

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

125
de rețete
cu care vei
impresiona
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 Politon**

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, CONDIMENTE	226
ÎN CONCLUZIE	234
CE POȚI MÂNCA ÎN ZILELE DE POST PROTEIC	236
CE POȚI MÂNCA ÎN ZILELE DE POST INTERMITENT BULLETPROOF	340
MULȚUMIRI	245



INTRODUCERE

DACĂ SUPERMAN AR MIZA PE ASTA...

Cea mai bună modalitate de a afla despre beneficiile pe care le ai când adopți stilul de viață Bulletproof este să ascuți povestea cuiva care a trecut printr-o experiență uimitoare de transformare. Și cine e mai potrivit pentru asta dacă nu actorul Brandon Routh, care l-a jucat pe Superman în *Superman Returns (Superman revine)* și pe super-eroul „The Atom” în serialul TV de succes *Arrow (Arcașul)*. El este un model excelent pentru stilul de viață Bulletproof, având o profesie solicitantă, bazată pe performanță, care necesită o formă fizică și mentală de cel mai înalt nivel. Brandon joacă rolul unui super-erou, iar într-un sens metaforic, chiar la asta se referă biohackingul* – la a-ți dobândi propria superputere și a descoperi abilități pe care nici nu știai că le ai. Brandon este un exemplu grozav al stilului de viață Bulletproof, căci el a simțit într-adevăr întreaga schimbare la 360 de grade, în fiecare aspect al vieții sale, de la pierderea în greutate la îmbunătățirea funcției cerebrale, la un somn mai bun și interacțiuni sociale mai însemnate. Brandon a descoperit abordarea Bulletproof exact într-un moment când era pregătit pentru o reexaminare completă. Pe moment, nu prea a înțeles, însă imediat ce a început să experimenteze, s-a convertit repede și rămâne astăzi unul dintre cei mai mari campioni ai noștri.

* Modalitate de a interveni experimental asupra propriului organism pentru a prelua controlul asupra proceselor fiziologice, asemenea hackerilor, un fel de abordare a biologiei pe cont propriu, de regulă prin exploatarea materialului genetic și a funcțiilor organismului. (n.tr.)

Ca orice slujbă, actoria are cerințe dificile, dar există o mulțime de factori care intră în joc în cazul acestei profesii speciale. E nevoie de un nivel foarte înalt de performanță pentru a fi actor. Întotdeauna există foarte multă presiune pe platoul de filmare, pe lângă zilele cu filmări maraton, luminile încinse, personalitățile puternice. Când e timpul să-ți faci treaba, trebuie să-ți joci rolul, la propriu și la figurat. Ai nevoie de vigoare, energie și de toate capacitățile tale mentale. Nu-ți poți permite să te simți slab, mental sau fizic. Povestea lui Brandon îți poate arăta cum e să fii adept Bulletproof în nenumăratele feluri în care și-a trăit el propria transformare. Iată povestea așa cum a spus-o Brandon când a venit ca invitat la podcastul meu, anul trecut. A fost cam așa:

Dintre toate locurile la care te-ai putea gândi, am fost atras către dieta Bulletproof la o petrecere a burlacilor, când prietenul meu Adam Carolla și fratele său Eric m-au întrebat dacă auzisem de metoda de a pune unt și ulei de cocos în cafea; evident că am fost sceptic. Dar apoi am verificat informațiile on-line și am fost intrigat pe loc. Două zile mai târziu, am încercat metoda Bulletproof și de atunci am rămas la ea. Mi-a transformat dieta, viziunea asupra sănătății și mi-a „aprint un beculeț” în creier. E greu să-i explici cuiva care nu a încercat asta, dar mi-a trezit cu adevărat mintea. Mi-a transformat energia, mi-a schimbat comunicarea cu oamenii făcând-o mai clară, mi-a schimbat obiceiurile de somn – a schimbat practic tot. Și s-a întâmplat într-un moment foarte oportun, pentru că exact în acea perioadă mă pregăteam pentru un rol nou de super-erou și sarcina mea era să intru cu adevărat în pielea personajului. Trebuia să înțeleg ce înseamnă să fii cea mai puternică ființă din lume. Dacă vrei să ai o interpretare convingătoare, trebuie să crezi cu adevărat în poveste și să devii una cu personajul respectiv; așadar faptul că am descoperit stilul Bulletproof în acel moment a fost într-adevăr un mare noroc.

Înainte de asta, testasem dieta vegană, pentru că mâncarea este atât de bună, de pură, de curată. Dar o poți găsi numai în restaurantele vegane sau dacă ți-o prepari singur. Majoritatea localurilor obișnuite nu pregătesc produsele în acest fel. Așadar, mă duc la petrecerea asta și aflu despre alimentația Bulletproof și îmi dau seama că mai

există o opțiune pentru a obține alimente puternice și pure, care să mă ajute să funcționez conform potențialului meu. Deodată, toate lucrurile s-au aranjat. O altă coincidență fericită este că, în acea perioadă, soția mea și cu mine discutăm despre felul în care vrem să abordăm nutriția în privința fiului nostru nou-născut. Abordarea Bulletproof ne-a ajutat să luăm decizia de a introduce grăsimi animale și proteine de calitate superioară, iar rezultatele au fost uimitoare. Copilul nostru înflorește, pur și simplu. E foarte vorbăreț și, la doi ani, are un vocabular foarte dezvoltat pentru vârsta lui. Noi credem că nutriția și calitatea alimentației au jucat un rol important în acest sens.

