rezervele de voință, încât să simți că poți să „faci față”, indiferent ce-ți scoate viața în cale. Când aveam 136 de kilograme, eu, unul, simteam sincer că nu am acea tărie sau acel control. Acum, bucuria și potențialul meu par nelimitate. A deveni Bulletproof se referă la adevărata ta

reziliență și la a înțelege că poți face orice îți propui.

Deci, înainte să trecem la rețete, permite-mi să schițez principalele reguli ale abordării și să rezum elementele de bază, pentru a te ajuta să-ți organizezi cele mai importante lecții. Următoarele secțiuni îți vor oferi înțelegerea de bază cu privire la ceea ce facem noi aici și la motivele pentru care funcționează. Iată cele mai frecvente întrebări care mi se pun în legătură cu dieta Bulletproof:

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII BULLETPROOF?

Să devii Bulletproof înseamnă, în cei mai simpli termeni, să te transformi în cea mai puternică ființă care poți fi, în ceea ce privește performanța fizică, capacitatea cerebrală și energia de zi cu zi. Astă înseamnă să obții ce-i mai bun de la corpul și creierul tău, tot timpul. Când am început această călătorie, aveam 136 de kilograme. Și, deși eram un antreprenor de succes în Silicon Valley, din punct de vedere fizic și mental, eram într-o stare proastă. Cum am o specializare în tehnologie, înțelegeam conceptul de hacking într-un mod foarte real. Aveam o experiență personală în această privință, căci mă confruntasem cu bariere și limite și învățasem

cum să le decodez și să lucrez cu ele. Așa că am folosit aceeași abordare și în încercarea de a-mi lămuri și de a depăși problema greutății și a unei minti confuze. Credeam la modul instinctiv că există o cale de a-mi decoda sistemul și de a găsi metode de rezolvare ce mi-ar oferi un control mai mare asupra sistemului meu – nu să-l păcălesc, ci să-i înțeleg mecanismele interioare și să optimizez funcționalitatea pe care o poate furniza corpul meu în starea lui cea mai bună.

După cum s-a dovedit, această abordare mi-a schimbat viață; iar apoi, viața a sute de mii de oameni. Toate metodele mele pornesc de la ideea că noi perfecționăm și învățăm constant ceea ce funcționează pentru noi, personal, și că facem mici reglaje – exact ca în tehnologie – pentru a ne ajuta corpul să devină mai deștept, mai puternic și mai robust. Nu există un remediu miraculos. Dar, dacă îți poți regla organismul astfel încât să elimini poftele, vei schimba starea corpului și a mintii.

MĂ VA AJUTA DIETA BULLETPROOF SĂ PIERD ÎN GREUTATE?

Da, a fi Bulletproof este o modalitate de a pierde în greutate. Îți transformă corpul într-o mașinărie robustă,

eficientă și energetică. Dar acesta este, de fapt, numai un efect secundar al faptului că îți determini corpul să funcționeze cel mai eficient posibil. Am vrut eu să pierd în greutate? Da, cum să nu? Este acesta motivul pentru care majoritatea oamenilor încearcă pentru prima oară dieta Bulletproof? Cu siguranță. Dar asta facem noi aici de fapt? Nu. A deveni că se poate de bun și că se poate de puternic înseamnă să pui la punct fiecare sistem din corp, de la metabolism până la detoxifiere și până la capacitatea cerebrală. Iar când facem asta, pierdem greutatea în exces, pentru că sistemele noastre organice funcționează așa cum ar trebui. Ele funcționează la capacitate maximă, în timp ce consumă energie eficient și constant. În esență, pierderea în greutate este un produs secundar al transformării corpului, ca să poată funcționa la capacitate optimă. Nu voi minti – este produsul secundar de care ne pasă celor mai mulți dintre noi. Dar se întâmplă o mie de alte lucruri bune care fac pierderea în greutate posibilă. De aceea, când devii Bulletproof se produce o redresare remarcabilă în ceea ce privește funcționarea creierului și nivelul de energie. Din acest motiv, oamenii declară că se simt uimitor când măncă astfel – mai bine ca oricând.

