


Libris.RO

Respect pentru bibliofili si pentru

IRINA REISLER



DE LA 100
LA 50 DE
KILOGRAME:

VREAU, POT, FAC,
PENTRU CĂ MERIT!

Lifestyle
PUBLISHING

Trei lucruri nu avem voie să le pierdem: sufletul, timpul și trenurile care ne trec prin viață. Sufletul să ni-l păstrăm deschis, pentru iubire.

Timpul să-l folosim în favoarea noastră, pentru a ne crește sufletul.

În trenuri să ne urcăm curajoși, pentru a străbate Drumul, la timpul potrivit. Să nu ne irosim. Să nu ne pierdem. Să trăim. Frumos.

Intru în casă, împingând cu greu căruțul. Anisia mă privește cu ochi mari. Mulțumesc Divinității că și eu o pot privi pe ea! Din privirea ei mi-am luat puterea de a mă ridica și de a-mi reveni. În după-amiaza aceasta de vară fierbinte, îmi iau angajamentul că mă voi opri din regim doar atunci când voi ajunge la o greutate normală și la o stare de sănătate perfectă. Mă apuc și caut în sertarul cu reviste regimul despre care știam că nu dă greș, un regim de 13 zile făcut de clinica Mayo pentru cardiacii obezi care urmează să fie operați pe cord și au nevoie să slăbească repede câteva kilograme. Îl găsesc și îl citesc pe nerăsuflate.

REGIMUL DE 13 ZILE AL CLINICII MAYO

ZIUA 1:

Dimineață: o ceașcă de cafea cu o linguriță de zahăr

Prânz: 2 ouă fierte, 400 g spanac fiert, o roșie

Seara: 200 g grătar vită, o salată verde cu ulei și zeamă de lămâie

ZIUA 2:

Dimineață: o ceașcă de cafea cu o linguriță de zahăr

Prânz: 250 g șuncă presată, un iaurt

Seara: 200 g grătar vită, o salată verde cu ulei și zeamă de lămâie

ZIUA 3:

Dimineață: o ceașcă de cafea cu o linguriță de zahăr, o felie de pâine prăjită

Prânz: 2 ouă fierte, o felie de șuncă, o salată verde cu ulei și zeamă de lămâie

Seara: o țelină fiartă, o roșie, un fruct

Uneori, pare că se așterne noaptea în viețile noastre. Totul se întunecă și pare că soarele a uitat că avem și noi o stradă. Nu ți-e străin sentimentul, nu? Orice om trăiește și astfel de momente. Orice om întâlnește sușuri și coborâșuri. Orice om are, în viață, lacrimi, supărări, dezamăgiri, oameni mici și urâți, lovituri pe la spate, minciuni, înșelătorii și durere.

Dar înțelepciunea de a învăța lucruri bune dintr-o experiență nefastă este în mâna noastră. Înțelepciunea de a transforma noaptea în zi se află în noi. Chiar și atunci când ești cufundat în cea mai adâncă beznă, fă efortul și aprinde Lumina! Nu există Drumuri întunecate pentru totdeauna. Există doar bucuria Luminii, dincolo de întuneric. Astăzi te rog să descoperi această bucurie! Astăzi te rog să aprinzi Lumina! Alungă întunericul, dacă el te-a umbrit, și lasă Lumina să-ți arate Drumuri noi! Într-o nouă viață.

ZIUA 4:

Dimineață: o ceașcă de cafea cu o linguriță de zahăr, o felie de pâine prăjită

Prânz: 200 ml suc de portocale, un iaurt

Seara: un ou fiert, un morcov ras, 250 g brânză de vaci

ZIUA 5:

Dimineață: un morcov

Prânz: 200 g pește alb fiert cu o linguriță de unt și zeamă de lămâie

Seara: 200 g grătar de vită, o țelină rasă

ZIUA 6:

Dimineață: o ceașcă de cafea cu o linguriță de zahăr, o felie de pâine prăjită

Prânz: 2 ouă fierte, un morcov ras

Seara: o jumătate de pui la grătar, o salată verde cu ulei și zeamă de lămâie

ZIUA 7:

Dimineață: un ceai neîndulcit

Prânz: nimic

Seara: 200 g cotlet de miel la grătar, un măr mare

- După primele șapte zile, regimul se reia, fără ultima zi.
- Dacă regimul e ținut o săptămână, nu e voie să fie reluat decât după șase luni.
- Dacă regimul e ținut 13 zile, nu e voie să fie reluat decât peste un an.
- Între mese, se bea apă plată cât mai multă.
- Este interzisă introducerea sau scoaterea vreunui aliment din regim, cantitățile trebuie respectate întocmai.
- Acolo unde simțiți nevoia, puteți adăuga un praf de sare peste alimente.

