

**DR. MARK CUCUZZELLA**

creator al programului de alergare eficientă  
pentru Forțele Aeriene din SUA

**Broughton Coburn**

Cuprins

# ALEARGĂ CA SĂ TRĂIEȘTI

Bucuria și starea de bine  
prin mișcare

Traducere:  
Irina-Georgiana Mihai



**NICULESCU**

## Cuprins

**Introducere** 7

### **PARTEA I Înaintea liniei de start**

**CAPITOLUL 1** Corpurile noastre sunt  
mai bătrâne decât credem noi 23

**CAPITOLUL 2** Ridicați-vă și respirați 39

**CAPITOLUL 3** Mergeți pe jos înainte de a începe să alergați 53

**CAPITOLUL 4** Lumea este plată dacă ești un picior 65

**CAPITOLUL 5** Arcurile care ne pun în mișcare 83

### **PARTEA A II-A Corpul în mișcare**

**CAPITOLUL 6** Elemente de stil 99

**CAPITOLUL 7** Motorul care ne dirijează: construirea rezistenței 119

**CAPITOLUL 8** Mișcați-vă mai mult și „antrenați-vă” mai puțin 137

**CAPITOLUL 9** Mâncăm pentru a rezista distanței:  
nutriția și sănătatea 161

**CAPITOLUL 10** Ce avem la cină: stabilirea meniului vostru 181

CAPITOLUL 11 Recuperarea este antrenamentul 195

Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 12 Alergarea unui maraton 209

CAPITOLUL 13 Euforia alergătorului: mintea unui câștigător 227

CAPITOLUL 14 Păcăliți accidentările prin prevenție 239

## PARTEA A III-A Alergatul este pentru toată lumea

CAPITOLUL 15 Femeile se îndepărtează de grămadă 259

CAPITOLUL 16 Cu sufletul tânăr 273

CAPITOLUL 17 Sănătoși la orice vârstă 285

CAPITOLUL 18 Vindecarea naturală 297

CAPITOLUL 19 Alergatul local: sănătatea comunităților noastre 307

## ANEXE

I Resurse web 319

II Exerciții pentru toată viața 320

III Planuri de antrenament pentru  
cursa de 5K, semimaraton și maraton 330

IV O selecție de cărți despre alergat și un stil de viață sănătos 358

V Cele zece elemente esențiale ale unui alergat sănătos 364

*Mulțumiri* 366

*Note* 368



## CAPITOLUL 1

# Corpurile noastre sunt mai bătrâne decât credem noi

*Nimic din biologie nu poate fi explicat logic decât dacă este privit din prisma evoluției.*

– THEODOSIUS DOBZHANSKY

*MIT: Durata de viață de astăzi a crescut în comparație cu deceniile trecute.*

*REALITATE: Când luăm în considerare afecțiunile cronice și declinul existent în starea de sănătate publică, durata vieții în timpurile moderne nu este în mod semnificativ mai crescută decât în alte perioade. În anumite situații, durata medie de viață în Statele Unite, de exemplu, a început chiar să descrească.*

**C**hiar dacă scopul vostru poate fi să obțineți rezultate sportive remarcabile sau, pur și simplu, să ajungeți la o vârstă înaintată având o stare bună de sănătate, cu toții împărtășim însă scopul de a profita la maximum de viața noastră pe această planetă, în cel mai sănătos și productiv mod posibil.

Să începem prin a analiza miraculosul „echipament” pe care l-am moștenit și să înțelegem mai bine ce anume a fost proiectat corpul nostru să facă.

## ALERGATUL ESTE O ACTIVITATE SPECIFICĂ OMULUI

De-a lungul istoriei omului, în care aproape două milioane de ani am fost vânători-culegători, apoi 12.000 de ani, păstori și fermieri, abilitatea noastră de a alerga, a merge și a fi activi din punct de vedere fizic a fost un element-cheie al