Așa că hai să vorbim despre toate aspectele în care abordarea Bulletproof mi-a influențat viața – pentru că a schimbat într-adevăr în bine fiecare aspect al ființei mele. Primul lucru pe care l-am observat a fost că mi-a schimbat poftele. Brusc, mă îndepărtam de „alimentele suspecte” ale lui Dave, mâncam toate grăsimile acelea de calitate superioară și pur și simplu nu mai aveam poftă de dulciuri. Asta mi-a resetat și organismul: dacă nu mâncam suficiente grăsimi, începeam din nou să am poftă de dulciuri. Datorită acestui nou stil de alimentație, nu am mai avut nevoie de gustările dintre mese, m-am simțit sătul și am avut într-adevăr încredere că organismul meu o să-mi spună cum stau lucrurile. Acum sunt de regulă complet sătul și complet energizat timp de 7-8 ore. Înainte, când mi se făcea foame, deveneam irascibil, așa cum se întâmplă cu mulți oameni. Acum nu mai am acele pofte și nici irascibilitatea aferentă. Primul lucru pe care-l vei observa când adopți stilul Bulletproof este că totul capătă un echilibru mai stabil.

Am observat și o schimbare spectaculoasă în privința energiei mele. S-a transformat atât de mult, încât mi-a schimbat efectiv comportamentul social. Obişnuiam să fiu introvertit la petreceri; preferam să observ conversațiile de pe margine în loc să mă implic. Acum, e o inversare totală de roluri. Sunt nerăbdător să mă implic, iar prietenii râd pe seama mea, fiindcă nu mai conțin cu vorbitul. Pur și simplu, debordez de energie, iar mintea mi-e alertă și activă tot timpul.

Și dacă energia a fost o revelație uimitoare, imaginează-ți cum m-am simțit în privința pierderii în greutate. Am pierdut mai bine de nouă kilograme în primele patru-cinci luni. Muncisem mult și mă antrenasem în mod regulat, dar schimbarea din alimentație este cea care m-a ajutat, într-adevăr, să pierd în greutate. E uimitor să-mi dau seama că am început să adaug grăsimi de calitate superioară în dietă, după care mi-am urmărit grăsimea corporală și am văzut cum începe să se topească. Am început să fiu în stare să ridic mai multe greutăți la sală. Pe măsură ce am adoptat stilul Bulletproof, am redobândit efectiv o vigoare tinerească pe care credeam că o pierdusem odată cu înaintarea în vârstă.

În această perioadă, am eliminat și băuturile alcoolice. Am aflat că berea este una dintre cele mai proaste alegeri în materie de alcool, deoarece conține gluten și un anumit mucegai numit Ochratoxina A, aceeași toxină de mucegai care se găsește de obicei în alimente precum cafeaua și ciocolata. Aceasta afectează performanțele corpului uman fiindcă provoacă deteriorarea ADN-ului prin oxidare, rupând membranele celulare și stopând funcționarea optimă a mitocondriilor. Din acest motiv, berea este una dintre cele mai proaste alegeri în materie de băuturi alcoolice.

Până atunci, berea fusese băutura mea preferată. Dar imediat ce am eliminat-o, am început să simt atât de multă energie, încât nici nu am mai vrut să aud de bere. Acum, că am eliminat glutenul, mă simt oribil când îl consum. Mă simt greoi și amețit, ca un năuc. Am ajuns să înțeleg că este un aliment nociv și chiar nu face nimănui niciun bine. Să nu credeți că sunt un absolutist. Beau din când în când, dar, dacă o fac, de obicei beau votcă sau alt alcool tare distilat, care sunt cele mai sănătoase opțiuni.

Următorul lucru pe care l-am observat a fost funcția mea cognitivă, și mai ales memoria. Ca actor, trebuie să memorez replici. Asta e slujba mea. Înainte să trec la stilul Bulletproof, uneori aveam zile proaste, simțeam o ceață pe creier și eram obosit. Însă acum îmi vine foarte ușor. Ceața aceea mentală s-a risipit, și memorarea a devenit floare la ureche.

Și nu în ultimul rând, mi se pare că adoptarea stilului Bulletproof mi-a transformat chiar și conștiința și ideea de spiritualitate. Mai nou, am concentrarea unui călugăr Zen. Sunt mai conștient de sine, mai răbdător, mai puțin critic. Totodată, am un dialog interior mai însemnat în legătură cu sentimentele mele, pe măsură ce ele apar, și descopăr că sunt extraordinar de calm atunci când interacționez și când îi evaluez pe ceilalți. Stilul Bulletproof nu are legătură doar cu mintea și corpul, deși vei simți o schimbare profundă la aceste niveluri. Acest concept pătrunde mai adânc de atât. Te poate schimba în însăși esența ta.

Aș vrea să închei cu un citat de-al lui Brandon, din podcast, care subliniază cu adevărat natura transformatoare a acestui demers.

Acordă atenție fricii. Frica ne împiedică să facem o mulțime de lucruri minunate. A trebuit să descopăr unde sălășluiește frica în mine. Deși am avut destul de mult succes în carieră, frica tot și-a făcut loc, precum și îndoiala, îndoiala de mine ca actor. Cum te prezinți lumii, ce cred alți oameni despre tine? Am descoperit că frica nu-mi este de niciun ajutor când dau de ea. Când am conștiința de a privi în urmă, când îmi asum răspunderea și descopăr recunoștința, uneori descopăr dedesubt și frica. Asta mă ajută pur și simplu să mă deschid, să experimentez mai mult, să împărtășesc mai mult cu ceilalți și să am o existență mai fericită, mai bună.

Să-l ascult pe Brandon vorbind despre experiența sa de trecere la stilul Bulletproof mă face să mă simt în culmea fericirii. Tipul ăsta e cât se poate de aproape de a fi un super-erou. El dobândește acel nivel de performanță în fiecare zi – mental și fizic. De vreme ce e actor, este studiul de caz perfect. Iar faptul că atribuie dietei Bulletproof meritul de a-l fi ajutat să fie în cea mai bună formă, pentru mine personal, este pur și simplu cea mai mare răsplată.



