

DOMINIQUE  
LOREAU

ARTA  
DE A MÂNCA PUȚIN  
MAI PUȚIN

traducere din limba franceză de  
INES HRISTEA



## CUPRINS

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Excesul ponderal nu e o fatalitate..... | 5 |
|-----------------------------------------|---|

### I. REGĂSIREA CONȘTIINȚEI ALIMENTARE

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Excesul ponderal, o suferință dublă.....                        | 13 |
| Către ce medici să te îndrepti? .....                           | 18 |
| De ce toate regimurile alimentare eșuează? .....                | 24 |
| Oamenii nu sunt slabi din întâmplare! .....                     | 33 |
| Cât de important e să-ți găsești propria metodă de a slăbi..... | 40 |

### II. CARNETUL ALIMENTAR ȘI OBICEIURILE

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Carnetul alimentar ..... | 49 |
| Obiceiurile .....        | 67 |

### III. CARE SUNT ALIMENTELE BUNE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PENTRU SILUETĂ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Zaharurile lente și zaharurile rapide..... | 95 |
|--------------------------------------------|----|

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Grăsimile și senzația de sațietate .....   | 117 |
| Proteinele și legumele.....                | 127 |
| Alimentele esențiale pentru sănătate ..... | 132 |
| Caloriile .....                            | 137 |

#### IV. PORȚIILE MICI ȘI MITUL MESEI ECHILIBRATE

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Porțiile mici, secretul supleții ..... | 159 |
|----------------------------------------|-----|

#### V. FOAMEA, CRONODIETA, RONȚĂITUL ȘI POSTURILE SCURTE

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Foamea e naturală și se educă.....         | 181 |
| Respectă-ți propria cronodietă.....        | 191 |
| Cum să ronțai inteligent.....              | 207 |
| Un post scurt ca să te repui pe șine ..... | 220 |

#### VI. GĂTITUL ACASĂ: PROVIZIILE INTELIGENTE ȘI BUCĂTĂRIA AGREABILĂ

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Mâncarea preparată industrial<br>și mâncarea gătită acasă ..... | 227 |
| Cum să-ți umpli inteligent frigiderul și cămara .....           | 232 |
| O bucătărie care te îmbie să gătești .....                      | 242 |

#### VII. GUSTURI, EMOȚII ȘI FRUMUSEȚE...

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Cum să slăbești cu plăcere .....                       | 247 |
| Importanța emoțiilor .....                             | 249 |
| Mănâncă frumos ca să mănânci puțin .....               | 263 |
| Mamezara, aceste minunății ale culturii japoneze ..... | 274 |

## VIII. TENTAȚIILE, DERAPAJELE, ETAPA DE PLATOU, GÂNDURILE SABOTOARE ȘI ANTURAJUL

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Tentațiile .....                     | 285 |
| Derapajele.....                      | 295 |
| Etapa de platou .....                | 301 |
| Scuzele și gândurile sabotoare ..... | 303 |
| Alimentația și anturajul.....        | 309 |

## IX. REFLEXELE, COMPORTAMENTELE, RITUALURILE PENTRU A FI SUPLĂ ȘI CE FACI DUPĂ CE AI PIERDUT KILOGrameLE ÎN PLUS

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Automatisme pe care trebuie să le dobândești .....                              | 331 |
| Comportamentele care-ți sunt necesare ca să devii și ca să<br>rămâi suplă ..... | 338 |
| Ritualurile pentru suplețe.....                                                 | 346 |
| Ce faci după ce ai pierdut kilogramele în plus .....                            | 351 |
| Mai mult decât știința dietelor, joie de vivre .....                            | 354 |

WITH LOVE,  
BAROQUE

## EXCESUL PONDERAL NU E O FATALITATE

„Actul de a mânca e un act care necesită gândire.“

VINCIANE DESPRET, filozof, citat în ediția

*Le Monde* din 17 decembrie 2014

O jurnalistă a povestit că, întrebând-o pe o puștoaică din Anglia ce voia să fie atunci când avea să crească mare, fetița i-a răspuns: „Vreau să fiu slabă.“ Pierderea în greutate nu e doar visul acelei mici englezoaice, ci și acela al multora dintre noi, celelalte femei din lume. Am încercat în atâtea feluri să scăpăm de kilogramele în plus și de colăceii de grăsime! Suntem înecate într-o mare de informații și de dezbateri contradictorii, nu mai știm ce să facem și am ajuns la disperare văzând că nimic nu funcționează sau că, după ce ne trudim să pierdem câteva kilograme, le punem la loc imediat! Ca atare, ne învinovățim, dar și pe medici, în vreme ce societatea, în general, pare să ne reproșeze lipsa de voință, acest *laisser-aller* de care dăm dovadă pe subiectul ăsta. Dar să găsești alimentația potrivită nu e o chestiune care ține de voință sau de judecată, căci faptul de a te hrăni ar trebui trăit ca un act natural și agreeabil: tuturor oamenilor le place să mănânce, mai ales ceea ce e gustos. Un „regim“ n-ar trebui să fie o luptă, ci, din

contră, ar trebui să fie o căutare a plăcerii, a stării de *bien-être* și a celei mai profunde cunoașteri de sine. În acest sens, trei lucruri sunt esențiale:

- Să-ți re-condiționezi mentalul și să accepți să-ți schimbi anumite obiceiuri (și să înțelegi că nu există un regim universal, ci că procesul de slăbire e ceva care se învață).
- Să te întorci la ABC-ul dieteticii (să te interesezi ce spune știința azi, să te gândești de ce te-ai îngrașat, dar și la cum și de ce mănânci, deși nu simți că ți-e foame, și să descoperi importanța obiceiului de a găti).
- Să faci din actul de a mânca o plăcere (să înveți să te adaptezi astfel încât să nu mai fii sclava unui regim, să creezi o atmosferă plăcută în jurul fiecărei mese, să te înconjori cu persoane agreabile și niciodată să nu te mai temi că te vei îngrașa la loc).

Oamenii au nevoie de hrană atât ca medicament, *cât* și ca sursă de *bien-être*. Să suferi, să te privezi, să fii frustrată *nu* reprezintă soluția. Majoritatea medicilor pe care îi consultăm se agață cu încăpățănare de formula „Singura metodă este să...” și nu sunt capabili să răspundă la nevoile noastre. Așadar, găsirea soluției cade în sarcina noastră și doar a noastră. Această lucrare nu e o carte cu regimuri, este un ghid care să vă ajute să vă găsiți propriul stil de a vă hrăni și de a vă gestiona greutatea. Ea nu conține însă nicio formulă magică.

Să ne amintim că dietetica impune evitarea lăcomiei, care trebuie înlocuită cu plăcerea venită din cantitățile mici de hrană. Chiar și alimentele cele mai grele, dacă sunt consumate în cantități mici, nu îngrașă. Așadar, dacă învățați să vă controlați pe plan alimentar, dobândiți satisfacții și dincolo de cifra de pe cântar. Însă nu e suficient să știți ce să mâncați ca să slăbiți și să rămâneți suple. Trebuie să

mai știți și când să mâncați și în ce cantități. Prin urmare, sursa problemei trebuie căutată mai întâi în minte. Doar așa puteți să faceți pace cu foamea și cu teama obsesivă de a nu vă îngrășa dintr-o singură înghițitură de mâncare. Apoi, trebuie să selectați toate informațiile la care aveți acces azi, astfel încât să descoperiți regimul care vă e cel mai potrivit vouă, personal – întrucât o regulă universală nu există. Desigur, procesul de slăbire ia timp: el presupune o fază de învățare, iar orice ucenicie solicită efort, perseverență, răbdare și indulgență față de propria persoană (să vă acceptați erorile, derapajele și momentele de descurajare care apar uneori), tatonări, cât și motivație. Însă datorită acestei ucenicii puteți să ajungeți la bucuria de a vă găsi sau de a vă regăsi, pentru totdeauna, greutatea ideală. Repet, lucrarea aceasta nu e o carte cu regimuri. Din contră: este o punere în gardă în ceea ce privește regimurile! Ceea ce totuși nu înseamnă că nu trebuie să faceți absolut nimic! Ca să pierzi kilograme și să nu le mai pui la loc se impune o schimbare de obiceiuri. Dacă veți continua să mâncați și să vă comportați la fel ca întotdeauna, atunci veți continua să puneți kilogramele la loc la fel ca întotdeauna.