Regimul acesta a fost colacul meu de salvare în acea zi de vară fierbinte. Era primul pas într-o nouă viață. Bun sau rău, pentru mine va rămâne regimul care m-a scos din ghearele obezității. L-am citit plângând. Am plâns de frică, de rușine, de disperare, dar și de fericire. Fericirea că am luat hotărârea să nu mor la 28 de ani, sufocată în propria grăsime.

Am făcut aprovizionarea și a doua zi am dat startul luptei cu kilogramele. Nu a fost ușor, dar nici greu. În primele zile, îmi era foame, aveam senzația că amețesc, îmi amintesc și de niște dureri de cap... Prima tentație este să spui că e din cauza regimului. Dacă stai și judeci, însă, vei înțelege că regimul nu are nicio vină. Sunt simptomele sevrajului, absolut firești după luni și ani de haos alimentar, după ce, zi de zi, ai mâncat orice ți-a poftit inima, la orice oră, în orice cantitate, într-un talmeș-balmeș total. Mâncarea poate fi, realmente, ca un

drog. Noi o transformăm într-un drog, mâncând compulsiv și haotic. Și, pe măsură ce mâncăm, vrem mai mult, și mai mult! Ai observat că atunci când mănânci mult seara te trezești cu o foame nebună și ești fără vlagă? Pe când dacă mănânci puțin sau deloc la cină, te trezești cu o stare bună și debordezi de energie? Explicația este cât se poate de simplă: atunci când mâncăm mult, toată energia organismului se irosește în procesul de digestie. Atunci când mâncăm puțin, resursele folosite pentru digestie sunt mici, iar energia toată ne rămâne ca să facem alte și alte lucruri. Și, așa cum spuneam, mâncarea devine drog, avem nevoie de cantități tot mai mari, de gusturi tot mai sofisticate, de rețete tot mai complexe, ajungem să consumăm fără rațiune, orice, oricât, oricând. Și, deodată, apare un bici, care face ordine și pocnește, care te obligă să fii disciplinat și atent la ce pui în farfurie. Dacă ai încerca să vizualizezi ceea ce se întâmplă în