Libris.ro  
Respect pentru oameni și cărți

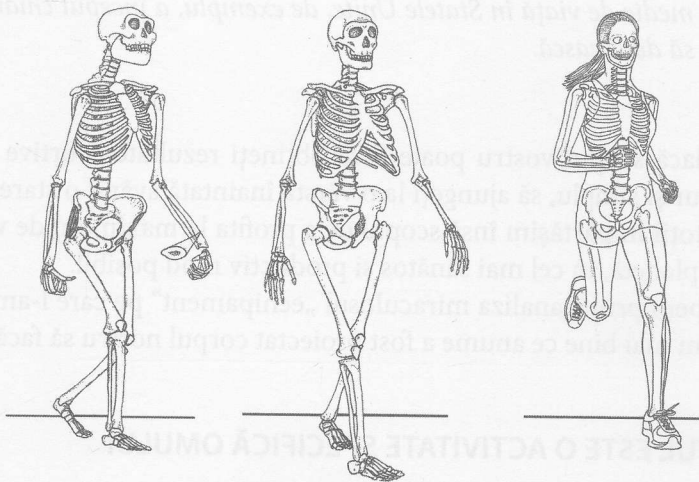
vieții noastre. În virtutea existenței noastre – într-adevăr, după cum reiese din dominația pe care o avem la nivel planetar –, specia umană a prevalat. Cel puțin, până în prezent.

Strămoșii noștri, primatele, erau mai înceți și mai puțin puternici decât majoritatea animalelor mari pe care în timp au învățat să le vâneze. Maestre ale agilității, corpul și membrele lor erau adaptate pentru a putea trăi în copaci, unde găseau nutreț și fructe și se aflau în siguranță față de prădătorii care nu se cățarau în arbori, dar trăiau la nivelul solului, în pădure.

Dar cum au ajuns să domine alte specii, să le vâneze, iar pe unele chiar să le aducă în pragul extincției? Și mai târziu, ce l-a făcut pe omul modern, *Homo sapiens*, să câștige cursa evoluției în detrimentul unor specii anterioare? A fost triumful inteligenței asupra forței brute sau invers? Sau forța noastră fizică și puterea mentală au evoluat împreună?

Aproape în toate aspectele ce țin de putere și de performanța umană, hominizii timpurii (și chiar și linia dispărută, neanderthalienii) îi erau superiori lui *Homo sapiens*. Am avut o adaptare progresivă, dar esențială, prin care în timp am devenit capabili să mergem sau să alergăm pe distanțe lungi.

Oamenii de știință în general sunt de părere că abilitatea de a merge și a alerga în poziție bipedă a schimbat lucrurile complet. Cu uneltele rudimentare pe care le aveau la dispoziție hominizii timpurii, ar fi fost dificil și periculos să vâneze o antilopă. Totuși, au fost descoperite dovezi care arată că oamenii vâneau și consumau animale de talie mare înainte ca sulița sau alte arme să fie inventate.



Abilitatea de a merge și a alerga pe distanțe lungi a fost un factor decisiv în existența strămoșilor noștri.



O teorie convingătoare propune ideea că abilitatea hominizilor timpurii de a merge (și, ocazional, de a alerga) pe distanțe lungi, într-un climat torid, le-a permis să urmărească prada rapidă, de talie mare, până ce aceasta cădea epuizată de căldură (făcea hipertermie) și nu mai putea să alerge sau să riposteze. Dacă ar fi făcut acest lucru având viteza de mers pe jos nu ar fi fost suficient. Hominizii timpurii sprintau pentru a scăpa de un animal de pradă sau de alte pericole iminente. Dar când urmăreau o pradă, potrivit teoriei „vânătorii de anduranță”, aveau nevoie să se deplaseze doar cu o viteză suficient de mare pentru a-și forța prada să fie tot timpul în mișcare, fără pic de repaus. (Majoritatea animalelor de talie mare respiră precipitat pentru a se apăra de căldură, dar nu sunt capabile să facă acest lucru și atunci când aleargă.)

Abilitatea noastră de a ne deplasa pe jos pe distanțe lungi într-o manieră eficientă ne-a ajutat mai mult decât vânătoarea în sine. Ne-a permis, de asemenea, să ne mutăm mult mai ușor lângă o nouă sursă de apă, de exemplu, sau să ne deplasăm către o zonă cu mai multe resurse naturale. În primul rând, ne-am putut îndepărta de pericole precum foametea și seceta, uneori ajungând departe, datorită capacității noastre de a stoca și a folosi eficient calorile consumate.