CAPITOLUL 1

PRINCIPIILE BULLETPROOF

Poate că citești această carte și deja faci biohackingul drumului spre modul de viață Bulletproof. S-ar putea să asculți fiecare episod de la Bulletproof Radio, să citești fiecare cuvânt de pe blogul Bulletproof și să-ți perfecționezi 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. Și 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.

În primul și în primul rând, aceasta este o carte de bucate, o colecție de rețete Bulletproof menite să facă alimentația conformă acestui plan ușoară și consistentă, ca să nu mai spunem agreabilă. Dar, înainte să ne suflecăm mânecele pentru a ajunge la ingrediente și la prepararea alimentelor, aș vrea să subliniez ideile fundamentale ce au inspirat crearea rețetelor și să răspund totodată câtorva 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 o regla pentru a scoate la iveală un nivel nemaivăzut de energie și funcționalitate.

Nu e vorba să fii invincibil. E vorba să-ți sporești atât de mult energia 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, simțeam 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. Asta 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 lămurii și de a depăși problema greutății și a unei minți 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 viața; 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 poftetele, vei schimba starea corpului și a minții.

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 cât se poate de bun și cât 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 minți – 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 mă-nâncă 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 kaloriile, 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 ți-l transmite corpul, și nu vei mai avea tot felul de poftă alimentare. Nu trebuie să încerci să consumi ca prin magie mai mult decât mănânci, căci această atitudine creează un stres biologic nesustenabil pentru majoritatea oamenilor. Și să nu uităm că foamea și lagărele 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 nutrienți. 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 antinutrienților.

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

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 cetoză. 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 cetojenice, care să ardă depozitele de grăsime pentru producerea energiei, în loc să ardă carbohidrații. Când te încarci cu carbohidrați, îți aprovizionezi 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 așa-zisa dietă a eschimoșilor, în care aproape nicio calorie nu provine din carbohidrați și majoritatea caloriilor provin din grăsime. Alarmaștii nutriționiști vor confunda adesea o stare de cetoacidoză metabolică declanșată de diabet cu forma completă naturală de cetoză 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 alți 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 mănânci și niște carbohidrați, căci pentru organism este un factor de stres să creze carbohidrați din proteine. Urmând recomandarea mea, ieși ce-i mai bun din ambele abordări. Iar recomandarea mea are chiar mai puțin de-a face cu o stare cetojenică decât ceea ce recomandă majoritatea dietelor Paleo.

Când am început să studiez cetoza, voiam să văd ce s-ar întâmpla dacă aș intra într-o stare de cetoză și aș 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 ridicole 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-erău erau extrem de uscate tot timpul. Am început să am dureri de cap. Pentru că nu aveam suficienți carbohidrați ca să produc mucusul ce căpтуșește 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 mâncând astfel și fac progrese extraordinare. În mod clar, pentru mine starea aceasta de cetoză prelungită a fost o idee îngrozitoare. Știu asta 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 adepți 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 mâncăm 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 reprize măsurate și regulate, pentru a pune la lucru potențialul uimitor de ardere a grăsimilor și de revigorare a creierului. Asta 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 atâtor porții 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 uimitorii nutrienți pe care-i oferă natura și te învățăm cum să identifiți și să limitați 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 tehnicilor 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, așa că ele consideră că misiunea este

* FDA (Food and Drug Administration) – Agenția americană a produselor alimentare și a medicamentelor (n.tr.)

îndeplinită. Dar dacă arzi o grăsime care e plină de toxine alimentare, vei resimți oboseală și diverse pofte alimentare... ceea ce nu e deloc Bulletproof!

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 mănânce kale crudă, deoarece îngreunează funcția rinichilor. Acidul oxalic în exces este asociat cu guta și chiar cu o afecțiune 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 pricepe 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 mâncat numai iarbă, s-ar putea să nu aibă nicio toxină, dar dacă mănânci carne de la animale hrănite în ferme industriale, grăsimea din acea mâncare are o concentrație mare din chimicalele 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 mănânce. 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 îndepărtăm 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 ăia 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, așa că aș prefera să găsec 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 sărace 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 alteori, mâncarea este gătită până în punctul în care devine inflamatorie sau chiar cancerigenă. Gătitul și căldura în exces nu doar că știrbesc valoarea nutritivă a alimentelor, ci le fac chiar să devină în mod activ dăunătoare. Acest lucru este foarte important, așa 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 trenduri 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 arome surprinzătoare – înseamnă exact modificarea alcătuirii 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 stă 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 poftre alimentare după ce o mănânci) și se încarcă de toxine, din cauza procesării la care este supusă. Vestea 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 cât 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 procese 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 ÎȚI RECOMANDĂ SĂ POSTEȘTI?

Da și nu. Dacă postul înseamnă să te înfometezi și să nu mănânci 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 adopți 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 procesele inflamatorii, a-ți detoxifica celiulele 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

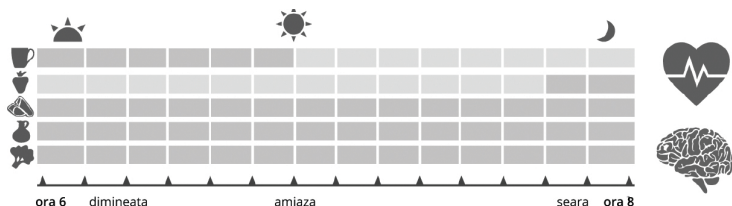
Postul intermitent Bulletproof necesită mult mai puțină voință decât orice alt tip de post. De fapt, nu necesită deloc. Această tehnică este populară în cercurile de biohacking, deoarece nu numai că promovează pierderea grăsimii, ci totodată dezvoltă musculatura, luptă contra inflamației ce provoacă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

CÂND SĂ MĂNÂNCI

Dieta Bulletproof obișnuită

Menită să reducă grăsimea, să crească performanța mentală și să prevină îmbolnăvirile, în timp ce tu ești în continuare mulțumit și plin de energie.