Așa că, da, pierderea în greutate este un lucru minunat. Dar nu e singurul. și nu este lucrul care definește stilul de viață Bulletproof. Conceptul Bulletproof are mult mai mult de-a face cu succesul holistic, măsurat de performanța mai multor funcții cerebrale și fiziologice.

CUM FUNCȚIONEAZĂ DIETA BULLETPROOF?

Dieta Bulletproof nu funcționează ca majoritatea dietelor – nu îți numeri caloriile, deoarece atunci când încetezi să consumi alimente care te sleiesc de puteri, chiar vei fi capabil să auzi semnalul hormonal cu privire la foame pe care îți-l transmite corpul, și nu vei mai avea tot felul de pofte alimentare. Nu trebuie să încerci să consumi ca prin magie mai mult decât măănânci, căci această atitudine creează un stres biologic nesustenabil pentru majoritatea oamenilor. și să nu uităm că foametea și lagările de muncă nu sunt modalități grozave pentru a clădi voința sau reziliența. În schimb, alege alimente care au valoarea energetică potrivită, fiind totodată cele mai sărace în elementele ce te încetinesc și cele mai bogate în nutrienti. Consumă-le apoi, în momentul în care îți vor ajuta cel mai mult corpul și mintea, în funcție

de biologia circadiană. Este o abordare cu totul diferită de majoritatea dietelor „sănătoase”, care se concentrează pe scăderea valorii energetice a mâncării, în timp ce măresc cantitatea de nutrienți și ignoră total efectele antinutrientilor.

Dieta Bulletproof se încadrează parțial într-o categorie cunoscută generic cu numele de diete cetogene, deși planul meu alimentar are mai puține cetonă decât o dietă cetogenă completă. (Pentru aceia dintre voi care sunt obsedați de știință, este o dietă cetogenică ciclică, cu programarea nutrientilor!)

Probabil ai auzit de planuri alimentare ca dieta Atkins și dieta Paleo, care intră tot sub umbrela cetogenică, dar poți să fii sigur de un lucru: dieta Bulletproof este diferită de aceste programe populare, din motive la care voi ajunge în scurt timp. Ceea ce au în comun toate aceste diete este felul în care se ajunge la pierderea în greutate, respectiv printr-un proces numit cetoza. Cetoza este o stare în care organismul arde grăsimi în loc de carbohidrați. Dacă stai să te gândești, este o chestiune destul de simplă. De regulă, corpul arde carbohidrați, transformându-i în zahăr pentru energie. Însă, dacă rămâne fără carbohidrați, recurge la planul B: arde grăsimea.

Este o acțiune naturală și una pe care corpul o va pune în aplicare într-un mod firesc, în funcție de circumstanțe. Dacă te-ai pomeni într-o situație în care ai fi privat de carbohidrați, corpul tău ar ști ce să facă și ar găsi o sursă alternativă de energie (adică, depozitul de grăsime). Dieta Bulletproof este construită în ideea creării unei stări cetogene, care să ardă depozitele de grăsime pentru producerea energiei, în loc să ardă carbohidrați. Când te încarcă cu carbohidrați, îți aprovisionezi corpul cu un surplus de energie ce poate fi folosită, dar, în absența acestor carbohidrați, corpul tău va arde grăsime, așa că, în timp, devii mai suplu.

ESTE CETOZA SIGURĂ?

Când am descoperit inițial puterea cetozei asupra corpului meu, auzisem de aşa-zisa dietă a eschimoșilor, în care aproape nicio calorie nu provine din carbohidrați și majoritatea caloriilor provin din grăsime. Alarmiștii nutriționiști vor confunda adesea o stare de cetoacidoză metabolică declanșată de diabet cu forma complet naturală de cetoza declanșată de dietă – este o stare naturală în care corpul se odihnește. Cetoza completă este folosită pentru a trata epilepsia și cancerul, chiar și la copii, cu

un grad înalt de siguranță. În această stare, corpul creează carbohidrați din proteine. Pentru unii oameni, este cel mai bun lucru, și ei rămân în această stare perioade lungi de timp. Pe alții oameni, ca mine, îi face să se simtă epuizați. De aceea, pentru o reziliență optimă – și în special pentru femei – eu recomand folosirea ciclică a cetozei. Recomand să mănânc și niște carbohidrați, căci pentru organism este un factor de stres să creeze carbohidrați din proteine. Urmând recomandarea mea, iei ce-i mai bun din ambele abordări. Iar recomandarea mea are chiar mai puțin de-a face cu o stare cetogenică decât ceea ce recomandă majoritatea dietelor Paleo.