Dar ce se înțelege printr-un „regim”? La ce ne duce cu gândul acest cuvânt? Moderatorul unei emisiuni de televiziune franțuzești a spus o dată că „nu se poate să-ți fie foame și să ții regim toată viața”. Așadar cuvântul „regim” are o conotație „foarte negativă”. El sugerează idei legate de privațiuni, de frustrări, de restricții și de o „vreme a penitenței”. Însă acest termen nu e utilizat în mod corect. Dicționarul îi dă următoarea definiție: „ansamblu de recomandări de alimentație și de igienă destinate unui tip de individ (de exemplu, unui sportiv sau unui bolnav)”. Ca atare, nerespectarea regimului s-ar traduce prin nerespectarea tuturor recomandărilor. Iar consecințele le cunoaștem! Un regim nu se „face”. Omul „are” propriul lui regim,

fie el vegetarian, cu carne, bio, fără gluten, restrictiv pentru diabetici, rafinat pentru un gourmet sau special „industrial”. Fiecare persoană trebuie să-și caute propriul regim, să facă descoperiri, să testeze diferite tehnici și apoi să-și fixeze propriile reguli și propriile limite, dar asta fără a se priva de plăcere și de *joie de vivre*. Toate suntem atât de orbite de dorința de a slăbi, încât uităm că avem în noi resurse incredibile ca să ne schimbăm. Fiecare dintre noi – cu vârsta ei, cu personalitatea ei, cu lucruri care o atrag sau o dezgustă doar pe ea – este unică. Ca atare, fiecare dintre noi ar trebui să aibă propriul regim, datorită căruia să rămână suplă și sănătoasă. Lucrarea aceasta își propune să vă ajute să descoperiți cum să vă construiți propriul regim, astfel încât să nu mai urmați orbește regimul prescris de specialiști sau pe cel urmat de cea mai bună prietenă. Dacă regimurile precedente au eșuat, există un motiv. Un motiv foarte simplu: nu au fost potrivite. Și cum ar fi putut să fie? Regimul prescris de un doctor sau altul, în baza unor certitudini „ferme”, sau recomandările pentru o alimentație așa-zis „echilibrată”, vânturate prin media, nu iau în considerare personalitățile noastre și sensibilitățile noastre individuale, identitare, psihologice, simbolice sau chiar biologice. Or, fiecare individ e diferit, unic, prin sex, morfologie, temperament, vârstă, activitate fizică, profesională și socială, prin gusturi, prin ceasul interior, prin trecutul lui, prin cultura lui etc.! Dar știința ne-ar vrea pe toți identici, nu-i așa? Cercetările cele mai recente au început să determine conceperea de regimuri „pe măsură”, regimuri gândite pentru fiecare persoană în parte, în funcție de compoziția sangvină, de hormoni, de reacția la un anumit aliment sau la altul etc. (s-a observat că un aliment poate s-o face pe cineva să se îngrășe, iar pe altcineva să slăbească), dar aceste cercetări (foarte costisitoare) se află abia în faza de început. Așadar, în lupta împotriva obezității, tot ceea ce știm este că



adevărata problemă vine din faptul că soluțiile sunt prea simplificate sau că ABC-ul dieteticii nu este respectat, adică nu mâncăm porții mici, atunci când ne e foame (indubitabil, acesta fiind cel mai bun sfat din câte există, dar, în mod bizar, și cel mai puțin urmat), și nu căutăm plăcerea în ceea ce consumăm.

## NU SUNT O PROFESIONISTĂ DIN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII, DAR TOCMAI DE-ASTA...

Am încercat să fac distincția între tehnicile cunoscute (și mai puțin cunoscute) accesibile marelui public, alăturându-mă acolor persoane care, asemenea mie, și-au dorit dintotdeauna să scape de kilogramele în plus. Vreme de peste un an, am încercat să cern toate informațiile, și anume cât mai multe dintre problemele legate de greutate: cele ce țin, firește, de dietetică, dar mai ales cele psihologice, comportamentale și culturale. Întrucât trăiesc de patruzeci de ani în Japonia, o țară în care nivelul de obezitate este cel mai scăzut din lume, am avut timp să observ – cu uimire, trebuie spus – arta cu care acest popor cultivă suplețea. Așadar, în continuare, voi face referire, în mai multe rânduri și pe parcursul mai multor pagini, la obiceiurile și practicile alimentare din Japonia. În această țară nu se țin regimuri: japonezii își supraveghează silueta, sănătatea și frumusețea, dar fac asta cu multă disciplină, cu multă seriozitate și în baza unor cunoștințe profunde.

În cazul în care vă confrunțați cu o problemă de sănătate (diabet, distiroidie etc.) sau vă e imposibil să slăbiți, în ciuda eforturilor făcute, atunci vă invit să consultați un medic. Cereți-i să vă realizeze un tablou hormonal complet și chiar să vă facă niște analize alergologice (oamenii le iau prea rar în considerare): una dintre prietenele mele

tocmai ce a aflat că e alergică la produsele lactate și la ouă. Se luptase vreme de decenii cu excesul ponderal, fără să știe că această alergie la ouă și la produsele lactate era, de fapt, cauza numeroaselor ei probleme de digestie, cauza retenției de apă și a creșterii în greutate!