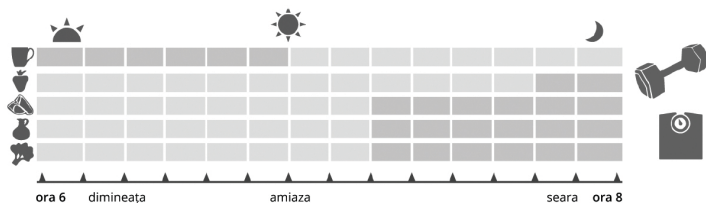
Mănâncă atunci când îți este foame, oprește-te când te-ai săturat și încearcă să nu recurgi la gustări. Scopul este să obții 5-70% din calorii din grăsimi sănătoase, 20% din proteine, 20% din legume și doar 5% din fructe sau alimente cu amidon. Ca să obții rezultate optime, urmează partea întunecată a acestui grafic și limitează consumul de fructe sau de alimente cu amidon la 1-2 porții pe zi, de preferință seara, ca să eviți un nivel înalt de trigliceride.



Postul intermitent Bulletproof pentru pierderea grăsimii și concentrare

Este un biohacking care face posibilă pierderea în greutate, amplificând totodată capacitatea de concentrare și energia, fără să ai poftă alimentare.

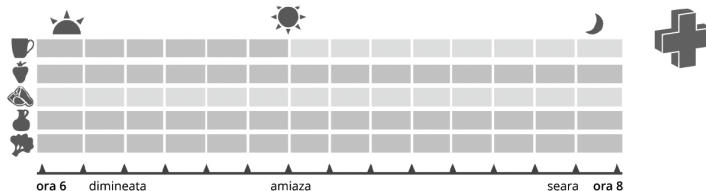
Începi prin a bea o cană de cafea Bulletproof dimineața. Grăsimile sănătoase îți vor asigura o stare stabilă de energie, iar boabele de cafea Bulletproof care au o cantitate extrem de redusă de toxine vor optimiza funcțiile cerebrale și pierderea grăsimii. Ca să obții rezultate optime, urmează partea de deasupra a graficului în concordanță cu acest protocol.



Postul proteic Bulletproof

Este un biohacking la care poți apela din când în când pentru a beneficia de o mai mare reducere a proceselor inflamatorii.

Cam o dată sau de două ori pe săptămână, limitează consumul de proteine la 15-25 de grame, pentru a ajuta la purificarea celulelor, fără să pierzi din musculatură. Ca să nu te simți flămând și să fii energizat, bea o cană de cafea Bulletproof dimineața și consumă o cantitate mare de grăsimi și una moderată de carbohidrați în cursul zilei. Ca să obții rezultate optime, urmează partea de deasupra a graficului și consumă carbohidrații după-amiaza și seara.



rămas, să postești. În schimb, postul intermitent Bulletproof este o idee complet nouă și diferită cu care am venit și care rezolvă problema postului regulat. Cu postul tradițional, poți să sari peste micul dejun, să iei prânzul târziu, la ora 14, și să mănânci cina înainte de ora 20. În restul zilei nu ai mânca nimic și probabil îți s-ar face foame și ai simți o stare de slăbiciune în jurul orei 11 dimineața, dacă ai un loc de muncă obișnuit. Oamenilor care au o greutate mai mare de pierdut – adică peste 13 kilograme, postul le poate distra atenția și le poate afecta performanța mentală și fizică, motiv pentru care postul intermitent Bulletproof este o soluție atât de bună pentru a obține beneficii, fără efecte secundare negative.

Dacă ești un antreprenor sau un student ocupat și ai neapărată nevoie ca starea ta mentală să fie într-o formă excelentă 24 de ore din 24 și 7 zile din 7, probabil că în timpul postului intermitent tradițional vei descoperi că îți-e foame și că ești obosit la ora 11 dimineața, ceea ce îți stresează glandele suprarenale să-ți mențină glicemia la un nivel ridicat. Dacă adaugi cafeaua Bulletproof (fără proteine sau carbohidrați de vreun fel) în perioada ta de „post”, nu-ți va fi deloc foame și vei avea energie

maximă, obținând totodată beneficiile unui post intermitent. Chestia grozavă e că un mic dejun alcătuit numai din grăsimi (așa cum e cafeaua Bulletproof) nu-ți va face organismul să creadă că a întrerupt postul, așa că obții beneficiile postului fără să te simți privat de ceva. E minunat!

Acum hai să vorbim puțin despre motivul pentru care postul intermitent Bulletproof funcționează mai bine decât postul intermitent tradițional. Datorită mTor-ului*, un mecanism esențial ce mărește sinteza proteinelor la nivelul musculaturii. Atât exercițiile, cât și cafeaua, îți cresc energia în timp ce îți inhibă mecanismul de dezvoltare musculară (acesta e mTor-ul) pentru o scurtă perioadă, făcându-l să „ricșezeze” și să dezvolte chiar mai mult mușchii imediat ce mănânci ceva.

Astfel, pentru a-ți dezvolta musculatura, trebuie să suprimi mTor-ul; dezvoltarea mușchilor se produce atunci când mTor-ul crește după ce a fost suprimat. Deci, dacă ceva te ajută să-l reduci foarte tare, înseamnă că el va crește chiar mai mult, ceea ce te ajută să câștigi masă musculară. Modalitățile prin care poți

* mTor (mammalian target of rapamycin) – factorul-țintă al rapamicinei la mamifere (n.tr.)

suprima mTor-ul includ postul intermitent, exercițiile fizice, cafeaua sau, la scară mai mică, ciocolata, ceaiul verde, turmericul și resveratrolul. Deci, ghici ce? Postul intermitent Bulletproof îți poate face mTor-ul să-și revină. Când am început să jonglez cu acest concept și am descoperit cum să îmi maximizez suprimarea mTor-ului, am ajuns de la 136 de kilograme la o mașinărie suplă, cu pachetele de mușchi abdominali, în ciuda unui consum de 4.000 de calorii pe zi, fără niciun exercițiu fizic timp de 18 luni. Postul intermitent simplu nu folosește cafea, deci atinge numai unul, sau poate doi dintre cei trei posibili supresori ai mTor-ului. Postul intermitent Bulletproof funcționează mai bine fiindcă poate folosi toate cele trei mecanisme: post intermitent, exerciții fizice și cafea.