Când am început să studiez cetoza, voiam să văd ce s-ar întâmpla dacă aş intra într-o stare de cetoză și aş rămâne în ea o perioadă nedefinită – sau trei luni, cum mi s-a întâmplat de fapt. Ghici ce? Nu a fost bine. Inuiții subzistă în principal cu proteine și cu o cantitate mare de grăsime. Ei trăiesc cu delicatese precum grăsime de balenă și pastramă de focă. și e foarte bine pentru ei; sunt predispuși genetic să funcționeze astfel, căci urmează această dietă de secole întregi... și trăiesc înconjurați de zăpadă. Noi însă, în America de zi cu zi, nu am evoluat

astfel. După ce nu am mâncat altceva decât proteine și cantități ridicol de grăsimi timp de trei luni, corpul meu a început să funcționeze prost. N-am reușit să mai am un somn de calitate. Ochii și sinusurile mi-erau erau extrem de uscate tot timpul. Am început să am dureri de cap. Pentru că nu aveam suficienți carbohidrați ca să produc mucusul ce căptușește un stomac sănătos, am dezvoltat alergii alimentare la mâncărurile mele preferate imediat ce le-am adăugat iar în dietă. Încă mai lucrez la biohackingul alergiilor alimentare pe care le-am dezvoltat mânând astfel și fac progrese extraordinare. În mod clar, pentru mine starea aceasta de cetoză prelungită a fost o idee îngrozitoare. Știu astă după ce am experimentat-o pe pielea mea și am văzut versiuni mai puțin grave ale acestor simptome – în special probleme cu somnul și cu nivelul de energie – la un număr considerabil de adepti Bulletproof care rămân în cetoză pe perioade îndelungate, deși nu la toți. De aceea, abordarea Bulletproof pledează pentru intrarea și ieșirea din starea cetogenică, fiind mereu conștienți de modul și momentul în care mânăcam carbohidrați pentru a avea energie suplimentară. Majoritatea oamenilor, nu le-aș recomanda să-și pună corpul

într-o stare cetogenică o perioadă nedefinită.

Ceea ce știu sigur este că poți folosi cetoza ca pe un instrument, în reprise măsurate și regulate, pentru a pune la lucru potențialul uiitor de ardere a grăsimilor și de revigorare a creierului. Astă înseamnă să fii Bulletproof: să faci biohackingul drumului spre punctul ideal în care organismul tău prosperă și se auto-depășește continuu în performanță, fără să cauzeze pagube sau obstacole sistemelor sale.

DECI, CUM DIFERĂ DIETA BULLETPROOF DE PLANURILE ATKINS ȘI PALEO?

Dieta Bulletproof recomandă între 6 și 11 porții de legume pe zi. „Uau”, te gândești. „Dar e o cantitate ridicol de mare de legume”. Și ai dreptate. Unora le este greu să se adapteze la consumul atât de mult de legume, pentru că depășește cu mult cantitatea cu care ne-am obișnuit în starea deplorabilă a unei diete americane lipsite de substanțe nutritive. Eu pledez pentru mai multe legume pe zi decât majoritatea celorlalte programe și chiar decât unele diete vegane!

