

IRINA REISLER



DE LA 100
LA 50 DE
KILOGRAME:

VREAU, POT, FAC,
PENTRU CĂ MERIT!

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
ALEXANDRA FUSOI

Design copertă:
ANDREI GAMARȚ

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
ANDREI GAMARȚ

Corectură:
EUGENIA URSU
OANA APOSTOLESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
REISLER, IRINA

De la 100 la 50 de kilograme : vreau, pot, fac pentru că merit! /
Irina Reisler. - București : Lifestyle Publishing, 2019
ISBN 978-606-789-190-4

159.9

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, ghișeul 1, C.P. 490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-190-4

Am avut nevoie de doi ani de gândire și răzgândire până să îndrăznesc să public o carte despre mine și despre povestea vieții mele. Am adunat în ea tot ce am considerat că poate fi de ajutor și altor oameni, bucăți din viața mea despre care am simțit că ar putea deveni piese în puzzle-ul vieții tale.

Pe paginile din stânga se derulează povestea mea de învingătoare în lupta cu kilogramele, iar pe cele din dreapta vei găsi poeziile mele (mărturisite și publicate în premieră), gânduri pe care experiențele vieții mi le-au adus în minte și în suflet, dar și sfaturi utile pentru o viață sănătoasă și împlinită. Toate imaginile din carte fac parte din arhiva personală, iar fotografia pe care am ales-o pentru copertă nu este întâmplător un selfie.

Am scris această carte cu vârful inimii mele. Și vei citi povești pe care le-am scos din miezul inimii mele. Am așternut pe hârtie emoții intime, bătăi ale inimii mele. Așa că te voi ruga să citești cartea cu inima ta, în așa fel încât inimile noastre să se întâlnească, într-o scânteiere de magie. Acea magie pe care obișnuim să o numim „Iubire“...

IRINA REISLER

Intru în scara răcoroasă a blocului și răsuflu adânc. „Greu să fii gras și afară să fie 40 de grade!“, mă gândesc în timp ce împing landoul spre lift. Apăs butonul liftului. Nimic. Mai apăs o dată. Nu se aprinde nicio luminiță. Îmi dau seama că nici eu nu zăresc luminița de la capătul celor șapte etaje pe care trebuie să le urc pe scări. Cu landoul în brațe. Și cu copilul în landou. Și cu suta de kilograme pe mine.

Intru în panică, dar nu am cui să cer ajutorul. Sunt singură acasă până diseară. Și trebuie să ajung în casă, cu copilul de nouă luni; nu pot să stau pe străzi ore bune până când se întoarce Marius, soțul meu. Trag aer în piept, iau landoul pe sus și încep să urc. Nu mai am noțiunea timpului, nu

știu de câtă vreme urc pe scările astea nenorocite. Simt doar un efort uriaș, mă ard toți mușchii și simt că picioarele nu vor să se mai miște. Faptul că Anisia este aici, cu mine, îmi dă adrenalina necesară și puterea să urc etaj după etaj.

E prima oară când simt că o mamă poate ajunge și la porțile Raiului pentru copilul ei. Ajung în fața ușii și mi se taie filmul. Nu mai am aer să respir, nici cât pentru o secundă. Inima îmi bate în piept, în tâmples, în gât, în stomac, o simt cum dă să explodeze prin fiecare por. Deodată se face totul negru și simt cum cad, mă prăbușesc peste căruțul Anisiei. Nu mai am putere și reflexul să o feresc. Un singur gând îmi răsună în cap, ca un clopot uriaș care strigă la mine: „Nu pot să mor din cauza

grăsimii! Nu vreau să-mi las copilul orfan de mamă, copilul pe care mi l-am dorit atât de mult și care a venit pe lume printr-un miracol. Sunt o idioată, pentru că nu mă pot abține să mănânc pizza și să beau cola, pentru că trăiesc în nepăsare și spun că e normal să am 100 de kilograme, pentru că am făcut un copil!“

A fost singura dată în viața mea când mi-a fost frică de moarte. O frică uriașă, cu rece pe șira spinării, pe care nu am mai simțit-o vreodată. Atât de frică mi-a fost de moarte, încât am reușit să mă adun, să mă ridic și să iau o decizie tranșantă, cum nu am mai luat în viața mea: începând de ACUM, declar război sutei mele de kilograme! Timp de un an, nu m-am oprit din regim, nu m-am abătut de la el nici măcar o zi. După un an de dietă, rămăsesem o jumătate de Irina. De la 100, la 50 de kilograme.