Următorul motiv pentru care postul intermitent Bulletproof este superior postului intermitent tradițional este că unul dintre ingredientele cafelei Bulletproof mărește viteza cu care intri în cetoză, alimentându-ți creierul și ajutându-te să menții o stare cetoasă, chiar și în prezența unor carbohidrați existenți în dietă. Noi folosim ulei XCT, care funcționează deoarece crește cel mai repede și cel mai mult numărul

acelor molecule din sânge numite cetone. Cetonele sunt produse de ficat din acizi grași în timpul perioadelor cu un consum redus de mâncare, iar o creștere de moment a acestor cetone suprimă foamea. În vreme ce grăsimile precum uleiul de cocos și uleiul simplu MCT nu produc o creștere suficientă pentru a simți complet acest efect, trucul reușește cu uleiul XCT, întrucât acesta conține C8 și C10, o combinație optimă de acizi grași. Acesta creează cetone pentru că este o grăsime unică din punct de vedere metabolic, iar unele părți ale creierului preferă combustibilul din grăsimi în locul celui derivat din carbohidrați.

Din toate aceste motive, este pur și simplu logic să adaugi cafea Bulletproof în ecuație. Este mai ușor și mult mai plăcut să ții un post intermitent Bulletproof decât un post simplu. Eu le-am ținut pe cele simple și mi-au plăcut ca să fiu sincer, dar ele sunt chiar mai plăcute cu cafeaua Bulletproof. În plus, cafeaua îți intensifică metabolismul cu până la 20%. Deci, după părerea mea, postul intermitent Bulletproof e cu mult superior în ceea ce privește satisfacția și rezultatele.

POSTUL PROTEIC BULLETPROOF

Postul proteic înseamnă că o zi pe săptămână nu mănânci aproape deloc proteine – nu mai mult de 15 grame pe zi. Motivul pentru care noi facem asta e că atunci când organismul nu are proteine, el induce autofagia – sau, tradus literal, autodigestia. Da, e exact așa cum sună. Înseamnă că organismul folosește enzimele care erau menite să digere proteinele ca să digere în schimb reziduurile din interiorul celulelor. Celulele acumulează reziduuri toxice, care ne încetinesc și ne provoacă îmbătrânirea. Când ajungem la autofagie prin biohacking, ripostăm, înlăturând aceste reziduuri organice și oferindu-le celulelor noastre un avânt nou în viață. Deodată, corpul tău se simte mai ușor, iar creierul mai isteț.

Îți recomand să adaugi o zi de post proteic în alimentația ta regulată Bulletproof, o dată pe săptămână. Dacă e mai ușor pentru tine, alege aceași zi în fiecare săptămână și adoptă obiceiul de a sări peste proteine în ziua respectivă. Odată ce te obișnuiești, postul proteic Bulletproof devine pur și simplu o altă parte din rutina zilnică, una care îți aduce mari beneficii când faci

biohackingul organismului tău. Iată de ce. Postul proteic îmbunătățește funcția de reparare a celulelor. Enzimele din pancreas și din ficat, în afară de faptul că îndepărtează toxinele, îndepărtează și reziduurile din celule. Postul proteic îmbunătățește funcția mitocondrială, căci autofagia este singurul mecanism cunoscut pentru înlocuirea mitocondriilor. Iar când celulele tale funcționează mai bine, și tu vei funcționa mai bine. Postul proteic îmbunătățește totodată abilitatea creierului de a elimina reziduurile prin sistemul limfatic și asigură un somn mai bun – o altă modalitate cheie de a-ți ameliora performanța mentală și fizică.

Probabil că te întrebi cum vei obține energie și cum te vei simți sătul dacă elimini proteinele, dar nu uita că poți obține suficientă energie și sațietate din grăsimi bune. Începe-ți ziua cu cafeaua Bulletproof, pentru o doză de grăsimi sănătoase și de cafeină, iar pe parcursul zilei mănâncă grăsimi din plin și carbohidrați cu moderație. Vei găsi în anexă exemple de planuri de alimentație și rețete pentru zilele de post proteic. Ca să ai cele mai bune rezultate, limitează carbohidrații la partea a doua a zilei, lucru care va îmbunătăți calitatea somnului. Poate că sună destul de simplu, și chiar

va fi atunci când te obișnuiești, dar fi conștient de un lucru: proteinele stau ascunse în locuri neașteptate. Broccoli? Conține proteine. Va trebui să fii atent și la mărimea porțiilor. Orice aliment cu mai puțin de 1 gram de proteine poate fi etichetat ca având 0 grame, potrivit FDA – așa că urmărește cantitatea existentă în alimentele ce ar putea conține proteine, chiar și în cantități mici (legume sau chiar lapte de cocos, de exemplu), infime, omise pe etichetă.

Când îți iei angajamentul să devii Bulletproof, postul proteic este unul dintre cele mai puternice instrumente din arsenalul tău. E minunat totodată pentru că poți face un obicei din el, folosindu-l o dată pe săptămână, sau când te simți leneș ori ai imunitatea compromisă. Folosește acest instrument pentru a-i oferi funcției tale celulare un

impuls când ai cea mai mare nevoie de el. Autofagia este, de asemenea, necesară pentru a menține masa musculară, căci oprește distrugerea masei musculare la adulți, deci are dublul beneficiu de a-ți face organismul să funcționeze mai bine, în timp ce corpul tău arată mai bine.