## AVEM ECHIPAMENTUL NECESAR

Dr. Dan Lieberman și colegii săi au identificat o serie de adaptări revoluționare în anatomia și psihologia noastră, care ne cresc abilitatea de a merge și a alerga pe distanțe lungi. În principal, am beneficiat de următoarele particularități, pe care este posibil să începeți să le observați și voi pe măsură ce sunteți din ce în ce mai atenți la modul în care alergați:

- *Tendoane și mușchi elastici la picioare*, care funcționează într-o armonie eficientă. Pe măsură ce tendoanele fibroase se întind asemenea unor arcuri, se încarcă cu energie potențială. Mușchii ne asigură stabilitatea, iar tendoanele ne împing înainte.
- Mușchii *gluteus maximus* (mușchii fesieri) extradezvoltați, care ne ajută să avem șoldurile și trunchiul puternice și stabile
- *Postură verticală, echilibru excepțional, cap și gât stabile*. Observați că aceste caracteristici ne ajută, atunci când alergăm în poziție bipedă, să fim conștienți simultan de ceea ce ne înconjoară, dar și să ne concentrăm atenția pe un obiect aflat la distanță. Se crede că sistemul nostru vestibular (regiunea din urechea internă care controlează echilibrul), foarte bine dezvoltat, ar fi avut o contribuție semnificativă la succesul supraviețuirii noastre.

- *Glande sudoripare*, pe care oamenii le au din abundență. Transpirația oferă o răcorire eficientă prin evaporare sau termoreglare. Pe măsură ce temperatura corpului și nivelul nostru de activitate cresc, ne adaptăm căldurii prin mărirea cantității de transpirație. Absența unui strat de blană, o cantitate minimă de păr pe corp și un procent ridicat de suprafață raportată la greutatea corporală înseamnă că mai multă piele este expusă la efectul răcoritor al aerului. De asemenea, în mod unic, felul în care respirăm este decuplat de la modul în care ne deplasăm (mers sau alergare) și, prin urmare, putem să ne scădem temperatura corporală prin plămâni în timpul respirației, ceea ce alte mamifere, care se deplasează pe patru picioare, nu pot face.
- *Capacitatea de a digera, a depozita și a utiliza grăsimea* drept o sursă eficientă de combustibil. Grăsimea conține de două ori mai multe calorii pe gram decât zahărul. De asemenea, grăsimea este metabolizată de la șapte la zece ori cu mai mare eficiență decât zahărul. (Vom explora această valoroasă sursă de combustibil în capitolele despre durabilitate și nutriție.)
- *Picioare care sunt adaptate în mod unic la mers și la alergat, cu bolți plantare asemănătoare unor arcuri și cu degete scurte*. Fiecare picior este ca o orchestră, fiind alcătuită din 26 de oase, 33 de articulații, 107 ligamente și 19 mușchi și tendoane, care asigură amortizare, propulsie și control pe trei planuri simultan. **Capitolul 4** este dedicat acestui element anatomic remarcabil.

## ÎNCEȚI, DAR INTELIGENȚI

În ciuda tuturor adaptărilor noastre evolutive, specia umană pare totuși să sufere de anumite puncte slabe din punct de vedere fiziologic. Creșterea copiilor și transformarea lor în adulți necesită ani (neproductivi) de grijă și pregătire, iar viteza noastră maximă de alergare este mult sub cea a animalelor sălbatice de talie asemănătoare nouă.

Selecția naturală presupune niște compromisuri. Specia umană a dezvoltat o mare capacitate de durabilitate, însă noi nu suntem foarte rapizi. (Cel mai iute animal de pe uscat, ghepardul, este un maestru în a prinde prada folosindu-se de viteza sa incredibilă, dar cu toate acestea, el are o rezistență fizică scăzută.) Și capacitatea oamenilor de a stoca eficient grăsime este folositoare pentru a supraviețui în perioadele de foamete, dar la rândul ei aduce și un grad crescut de obezitate. Chiar și mărirea creierului nostru a presupus un compromis: creierul uman, având o dimensiune crescută, este un organ înfometat, ce consumă aproximativ



un sfert din necesarul de energie al corpului în repaus – astfel, o parte din calorii care ar fi putut fi folosite mai productiv pentru a avea mai multă putere și energie sunt redirecționate către creier.



Testarea caracteristicilor corpului uman: cursa JFK de 50 de mii (aproximativ 80 km) din 2015. A fost nevoie de o postură bună, picioare asemenea unor arcuri, stabilitate din partea fesierilor, utilizarea eficientă a energiei și un amestec de mers și alergat.

Totuși, creierul nostru ne-a fost mereu de un mare folos. Dezvoltarea creierului ne-a permis să utilizăm focul, să preparăm termic mâncarea, să măcinăm și să zdrobim hrana cu ajutorul a diverse unelte. Frăgezirea plantelor rigide și a fibrelor din mușchi accelerează procesul de masticatie și de digestie; prin urmare, cantități mai mari de proteine și de grăsime pot fi metabolizate de corp. (În comparație cu hrana crudă, mâncarea gătită ne aduce o cantitate cel puțin dublă de elemente nutritive: celuloza și proteinele din fibrele mușchilor își modifică structura la temperaturi înalte, devenind mai fragede și mai ușor de digerat de către organismul uman).