Cum e să fii gras? Când nu-ți dorești să fii așa, e oribil. Totul e oribil. De la faptul că nu mă pot apleca să-mi tai unghiile de la picioare și să-mi leg șireturile, până la obsesia că soțul meu mă atinge pentru că trebuie, nu pentru că își dorește asta. De la faptul că vânzătoarele mă măsoară cu dispreț atunci când le cer o haină la probat, până la momentul în care privesc în oglindă o masă de grăsime flască, nu pe mine. De la faptul că lumea ridică din sprânceană când mă vede că mănânc, până la întrebări de genul: „Ești însărcinată din nou? Parcă abia ai născut!“ De la faptul că pielea mea degajă un miros greu, oricâte dușuri aș face, până la faptul că traseul carierei mele s-a schimbat radical. De la faptul că simt zecile de kilograme de grăsime cum tremură la fiecare pas făcut, până la situația penibilă în care o fană a emisiunilor mele m-a întrebat dacă Marius, soțul meu, este fratele mai mare al Anisiei...

Vreau



Pot



Fac



PENTRU CĂ MERIT!

Și atunci mai iau o pizza și o cola, să-mi sting amarul! Un cerc vicios, în care mă învârt zi de zi. Pe muchie de cuțit, în prăpastia depresiei. Cu capul în nisip, ca să nu mă văd și să nu mă vadă nimeni. Fug de mine. Orbecăi. Și caut disperată ieșirea dintr-un labirint pe care l-am construit cu mâna mea. Că doar nu am ajuns din cauze necunoscute să am 100 de kilograme. Sau pentru că am băut doar apă. Sau pentru că mă îngrașă aerul pe care-l respir. Sau din cauza metabolismului lent. Sau a tiroidei. Sau pentru că așa e normal când ești însărcinată.

Ce scuze penibile! Am ajuns obeză pentru că am mâncat! Orice, oricât, oricând. Sarcina a fost un paravan. În spatele căruia m-am îndopat cu nesimțire, crezând că statutul de femeie gravidă mă ferește de orice rău. Practic, au fost singurele nouă luni din viața mea în care am mâncat liberă de orice conștiință și de orice comentariu. Nimeni nu îmi spunea nimic. Dimpotrivă, toți mă îndemneau

să mănânc, ca să crească copilul. Dar, surpriză! Copilul a avut la naștere 2,8 kilograme. Iar eu, 100 de kilograme! După naștere, fără bebeluș, placentă și lichid amniotic. Nici perioada alăptării nu a fost vreo dietă miraculoasă, nici primele luni de viață ale Anisiei, în care nici duș nu apucam să fac, nu au topit vreun gram. Mai mult decât atât, mâncam pe apucate, ronțăiam biscuiți în timp ce spălam, călcam, legănam și înfășam. Și nici organismul nu a fost dispus să mă ajute, având, de când mă știu pe lume, o conformație plinuță și pufoasă. Practic, am fost candidatul perfect la rolul de persoană obeză. Și nu m-am dat înapoi de la el.

Realizezi că ai ajuns în acest labirint? Că ești o nouă persoană, în viața ta? Eu nu am realizat imediat... Prima a fost perioada de negare. Când o prietenă mi-a spus: „Măi, vezi ce faci, că te-ai îngrașat rău!“,

• PENTRU SUFLETUL TĂU •

Anisia

Sunt un fluture venit din amintire,
alene am alunecat pe buza vremii,
ca să îmbrățișez mătasea ce-ți îmbracă trupul
și să îți mângâi catifeaua ascunsă între gene.

Sunt fluturele care sfidează timpul
și care poate chiar și munții să îi mute,
pentru că viața mi-a dat putere și suflare
întruchipate într-un pui de înger.

Eu pot trăi o zi sau zece, căci viața nici nu mai contează,
iubirea pentru tine e mai mare decât universul,
e mai adâncă decât gândul
și e mai sfântă decât Cerul.

Iubirea mea e infinit, e noapte și e zi,
e curcubeul fără de sfârșit,
căci eu din dragoste te-am zămislit,
din trupul meu, copilul meu, și inima ți-am dăruit.