La fel ca orice tip de dietă sau post, dacă exagerezi, vei crea probabil efecte adverse atât asupra corpului, cât și asupra creierului. Dacă ajungi la un deficit cronic de proteine, organismul va avea de suferit. Cu timpul, insuficiența proteică va conduce la funcție imunitară, masă musculară și densitate osoasă redusă, precum și la duranță redusă. Când am început să țin prima dată post proteic, am încercat să-mi reduc consumul la 25 de grame pentru fiecare zi de post. Dar când am mers și mai departe, am descoperit că

POSTUL PROTEIC BULLETPROOF

Postul proteic Bulletproof este o formă de biohacking menită să obțină o reducere mai mare a proceselor inflamatorii și să declanșeze pierderea în greutate. Pentru noii cititori, cât și pentru adepții obișnuiți ai dietei Bulletproof, este vorba de o zi de post proteic, o dată pe săptămână, în care practic nu mănânci nicio proteină: îți limitezi proteinele la 15 grame sau mai puțin pe zi. Însă, ca să te simți sătul și energizat, bea dimineața o cană de cafea Bulletproof fără proteine și consumă pe parcursul zilei aproape zero proteine, multe grăsimi și carbohidrați cu moderație. Pentru rezultate optime, consumă carbohidrații numai după-amiaza și seara.

limitarea consumului la 15 grame pe zi producea într-adevăr rezultatele miraculoase pe care le voiam, dacă o făceam în reprize limitate. În scurt timp, mi-am redus inflamația abdominală și am scăpat de colăcelul din jurul taliei. (Și da, până și persoanele Bulletproof care experimentează biohackingul sunt predispușe câteodată la dezvoltarea aceluși colăcel nesuferit!) Postul proteic se aseamănă cu o purificare profundă, care îmi revigorează întregul organism, până la nivel celular. Trucul este să faci biohackingul autofagiei în reprize scurte, periodice, de câte 24 de ore. În acest fel, obții toate beneficiile, fără efectele secundare negative.

Ca aproape orice lucru pentru care pledez, postul proteic Bulletproof nu e alb sau negru. Fiecare va avea propria reacție la el, în funcție de felul în care îl aplică. Eu recomand să încerci cantități diferite de proteine, pentru a vedea ce funcționează cel mai bine pentru tine. Aceasta este esența biohackingului: să afli ce funcționează cel mai bine pentru corpul tău. Aș vrea să avertizez acum cu privire la femeile însărcinate, pentru care nu cred că postul – fie intermitent, fie proteic – este o idee grozavă. Dacă mănânci pentru doi, nutrienții trebuie furnizați

constant. Poți oricând, după o naștere sănătoasă, să vii de hac kilogramele acumulate în timpul sarcinii.

DECI, CE AR TREBUI SĂ MĂNÂNC?

Harta Bulletproof este ghidul la care poți apela pentru cele mai bune alimente posibile într-o dietă de înaltă performanță. În capitolul 2, menționez linkul web dedesubtul fiecărui grafic al hărții pentru toți cei care descoperă abia acum modul de viață Bulletproof. Vom discuta mai mult despre cum să abordezi alimentația și cum să aplici aceste principii în capitolele următoare.

Această hartă este Biblia ta Bulletproof. Aruncă o privire la grafice pentru a te familiariza cu întregul ecosistem al alimentației Bulletproof. Eu am organizat alimentele pe categorii, astfel încât să poți aprecia cu ușurință care alimente sunt optime și care sunt doar mediocre sau pot constitui alegeri proaste. Să alegi alimente din partea de sus a spectrului este cel mai bine pentru sănătatea și performanța ta, pentru creierul și corpul tău. Alimentele din partea de mijloc a spectrului sunt „alimente suspecte”. În funcție de sursa lor, de prospețime, de toleranța ta, de alergiile tale alimentare și

de procesarea pe care au suferit-o acestea, ele pot fi în unele cazuri dăunătoare și probabil că e cel mai bine să eviți să le consumi în mod regulat.

Alimentele din zona de jos sunt cele mai toxice și mai inflamatorii și ar trebui evitate pe cât posibil. Asta nu înseamnă că nu poți mânca niciodată alimente din zona aceasta a spectrului. Înseamnă pur și simplu că, dacă tu hotărăști că vrei să mănânci acele alimente, ar trebui să fii conștient că nu sunt cele mai bune alimente pentru performanță și că vor avea probabil anumite consecințe negative, iar tu ar trebui să încerci pe cât posibil să-ți faci propriul biohacking ca să-ți protejezi creierul și organismul de toxinele din aceste alimente și ca să-ți crești rezistența și abilitatea de a-ți reveni de pe urma efectelor nocive.

A consuma produse și carne de calitate superioară este esențial pentru a te asigura că îți hrănești corpul cu cei mai buni nutrienți și că eviți toxinele și aditivii dăunători. Carnea de vită și de miel provenită de la animale hrănite cu iarbă, peștele de captură, carnea de porc crescut pe pășune și fructele, legumele și cerealele organice sunt, toate, alimente pe care ar trebui să te străduiești să le mănânci pe cât de mult posibil.

Oamenii se plâng că aceste alimente costă mai mult decât versiunile industriale sau comerciale de fermă, dar e mult mai ieftin să mănânci alimente fără toxine, de calitate superioară și să funcționezi la un nivel înalt, decât să mănânci alimente sărace în nutrienți, cu aditivi și chimicale și să cheltuiești enorm pe medicamente și vizite la doctor, fiindcă ești bolnav tot timpul. Dacă acest argument nu este suficient de convingător, alimentele de calitate superioară au chiar și un gust mai bun și îți vor oferi mai multă satisfacție!

CÂT DE MULT AR TREBUI SĂ MĂNÂNC?