Impulsul nutritiv dat de consumarea unei hrane de înaltă calitate a susținut dezvoltarea unei puteri crescute a creierului. Pe măsură ce oamenii au devenit mai inteligenți, abilitățile lor de socializare, de vânatoare și de confecționare de unelte s-au îmbunătățit. Între timp, faptul că puteam controla focul ne-a ajutat la mai multe lucruri decât la prepararea termică a hranei: efectul de intimidare



pe care îl are focul asupra animalelor sălbatice le-a permis oamenilor să doarmă mai mult, fără a se mai teme de prădători. Un somn REM<sup>4</sup> mai adânc ne-a ajutat suplimentar la dezvoltarea creierului și a funcțiilor sale.

De-a lungul timpului, oamenii s-au transformat în niște mecanisme de depozitare și ardere a grăsimii. Grăsimea și proteinele sunt asemenea unor cărămizi de construcție, esențiale pentru creier și mușchi, grăsimea fiind mai densă din punct de vedere energetic și al substanțelor nutritive decât sunt carbohidrații. Inuiții, de exemplu, se mențin sănătoși fără să consume vreun carbohidrat. Însă specia umană nu poate supraviețui fără grăsime.

Hominizii timpurii și-au dezvoltat, de asemenea, și capacitatea de a depozita carbohidrați (energie redusă) prin convertirea lor eficientă în grăsime (energie crescută), cu ajutorul insulinei. În perioadele de abundență alimentară, putem acumula grăsime, pe care apoi să o metabolizăm când avem nevoie – să ne bazăm pe ea în perioadele în care resursele de hrană sunt limitate, dacă este necesar, înainte de a simți nevoia „să ne realimentăm”.

## DOBÂNDIT SAU NATURAL?

Performanța individuală variază, iar această variație poate fi explicată parțial prin genele fiecăruia. Dar stilul de viață, dieta și comportamentul contează și ele. Ziaristul Adharanand Finn a analizat stilul de viață solicitant și activ al copiilor din zonele rurale ale Kenyei: mulți dintre ei păstoresc caprele și vacile acasă, ca ulterior să alerge distanțe lungi la și de la școală. Acești copii au acces redus la televizor sau la computere și aproape toți merg în picioarele goale. Un trib kenyan în special a dat de-a lungul timpului alergători de excepție – Kalenjin. Se pare că determinarea lor de fier, precum și stilul de viață rural și activ s-au îmbinat și i-au făcut să fie cei mai rapizi alergători de duranță din lume.

În mod asemănător, tribul Tarahumara din Mexic este celebru pentru că membrii lui pot parcurge distanțe incredibil de mari, purtând sandale făcute din anvelope vechi și frânghii. Când legendarul Arnulfo Quimare, membru al tribului Tarahumara, a vorbit în 2016, la Maratonul din Boston, un alergător din public l-a întrebat ce regim de „antrenament” are. Prin intermediul unui translator (care a făcut o pauză pentru a găsi cuvântul adecvat), Arnulfo a răspuns că „antrenamentul” său constă, în mare parte, din a se deplasa dintr-un sat în altul.

---

<sup>4</sup> *Somnul REM (Rapid Eye Movement)* – etapă a somnului caracterizată prin mișcări oculare rapide, reprezentând aproximativ 20-25% din totalul timpului pe care îl petrecem dormind. În această etapă, ritmul cardiac, respirația și mișcările ochilor devin din ce în ce mai rapide, iar creierul este mai activ. De obicei, în timpul somnului REM apar visele. (*n. red.*)

Când vine vorba despre alergat, nu există nicio dovadă că cei din tribul Tarahumara sau kenyenii sunt superiori celorlalți din punct de vedere genetic. Daniel Lieberman, biolog evoluționist la Harvard, subliniază faptul că oamenii din aceste grupuri sunt susceptibili, asemenea nouă, tuturor, la a avea obiceiuri ce pot conduce la diferite afecțiuni sau tehnici improprii pentru alergat, mai ales atunci când adoptă diete occidentale și folosesc încălțăminte de alergat modernă.