FDA* recomandă 5 porții de jumătate de cană (sau 2 căni și jumătate pe zi). Dar te rog să remarci că ei consideră fructele și legumele ca fiind unul și același lucru. Aceasta este o abordare greșită, deoarece fructele au mai mult zahăr, în timp ce legumele au în mare parte nutrienți și fibre. Eu recomand 9 porții de legume pe zi și dacă se poate chiar mult mai mult de atât. Deci planul meu alimentar sugerează de cel puțin trei ori mai mult decât ceea ce recomandă FDA. Acest lucru este important de ținut minte, deoarece, deși îți cerem să sari peste carbohidrați în cicluri măsurate, îți inundăm totodată corpul cu uiitorii nutrienți pe care-i oferă natura și te învățăm cum să identifici și să limitezi legumele bogate în amidon și carbohidrați, cu excepția momentului în care vrei ca organismul tău să aibă carbohidrați sănătoși. Deci, acesta este primul aspect prin care stilul de viață Bulletproof diferă de dieta Atkins.

Atkins și Paleo sunt amândouă considerate diete „sărace în carbohidrați, bogate în grăsimi”. Atkins se concentrează pe un plan de alimentație bogat în proteine și în grăsimi pentru a declanșa cetoza, dar nu se

concentrează pe tipul de grăsimi sau proteine. Paleo pledează tot pentru o dietă bogată în proteine și în grăsimi, dar acordă într-adevăr atenție *tipului* de grăsimi și de proteine, ceea ce este o îmbunătățire majoră. Însă este o dietă atât de bogată în proteine încât declanșează procese inflamatorii, iar impactul tehniciilor de gătit nu face parte din dietă, deși afectează modul în care folosești mâncarea.

Dieta Bulletproof este, de asemenea, o dietă săracă în carbohidrați și bogată în grăsimi, ca Paleo sau Atkins, însă are componente care o diferențiază complet de ele: respectiv, axarea pe eliminarea poftelor alimentare prin controlarea toxinelor din alimente și pe consumul celor potrivite în momente potrivite, fără a menționa diferențele semnificative din metodele de gătit Bulletproof. Oamenii uită că gătitul este o formă de procesare a mâncării, deci poți să „procesezi” mâncarea în propria bucătărie și să o transformi accidental din ceva nutritiv în ceva care îți va declanșa pofta de zahăr. Ar trebui să fie un fapt bine cunoscut, însă multe alte diete nu prea iau în considerare acest aspect al formulei.

Alte diete știu că, introducând cetoza, corpul va arde grăsime, aşa că ele consideră că misiunea este

* FDA (Food and Drug Administration)

- Agenția americană a produselor alimentare și a medicamentelor (n.tr.)

Dieta Bulletproof diferă de dietele Atkins și Paleo și prin atenția acordată toxinelor sau antinutrienților. În timp ce făceam biohackingul propriei performanțe și slăbeam 45 de kilograme, am aflat foarte multe despre toxinele care există, în mod natural și nenatural, în rezervele noastre de alimente. Pe lângă toate toxinele create de om, care au pătruns în mâncare prin intermediul pesticidelor și proceselor de fabricație, există și antinutrienți ce apar în mod natural și care, deși nu ne omoară, ne pot încetini sau compromite funcțiile naturale ale organismului. Să luăm drept exemplu varza kale. Preferata persoanelor de pretutindeni care mănâncă sănătos, varza kale este vedeta momentului. Este ultimul răcnet în materie de salate, sucuri, paste, orice. Fiecare restaurant la modă are varză kale undeva în meniu, iar majoritatea piețelor oferă acum o gamă de soiuri tradiționale. Iată cum stă treaba. Kale nu este întotdeauna bună pentru toată lumea. Este un aliment goitrogen, ceea ce înseamnă că în forma sa crudă interferează cu consumul de iod și poate cauza mărirea tiroidei. Îți poate

încetini funcționarea tiroidei, ceea ce este nociv, deoarece tiroida controlează nivelul energiei.

Din fericire, majoritatea dintre noi nu vor resimți niciodată acest efect secundar. Ar trebui să mănânci kale în cantități foarte mari ca să observi acest efect. Acestea fiind spuse, din cauza promovării obsesive a verzei kale în ultimii ani, mulți oameni beau un pahar de suc de kale și mănâncă zilnic câte o salată sau două pe bază de kale. Dacă ai probleme cu funcționarea tiroidei, asta ar putea foarte bine să-ți scadă și mai mult performanța. Și mai îngrijorător, varza kale este bogată în acid oxalic, un compus ce împiedică majoritatea animalelor să mânânce kale crudă, deoarece îngreunează funcția rinichilor. Acidul oxalic în exces este asociat cu guta și chiar cu o afecție în care cristalele de acid oxalic se formează în vagin, făcând contactul sexual dureros. De aceea, planul alimentar Bulletproof se prezintă sub forma unei game variate. Eu evidențiez anumite alimente care au potențialul de a cauza efecte dăunătoare, precum varza kale. Nu înseamnă că va pricinui daune serioase organismului, dar înseamnă că acesta trebuie să muncească mai mult pentru a procesa ceea ce percepe drept o otravă cu risc scăzut. De