În dieta Bulletproof, nu există un calcul al caloriilor sau vreo porționare a mâncării, în schimb, se pune accentul pe consumul alimentelor potrivite pentru a-ți aproviziona organismul cu nutrienții și energia de care are nevoie ca să funcționeze normal. Corpul tău îți va spune când ai nevoie de o cantitate mai mare dintr-un anumit aliment, și ar trebui să mănânci atunci când îți este foame și să te oprești când ești sătul. Deși cantitatea nu contează atât de mult, totuși, proporția alimentelor pe care le mănânci este importantă.

Iată o simplă privire de ansamblu asupra consumului tău zilnic:

- 1. Ar trebui să consumi 5-9 porții de grăsimi pe zi, reprezentând 50%-70% din aportul total. Acele grăsimi ar trebui să fie sănătoase, precum untul provenit de la animale hrănite cu iarbă și uleiul Bulletproof Brain Octane.**
- 2. Mesele tale ar trebui să conțină multe legume, care sunt pline de micronutrienți, dar au foarte puține calorii. Ar trebui să mănânci 6-13 porții de legume pe zi sau până la 20% din aportul caloric.**
- 3. Ar trebui să consumi 4-6 porții de proteine pe zi, până la 20% din aportul caloric. Consumă cantitatea de proteine cu care te simți**
- cel mai confortabil. O cantitate potrivită la care să țintești are în jur de 1,5 grame de proteine pentru fiecare jumătate de kilogram de greutate corporală, cu ceva amidon și cât de multă grăsime vrei.**
- 4. Eu pledez pentru 1-2 porții de fructe și legume cu amidon pe zi, însumând nu mai mult de 5% din aportul tău caloric. Câteva fructe și carbohidrați cu amidon, săraci în toxine, precum orezul alb și cartofii dulci, sunt buni de mâncat în mod regulat pe parcursul săptămânii, ideal seara, dar nu tot timpul sau pe tot parcursul zilei.**
- 5. Și în cele din urmă, zaharurile - în special zaharurile rafinate,**

SĂ PORNIM LA DRUM

Principiile dietei Bulletproof sunt simple; totuși, mulți oameni se chinuie să se lămurească exact de unde și cum să înceapă. Iată o abordare pas cu pas pentru a deveni adeptul acesteia, abordare în care prioritare sunt cele mai importante aspecte ale dietei și lucrurile care îți vor oferi cele mai multe beneficii pentru sănătate și performanță. Încearcă acești pași în ordinea în care sunt prezentați și urmărește cât de repede vei începe să trăiești în stil Bulletproof.

îndulcitorii și sucurile - ar trebui evitate pe cât de mult posibil.

- 1. Elimină zahărul. Asta include îndulcitorii precum mierea și agava ca și de sucurile de fructe și băuturile „sportive” ce conțin ingrediente precum siropul de porumb bogat în fructoză.**
- 2. Înlocuiește kaloriile din zahăr cu grăsimi sănătoase. Introdu în**

dietă mai mult unt provenit de la animale hrănite cu iarbă, ghee, ulei de cocos și uleiuri MCT* de calitate superioară, pre-

* MCT - Acronim care vine de la *medium-chain triglyceride* (trigliceride cu lanț mediu sau acizi grași cu lanț mediu). Uleiul MCT este, prin urmare, un ulei compus din una sau mai multe trigliceride cu lanț mediu. (n.ed.)

cum Bulletproof Brain Octane și ulei XCT.

3. **Elimină glutenul sub toate formele sale. Evită pâinea, cerealele și pastele; de asemenea, nu face greșeala de a trece la versiuni „fără gluten” ale acestor alimente, care pot să conțină o mulțime de alți aditivi și să fie la fel de rele.**
4. **Înlătură din alimentație cerealele, uleiurile derivate din cereale și uleiurile vegetale. Aici includem uleiul de porumb, soia și canola, precum și uleiurile instabile polinesaturate din oleaginoase, în și arahide.**
5. **Elimină toți aditivii, coloranții și aromele sintetice. Aici includem îndulcitorii artificiali precum aspartamul, aditivii ca MSG-ul (glutamat monosodic) și toți coloranții și aromele artificiale.**
6. **Înlătură toate lactatele procesate, omogenizate și pasteurizate. Dacă trebuie să alegi produse bogate în grăsimi care au fost pasteurizate, acestea ar trebui să provină de la animale hrănite cu iarbă. Majoritatea oamenilor pot tolera lactatele integrale crude, bogate în grăsimi, de la vaci hrănite cu iarbă, chiar și cei cu intoleranță la lactoză.**
7. **Elimină leguminoasele. Aici includem arahidele, fasolea și linte. Dacă totuși mănânci fasole, las-o**
8. **Consumă cantități mari de fructe de mare de captură și de carne de la animale crescute pe pășune și hrănite cu iarbă. Ideală este carnea de vită, miel și bizon. Ouăle, carnea de pasăre și cea de porc sunt, de asemenea, o alegere bună, dacă animalele nu au fost crescute la fermă.**
9. **Treci la fructe și legume organice. E mai important pentru unele produse să fie organice decât pentru altele. Pentru mai multe informații, consultă www.whatisonmyfood.org.**
10. **Limitează consumul de fructe la 1-2 porții pe zi. Fructele de pădure, citricele și alte fructe sărace în fructoză sunt alegeri mai bune decât fructele bogate în fructoză, precum merele și pepenele.**
11. **Adaugă condimente și mirodenii. Condimentele și mirodeniile proaspete, de calitate superioară, din partea verde a spectrului, sunt cele mai ușoare modalități de a da un gust delicios mâncării.**
12. **Gătește cu grijă. Oricând e posibil, folosește temperaturi scăzute și metode de gătit bazate pe apă. Evită microundele și prăjirea.**

CÂTEVA REGULI PENTRU DRUM

Bucură-te de ceea ce mănânci! Fericirea și recunoștința sunt la fel de importante ca nutriția potrivită!