Respect pentru oameni și cărți

Înmărmuire

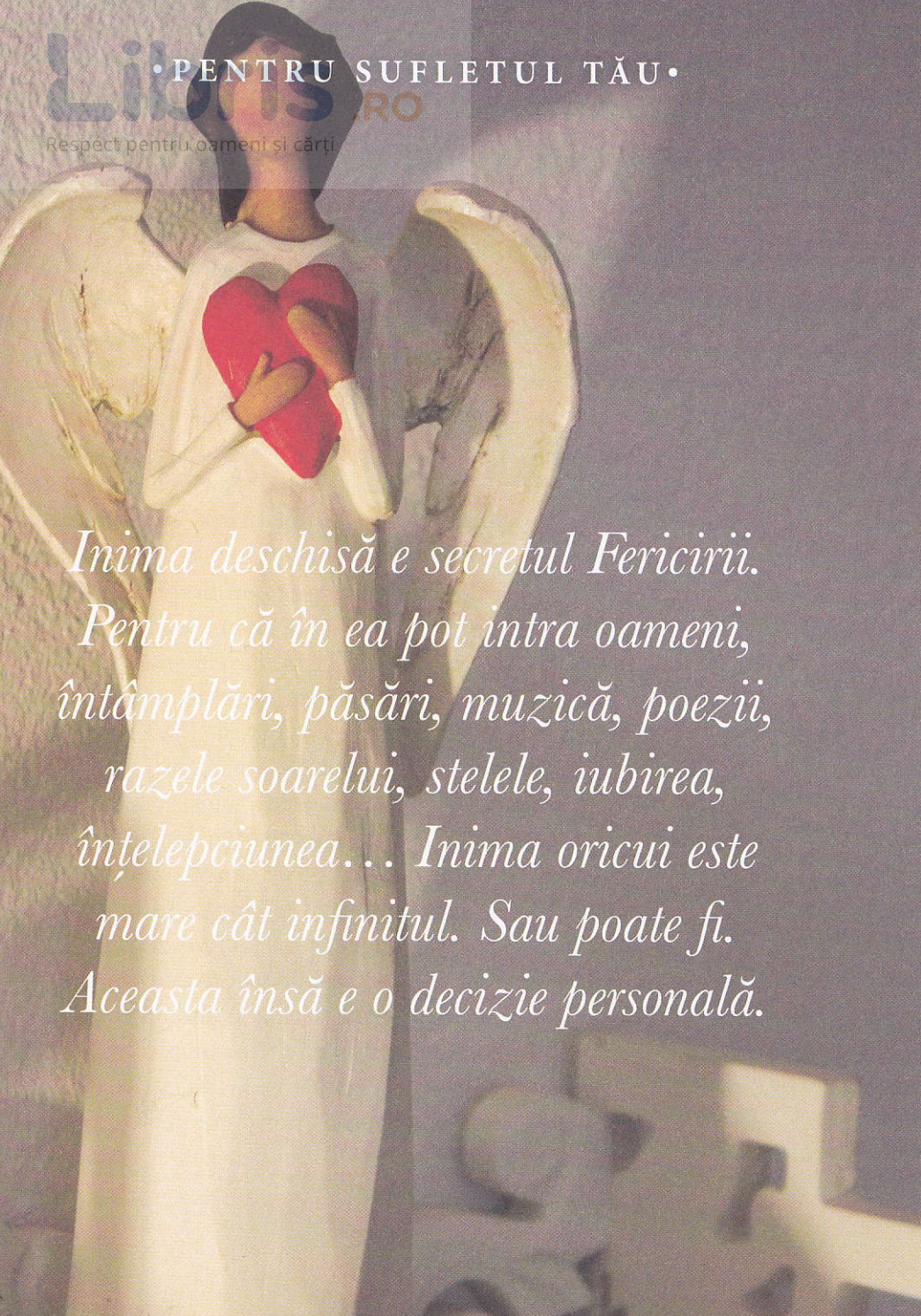
Ochii-mi înghețați
Privesc pustiul roșu,
Acele de ceas
s-au oprit —
Ora 6.
Trebuie să vină,
Mă pregătesc,
E ger și jar,
Murdar și sfânt,
Ceasul din mine a tăcut,
Finalul fuge,
s-a depărtat,
a mai rămas doar o mare groapă
plină cu aer
și cu nisip,
îmi rămâne să o întorc,
clepsidra să curgă din nou...
Poate o să vină.

Cerc vicios,
Niciun popas,
Cerc cu colțuri
Nu s-a inventat.
Doare.
Păcat.

organismul tău atunci când regimul de slăbire impune reguli, chiar te-ai amuza. Practic, e ca într-o clasă plină cu copii din care lipsește profesorul. Toți țipă, aleargă, sar pe bănci, se împing... Și, deodată, se deschide ușa clasei și intră dascălul (acela de pe vremuri, pe care îl știm noi... dascălul acela impozant și impunător, pe care îl saluți lipit de pereți și cu privirea plecată, dar pe care îl adori și îl respecti). Ei bine, în secunda aceea se așterne liniștea. Și totuși mai există câțiva copii care nu-și găsesc locul, care continuă să șușotească, care mai azvârle cocoloașe de hârtie în colegi. Iar când sunt certați se pun pe plâns. Cam așa și cu organismul tău, în care dieta face ordine și disciplină. La început, îți mai e foame, ai mai ciuguli ceva, ai mai ronțai între mese... Regulile dascălului-regim însă nu permit și îți dau peste mână. Și atunci apare acel disconfort, cu amețeli și dureri de cap. Categorie, este un disconfort psihic, nu fizic. Cu

timpul, toți copiii înțeleg care sunt regulile dascălului și încep să le respecte. Pentru că doar așa vor primi note de 10, vor fi premianți și își vor așterne o viață bună și frumoasă. La fel este și în regim: vei avea rezultate bune pe cântar, vei fi un învingător în lupta cu kilogramele și vei avea o viață sănătoasă dacă vei respecta regulile și vei învăța. Despre tine, despre alimentație, despre procesul de slăbire.