Nu-ți cer nimic, nu vreau nimic...
iubirea fără de sfârșit nu are preț ce poate fi plătit.
Vreau doar să știi că viața mea e viața ta
oriunde-ai fi, orice aș fi...

2015

i-am răspuns, convinsă fiind că am dreptate: „Nu-i adevărat, mă îmbrac în aceleași haine ca înainte să rămân însărcinată!“ Da, anumite haine. Cele elastice. O mare păcăleală, practic îmi furam singură pălăria.

După câteva luni, mi-am dat seama că prietena mea adevăr grăiește și s-a instalat perioada de depresie, de orbecăială, de plâns, de suferință, de revoltă. Alinată, evident, cu mâncare. Mâncam pe ascuns, crezând că, dacă nu mă vede nimeni, nu mă îngraș. Mâncam compulsiv, de supărare pe mine. Mâncam noaptea, după ce terminam treburile pentru copil, ca recompensă pentru o nouă zi dusă, cu bine, la capăt. Mâncam numai mizerii și dulciuri, pentru că ele mă umpleau pe loc de fericire. Mâncam de toate: pizza, pufuleți, ciocolată, covrigei, înghețată, ce rămânea de la copil, ce găteam pentru Marius, ce îmi poftea mintea proastă (da, da, cu toții avem o minte deșteaptă și

una proastă, sunt ferm convinsă). Mâncam, pur și simplu. A prostie și a nesimțire, ca să o spun pe cea dreaptă.

Mâncam, iar apoi mă apuca disperarea. Și părerea de rău. Și revolta. Îmi apucam burta în mâini și întrebam de ce e acolo și ce trebuie să fac ca să scap de ea. Și îmi promiteam că de mâine nu mai fac așa. Că mâine va fi o nouă zi, diferită de cele care au trecut. Doar că a doua zi scenariul se repeta tras la indigo. În timp ce eu mâncam și plângeam, în viața mea se derulau povești urâte și jenante. Întâmplări care mă zgâlțâiau, care declanșau cutremure în sufletul meu... Dar nu suficiente ca să declanșeze acel mecanism, acel ceva, acele resurse salvatoare.

Până într-o zi. O zi de vară fierbinte, în care liftul s-a stricat și eu am fost nevoită să urc pe scări șapte etaje, cu landoul în brațe și cu copilul în el. O zi de vară în care cred că am murit și am înviat. O zi în care iubirea

• PENTRU SUFLETUL TĂU •

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.



pentru copilul meu a transformat moartea într-o nouă viață. O zi în care m-am născut a doua oară. O zi care m-a ajutat să-mi demonstrez mie și, ulterior, lumii întregi, că nimic nu este imposibil atunci când îți dorești cu adevărat.

După acel an de regim și de slăbire, pentru mine nu mai există „nu pot, nu se poate, nu reușesc, este imposibil“. După acel an, am aflat că pot să fac orice, absolut orice, pe lumea asta. A fost anul în care am renăscut, din multe puncte de vedere. A fost anul în care am descoperit cine sunt cu adevărat, cât sunt de puternică, ce resurse mi-a dăruit Divinitatea. În acel an am învățat că Dumnezeu mi-a dăruit o viață (chiar două), iar eu am datoriat de a o face cât mai frumoasă și mai bună. În anul în care am slăbit am învățat să trăiesc. Am descoperit secretele fericirii. Am înțeles cât de important este să fiu recunoscătoare, chiar și pentru

cel mai mic lucru din viața mea. În afară de dietă și de mâncare, dincolo de rezultatul spectaculos, de bucuria hainelor mărimea S și a putinței de a alerga cu ușurință, am înțeles că eu sunt singurul om din viața mea care îmi poate aduce fericirea.

După faza de revoltă și disperare s-a așternut liniștea. Pentru că am luat hotărârea potrivită. Pentru că am știut că nimeni și nimic nu m-ar fi putut întoarce din drumul meu. Pentru că am avut convingerea, crezul că, într-o bună și frumoasă zi, totul va fi bine. Cu mine, cu copilul meu, cu noi toți.

La vremea respectivă nu existau clinici de nutriție, saloane de remodelare sau săli de sport. În anul 2002, dacă voiai să slăbești, aveai de ales între câteva diete despre care vorbea lumea sau pe care le citeai prin ziare. Nu se vorbea nicăieri despre diete personalizate. Nici măcar despre Rina nu știa prea multă lume.