- 1. Dacă nu reziști fără să mănânci, într-o formă sau alta, un aliment de trișare/ nesănătos/ fals, mănâncă-l și nu te purta de parcă „te-ai fi întors la obiceiurile proaste”. Cu cât de îndepărtezi mai mult de dieta Bulletproof, cu atât vei avea mai puține beneficii. Cu cât te ții mai mult de dieta Bulletproof, cu atât mai Bulletproof vei fi. Micile variații sunt în regulă și nu înseamnă un eșec.**
- 2. Dacă ai alergii, accnee sau alte efecte negative după ce consumi lactate, treci la ghee ca unic produs lactat și consumă ulei de cocos și grăsimi animale.**
- 3. Consumă cât mai puține grăsimi polinesaturate. Și asigură-te că suplimentezi doza de grăsimi cu ulei de pește sau de krill, dacă nu mănânci săptămânal pește gras de apă rece, precum somonul.**
- 4. Încearcă să nu ronțai între mese. Eu am încredere că imediat ce te obișnuiești să mănânci astfel, iar grăsimea ta corporală se adaptează, nu vei mai avea, practic, poftă de ronțait. De fapt, dacă respecti rețeta cafelei Bulletproof cu ulei Bulletproof Brain Octane,**

te poți aștepta să-ți dispară aceste poftă chiar din prima zi. Dacă le ai totuși, recurge la una dintre alegerile mele preferate: somon afumat cu o felie de avocado. Este precum cel mai proaspăt și mai delicios sushi și ar trebui să te sature imediat și să-ți ofere un impuls de energie care să te susțină până la următoarea masă.

Dacă respecti în cea mai mare parte aceste recomandări, vei avea parte de mai puține procese inflamatorii și te vei bucura de performanțe înalte și un stil de viață extrem de energetic. Dacă nu-ți faci timp să ai grijă de tine acum, va trebui să-ți faci timp să fii bolnav mai târziu. Permite-ți să-ți atingi potențialul și să fii cât poți tu de bun. Mănâncă în stil Bulletproof. Trăiește în stil Bulletproof.



CAPITOLUL 2

CUM SĂ FACI CA MÂNCAREA TA SĂ FIE BULLETPROOF

Este relativ simplu să prepari o mâncare cu gust bun. Este, de asemenea, destul de simplu să prepari o mâncare care ar trebui să fie sănătoasă, dar care nu are gust bun. Însă a fi adept Bulletproof înseamnă să prepari o mâncare ce-ți oferă un nivel natural ridicat de energie și care are un gust minunat. În general, mâncarea care te face să te simți bine, mâncarea pe care o savurezi, are un gust bun pentru tine. Creierului îi place, așa că ți-e poftă de ea. Poți crea o adevărată euforie a mâncării folosind ingrediente și moduri de preparare ce oferă satisfacție pe termen scurt, dar care te trag în jos și îți știrbesc energia. A mânca în stil Bulletproof înseamnă să găsești alimentele potrivite și să le prepari într-un mod care să te facă să debordezi de energie. Eu recomand un amestec de multe grăsimi, proteine cu moderație și tone de legume, folosind ingrediente care nu vor provoca poftă alimentare.

Cel mai bun lucru este că alimentația Bulletproof e delicioasă și satisfăcătoare. Mâncarea mea preferată dintotdeauna este antricotul de vită, de la vite hrănite cu iarbă. Sunt de părere că toate mâncărurile au un gust mai bun cu o lingură de guacamole deasupra, preparat cu mult avocado delicios și gras. Când pregătesc legume – absolut orice tip – le fac la aburi sau le fierb puțin, apoi iau o treime din porție și o amestec cu unt și ulei Bulletproof Brain Octane. Apoi amestec acel piure înapoi cu restul legumelor. E ca și cum ai mânca cremă de spanac, dar sincer e chiar mai bun, pentru că obții mai multe beneficii nutriționale. Deci, după cum poți vedea, stilul meu culinar preferat nu e nici pe departe plictisitor sau fad. Alimentația Bulletproof ar trebui totodată să-ți taie pofta de ronțăit. Când mănânci în acest fel, organismul tău rămâne sătul până la următoarea masă. Acestea fiind spuse, dacă ai într-adevăr poftă de o gustare, îți recomand somon cu avocado sau o bucățică de ciocolată neagră cu un conținut ridicat de cacao.

Poți să vezi întreaga hartă Bulletproof pe www.bulletproof.com/diet-roadmap-poster; ea împarte grafic alimentele cele mai bune și cele mai rele pentru creșterea energiei. Dar

hai să ne uităm la categoriile de alimente așa cum am face-o într-un magazin alimentar. Aș vrea să-ți prezint câteva reguli în privința alegerii diferitelor tipuri de alimente atunci când te afli la raionul de măcelărie sau în zona cu legume.

GRĂSIMI

Există foarte multă dezinformare în privința grăsimilor, adică pe care ar trebui să le consumi și în ce cantități. Această secțiune îți va oferi mai multe detalii despre alegerea grăsimilor optime pentru dieta Bulletproof.

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

„Teama de grăsimi”, care a început în anii '70, i-a convins pe oameni că grăsimile saturate sunt dăunătoare pentru sănătate și că ar trebui evitate cu orice preț. Aceste informații s-au bazat pe informații științifice total eronate, iar ideea că grăsimile saturate s-ar asocia cu bolile de inimă a fost mai târziu infirmată. Grăsimile saturate nu se asociază cu bolile cardiovasculare – grăsimile trans și grăsimile polinesaturate omega-6 fac acest lucru. Grăsimile sunt necesare pentru metabolism și pentru funcționarea celulară corectă, fiind elementele esențiale pentru dezvoltarea membranelor celulare și a hormonilor.