## INTENȚII EVOLUTIVE CONCURRENTE

Am evoluat pentru a alerga, a merge și a fi activi. În același timp, ne-am născut pentru a conserva energia ori de câte ori este posibil – pentru a ne odihni și a ne relaxa. Pe vremea strămoșilor noștri, într-o lume cu insuficiente calorii, capacitatea noastră de a reduce consumul energetic al organismului și de a depozita respectiva energie de-a lungul perioadelor cu lipsă de hrană ne-a oferit o serie de avantaje în lupta pentru supraviețuire. Pentru oamenii moderni totuși, această tendință genetică de a depozita calorii a creat niște dileme evolutive. Cercetătorul James H. O’Keefe și colegii săi descriu „o conexiune veche de milenii – echilibrul dintre consumul energetic al corpului, kaloriile ingerate și răspunsul hormonal adecvat”. Cu alte cuvinte, legătura dintre natura noastră internă și mediul în care trăim a fost ruptă în mare parte. „Până acum un secol”, spune O’Keefe, „niciodată în istorie, omenirea nu a mai fost expusă, în mod regulat, consumului de mâncare ultracalorică, ultraprocesată, unui exces de calorii față de cât are nevoie corpul nostru pentru a funcționa în parametri normali.” (Acest lucru este adevărat pentru majoritatea oamenilor, însă nu pentru toți. Dr. Michael Eades vorbește deseori despre dovezile mumificate și reprezentările artistice ale culturii făinoaselor din Egipt. O greutate corporală mare era un semn de prosperitate și al statutului social, deși se pare că, în perioadele timpurii, un procent mult mai mic de persoane erau supraponderale.)

Începem să vedem cum această tendință înnăscută de a merge pe calea minime rezistențe și de a mânca oricât de mult ne dorim deține un rol major în problemele de sănătate pe care le avem și generează costuri din ce în ce mai ridicate cu serviciile medicale, care pur și simplu copleșesc existența omului modern. Obezitatea și dietele cu exces de zahăr creează un teren fertil pentru o varietate de afecțiuni moderne, în mod special pentru diabetul de tip 2. Vom discuta toate aceste aspecte în capitolele despre nutriție și dietă.

De aici provine inspirația pentru această carte: de la speranța că putem deveni niște ființe mai bune, mai energice și mai sănătoase – și astfel vom putea să refacem și să ne îngrijim de legătura pe care o avem cu cine suntem și cu modul în care am fost proiectați să trăim. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să găsim un



Loc pentru pauză și confort. În schimb, suntem obligați să *rezistăm* activ dorinței înnăscute de a rămâne pe canapea și de a mânca orice ne este la îndemână.

Respectăm Trăim într-o perioadă unică în istoria omului, una în care putem alege diferite stiluri de viață. Corpul nostru nu a evoluat pentru a sta întreaga zi pe scaun, la un birou, deși mulți dintre noi facem acest lucru zilnic. Și indiscutabil, nici nu am evoluat pentru a fi mașini de alergat la ultramaratoane, deși, ocazional, eu am aspirat să devin una de acest tip și m-am bucurat de o astfel de experiență. Scopul nostru ar trebui să fie găsirea unei soluții intermediare și adoptarea unui stil de viață care se potrivește cu ceea ce corpul nostru a fost menit să fie. Homeostaza<sup>5</sup>, drept calea spre excelență.

## NOI RUTINE VECHI

Rutina zilnică pe care am dezvoltat-o de câteva generații a generat o serie de obiceiuri care nu fac bine sănătății. Nu doar că dieta noastră, modul în care dormim și nivelurile de anxietate s-au schimbat, dar și modul în care ne mișcăm corpul (sau nu facem acest lucru) s-a îndepărtat de cel natural, ergonomic și eficient al strămoșilor noștri. Un exemplu îl reprezintă statul jos, despre care discut în **Capitolul 3**, cel referitor la postură și la mers. Dacă stăm jos într-o poziție căzută – cu capul și umerii împinși înainte, șoldurile flexate și fesierii supraîntinși –, dezvoltăm o memorie musculară ce ne afectează postura atunci când stăm în picioare. Vom deveni descentrați și toate mișcărilor noastre vor avea de suferit.