După prima săptămână, în care cred că am făcut cel mai mare efort de voință din viața mea, lucrurile au devenit simple, firești, ba chiar am simțit bucurie. Când îmi era foame, beam apă. Când simțeam gura uscată (așa se întâmplă, uneori, în dietele cu multe proteine animale), mesteam o gumă fără zahăr. Procesul de învățare începuse. În decursul anului de regim am învățat o mulțime de trucuri utile, pe care le folosesc și astăzi, după 17 ani de alimentație sănătoasă, și pe care am să vi le împărtășesc pe parcurs.



*Inima deschisă e secretul Fericirii.
Pentru că în ea pot intra oameni,
întâmplări, păsări, muzică, poezii,
razele soarelui, stelele, iubirea,
înțelepciunea... Inima oricui este
mare cât infinitul. Sau poate fi.
Aceasta însă e o decizie personală.*

Peste 13 zile, aveam cu 5 kilograme mai puțin. A fost primul pas spre victorie. A fost prima dovadă că pot să slăbesc, că pot să mă abțin de la pizza și cola, că pot să fiu mai puternică decât partea proastă și răsfățată a minții mele, că pot fi fericită și fără ciocolată. A fost prima confirmare că pot să înving suta de kilograme. Ziua în care m-am cântărit, după cele 13 de regim, a fost prima zi în care am exclamat: VREAU, POT, FAC, PENTRU CĂ MERIT! Senzația este fabuloasă, credeți-mă pe cuvânt! Cine a ținut dietă de slăbire știe exact despre ce stare vorbesc. Simți, așa, că din coama umerilor răsar aripi. Bucuria primului minus pe cântar a fost uriașă. Deși, în adâncul sufletului meu, sperasem la mai mult. E firesc să îți se pară puțin minus 5 kilograme, când ai 100... Dar pentru mine urmau niște Lecții, pe care le-am primit rând pe rând. Aceasta a fost prima Lecție: Lecția Recunoștinței, a mulțumirii pentru ceea ce primesc, mult sau puțin.

Mai târziu am aflat că nici n-ar fi fost bine să pierd multe kilograme într-un timp scurt, dacă voiam să fiu și sănătoasă, nu doar slabă. Așa că am zis: „OK, mulțumesc pentru acest rezultat... Merg mai departe, cu răbdare“.

Răbdare. Răbdare?

O fecioară care să știe ce e răbdarea?! Unde s-a mai văzut așa ceva?! Până în acel moment, pentru mine cuvintele „măine, mai târziu, peste un timp“ nu existau. Până la 28 de ani, eu am vrut totul ACUM. Iar cine mă cunoaște sau își amintește de mine, de pe sticlă, de la Știrile ProTV sau din campaniile umanitare, știe că obțineam totul acum, pe loc. Am dat jos miniștri în doar câteva zile, am adunat sume fabuloase pentru copilași bolnavi în mai puțin de o săptămână, am creat povești și emisiuni în doar câteva ore. Am fost o fecioară tumultuoasă, impulsivă și mereu în mișcare.

Pentru mine, Lecția Răbdării trebuia să se întâmple, aveam nevoie de ea. Și s-a întâmplat.

**7 SEMNE ALE CARENȚELOR ALIMENTARE,
CARE ÎȚI ARATĂ CĂ NU TE HRĂNEȘTI SĂNĂTOS:**

1.

Pielea degradată (uscată și aspră, cu tonus scăzut,
cu acnee, paloare sau mâncărimi)

2.

Vindecarea lentă a bolilor ușoare,
ca de exemplu răceala

3.

Fragilitatea părului și a unghiilor

4.

Privirea încețoșată

5.

Durerile de cap inexplicabile

6.

Membre grele (senzație de oboseală
la nivelul picioarelor)

7.

Memoria slabă