DESPRE TOXINELE ALIMENTARE

Se crede că omul este principala sursă de toxine, dar Mama Natură se pricpește și ea destul de bine să producă toxine – este modalitatea naturală prin care unele organisme se protejează pentru a nu fi mâncate în sălbăticie. Animalele și plantele acumulează toxine, fie că sunt produse de om, fie că apar în mod organic. Așa că, dacă mănânci unt și carne de la un animal care a mânca numai iarbă, s-ar putea să nu ai bă nicio toxină, dar dacă mănânci carne de la animale hrănite în ferme industriale, grăsimea din acea mâncare are o concentrație mare din chimicale cu care stropim culturile agricole, precum și toxinele pe care unele plante și ciuperci le produc ca sistem natural de apărare pentru a împiedica animalele să le mânânce. Pentru mai multe informații despre felul în care Mama Natură produce aceste toxine la nivelul solului, urmărește documentarul gratuit pe care l-am lansat pe moldymovie.com.

aceea îți recomand să omiți – sau să prepari într-un mod special – ceea ce eu numesc „alimente suspecte”, conștient fiind că ele conțin o cantitate importantă de antinutrienți.

Un alt exemplu este quinoa. Oamenii se sperie când le spun să evite quinoa! La urma urmei, a fost recent proclamată drept super-alimentul perfect al naturii. Precum kale, se bucură de momentul său de glorie. Dar cercetările ne arată că quinoa este acoperită cu saponină, care constituie o cauză frecventă a alergiilor alimentare. Când consumăm saponină, aceasta poate crea mici găuri în membrana celulelor din intestin și poate irita sistemul imunitar. Saponina are rolul de a proteja cerealele de infestarea fungică, dar

când îndepărtem saponina (prin procesare și clătire cu apă), quinoa rămâne vulnerabilă la dezvoltarea mucegaiului, iar mucegaiul găzduiește o mulțime de toxine bine cunoscute, care slăbesc organismul uman. La fel ca toate cerealele, quinoa este predispusă la alterare, motiv pentru care eu recomand să alegi în schimb orezul – e cel mai puțin probabil să se altereze.

Deci, atunci când te sfătuiesc să nu introduci quinoa în dietă, nu e pentru că sunt unul din tipii și aia care cred că quinoa te îngrașă sau ceva de genul acesta, ci pentru că am marcat-o drept un aliment ce poate compromite funcționarea optimă a organismului, aș că aş prefera să găsesc alte surse de alimente pe care

acesta să le proceseze mai ușor și care au șanse mai mici să conțină anti-nutrienți. În limbajul Bulletproof, quinoa este un „aliment suspect” – nu este pe lista alimentelor nocive, dar e departe de a fi un super-aliment. Să-ți umpli farfuria cu ea nu îți va aduce rezultatele pe care le cauți.

Al treilea motiv pentru care dieta Bulletproof este diferită de alte diete sărare în carbohidrați și bogate în grăsimi e acela că noi acordăm atenție modului în care pregătim mâncarea, căci acest lucru poate schimba alcătuirea chimică a ingredientelor. Prepararea mâncării poate da un gust mai bun acesteia. Uneori, face mai ușor de asimilat nutrienții alimentari. Însă alteleori, mâncarea este gătită până în punctul în care devine inflamatorie sau chiar cancerigenă. Gătitul și căldura în exces nu doar că stărbesc valoarea nutritivă a alimentelor, ci le fac chiar să devină în mod activ dăunătoare. Acest lucru este foarte important, aşa că vei observa că menționez foarte clar în rețetele mele care alimente se mănâncă crude și care se gătesc și după ce metode. Din nou, nu e vreun moft; este un lucru bazat pe cercetări care arată că putem denatura alimentele până când devin dăunătoare. Și nu trebuie să faci totul perfect... puțină varză kale crudă nu o să-ți facă rău. Dar o

cantitate mare nu e o idee bună. Dacă știi asta, poți face alegeri alimentare mai bune și poți deveni un bucătar mai bun.