Ajutorul și intervențiile de natură tehnologică nu ne ajută, ba din contră. Medicamentele, branșurile, diverse obiecte ciudate, suplimentele și moda trecătoare care ne promet să compenseze pentru mobilitatea și sănătatea noastră aflate în declin servesc de fapt la accelerarea stării de derivă, din punct de vedere fiziologic, a corpurilor noastre. Aceste „tratamente” scumpe corectează foarte rar problemele de la baza acestor simptome, care de obicei își au originea într-o postură defecțuoasă, în mișcări incorecte și într-un comportament nesănătos. Și multe dintre intervențiile medicale moderne nu fac decât să acomodeze corpul nostru străvechi la o lume modernă, foarte diferită. Astfel, ne trezim că am dobândit niște manifestări din ce în ce mai mari a ceea ce dr. Lieberman numește „afecțiuni de neconcordanță”, acele suferințe care rezultă dintr-un anumit comportament, din modele de mișcare și o dietă care nu se potrivesc cu fiziologia (sau psihologia) corpului și a minții pe care le-am moștenit de la strămoșii noștri.

<sup>5</sup> Homeostază, homeostazie – proprietate a organismului de a menține, în limite foarte apropiate, constantele mediului intern. (n. red.)

În ciuda tuturor acestor îngrijiri medicale, durata de viață ajustată prin factorul invaliditate (DVAI) și speranța de viață sănătoasă (SVS) pentru cetățenii americani, de exemplu, este de doar 17 ani, ceea ce ne face să ne aflăm, la nivel global, în afara primelor 20 de poziții. Și dacă lăsăm deoparte doar două dintre realizările medicale din secolul trecut – reducerea semnificativă a mortalității infantile și folosirea antibioticelor, salvatoare de nenumărate vieți –, durata vieții în zilele noastre nu este cu mult mai mare decât era aceasta cu generații în urmă.

Din anumite puncte de vedere, durata medie de viață *funcțională* în Statele Unite a început chiar să descrească. Aceasta se referă la perioada în care o persoană este sănătoasă și are o viață activă, în comparație cu numărul total de ani pe care i-a trăit. Din această perspectivă, Orville Rogers, în vârstă de 100 de ani, deținătorul recordului în cursa de 200 de metri din categoria Masters, a afirmat sarcastic că scopul nostru ar trebui să fie „să trăim mai mult și să avem parte de o moarte fulgerătoare”.

Dar cum să facem acest lucru? Cercetătorul James O’Keefe subliniază faptul că tiparul de activitate fizică zilnică a vânătorilor-culegători formează un șablon ideal de la care să începem să punem cap la cap un regim modern de exerciții – unul care lucrează la realinierea mișcărilor noastre zilnice cu arhetipul codat în genomul nostru. Într-adevăr, exercițiile de la finalul fiecărui capitol au drept corespondență unele premoderne. De exemplu, antrenamentul de rezistență (alergare pe distanțe lungi, la viteză mică) era esențial pentru vânătoarea de anduranță; antrenamentul pe intervale de timp (alergare ușoară combinată cu sprinturi) corespunde reacțiilor de tipul „luptă sau fugi”; antrenamentul de forță (cum ar fi ridicarea greutăților) reproduce activitatea prin care se construiau casele sau se manevra vânatul de talie mare; iar antrenamentul pentru mobilitate (mișcarea corpului prin gama completă de acțiune) reproduce o varietate de mișcări de care era nevoie pentru supraviețuire. Odihna și recuperarea sunt plasate central în acest șablon: vânătorii-culegători își petreceau o mare parte timp și relaxându-se.

Sunt convins că, pentru a evita pericolele și tentațiile acestei epoci moderne comode, trebuie să revendicăm ceva din trecutul nostru evoluționist – printr-o alimentație simplă, naturală și prin supunerea corpului, în mod regulat, la o gamă extinsă de mișcări. De-a lungul acestui proces, sper că vom experimenta și sentimentul de bucurie, și joaca. (La generațiile mai noi, acest lucru a fost recreat prin diferite sporturi.)

Din fericire, chiar și un nivel scăzut spre moderat de exerciții, de sport sau de efort la locul de muncă vă poate îmbunătăți starea de sănătate. Acest mesaj simplu nu este tot timpul evident într-o societate care presupune că mai mult e mai bine și mai repede este cel mai bine. Din postura de medic care încearcă să



reintroducă conceptele de simplitate, consistență și efort cumpătat, uneori mă simt „de modă veche”, ca și cum aş înota împotriva unui curent format din mode trecătoare, dat cu părerea, tratamente rapide, remedii New Age și teorii populare.

Urmează să învățați mai multe despre miracolul mecanicii umane și să vă bucurați de arta, mecanica și simpla plăcere ce creează dependență de mersul pe jos și de alergare, care sunt gravate în ADN-ul nostru.

Așadar, să începem.