Unul dintre recentele tendințe culinare din ultimii ani este gastronomia moleculară sau bucătăria modernistă. Această abordare aplică biologia și știința în gătit, folosind tehnici de laborator pentru a schimba natura mâncării în texturi și aroma surprinzătoare – înseamnă exact modificarea alcăturirii chimice a alimentelor pentru maximum de aromă, cu orice preț. La fel ca în cazul tuturor bucătăriilor de elită, se realizează printr-un spectacol amețitor, intens promovat, suscitând exclamații de uimire și fiind menit să-ți ia ochii. Iar unele rețete chiar au un gust uimitor. Dar iată cum să treaba: nu-mi pasă dacă are un gust uimitor. Mâncarea procesată în exces, fie într-o fabrică fie în bucătăria ta, și tratată de parcă ar fi un element de laborator, este adesea atât de afectată de procesare, încât are un gust bun, dar îți slăbește forțele. Își pierde natura esențială, devine inflamatorie (ceea ce înseamnă că vei avea diverse pofte alimentare după ce o mânanci) și se încarcă de toxine, din cauza procesării la care este supusă. Vesta bună este că nu trebuie să alegi între o mâncare cu un gust fantastic

și una care-ți oferă rezultate incredibile în ceea ce privește energia crescută și performanța optimă. Rețetele mele sunt pe atât de savuroase, pe căt sunt de funcționale.

Abordarea Bulletproof înseamnă să te folosești de o înțelegere exactă a chimiei alimentare, astfel încât să poți pregăti mâncăruri ce oferă nutriție maximă și procente inflamatorii minime, având totodată un gust minunat. Abordarea Bulletproof înseamnă să gătești pentru a dobândi o stare de bine în vederea unei performanțe crescute. Rezultatul final al folosirii rețetelor mele ar trebui să fie acela că te simți uimitor, că ai mai multă energie și că te bucuri de o masă cu proprietăți antiinflamatorii, ce are totodată un gust fantastic. Mănâncă alimente uimitoare, preparate în modul potrivit, și pregătește-te să simți euforia mâncării.

DIETA BULLETPROOF ȚI RECOMANDĂ SĂ POSTEȘTI?

Da și nu. Dacă postul înseamnă să te informezi și să nu mânânci nimic zile întregi, atunci, nu face parte din ea. În schimb, dieta Bulletproof te ajută să eviți unele tipuri de alimente în anumite momente, astfel încât să poți obține beneficiile

postului fără căderile de energie aferente. Modul în care dieta Bulletproof funcționează cel mai bine este să adopti harta alimentară recomandată, să folosești rețetele din această carte și apoi să practici două tipuri ocazionale de post pentru a declanșa pierderea în greutate, a reduce procente inflamatorii, a-ți detoxifica celulele și a-ți optimiza rezultatele. Cele două tipuri de post pe care le recomand sunt postul intermitent Bulletproof și postul proteic Bulletproof, pe care le voi detalia în continuare.

POSTUL INTERMITENT BULLETPROOF

Postul intermitent Bulletproof necesită mult mai puțină voință decât orice alt tip de post. De fapt, nu necesită deloc. Această tehnică este populară în cercurile de biohacking, deoarece nu numai că promovează pierderea grăsimii, ci totodată dezvoltă musculatura, luptă contra inflamației ce provoacă boli și crește rezistența organismului prin arderea unei cantități mai mari de grăsimi, ceea ce ajută la producerea în cantități mai mici a insulinei. Ideea principală ce stă la baza postului intermitent tradițional este să mânânci toată mâncarea pentru o zi într-o perioadă de opt ore, iar apoi, în timpul