

# *METODA* **GlucoseGoddess®**

Jessie Inchauspé

Traducere din engleză de  
**Smaranda Nistor**

# MĂRTURII *de la cei și cele care au încercat* METODA GLUCOSE GODDESS

„E o schimbare enormă să nu mai ai poftă: nu mă mai gândesc toată ziua la mâncare. Mă simt de parcă nu mai am lanțuri la picioare.”

„Oricine a avut dificultăți să se țină de un program ar trebui să încerce metoda. E atât de simplu și de ușor să folosești minimetodele, încât totul devine fezabil. Majoritatea dietelor sunt atât de stricte, încât, atunci când faci o greșală (100% inevitabilă), te simți groaznic și fie te îndopi ca să-ți treacă dezamăgirea, fie renunți de tot la dietă. Pe măsură ce minimetodele încep să facă parte din obiceiurile noastre zilnice, putem să ne adaptăm încet-încet felul în care mâncăm, ca să ne atingem scopul fără să avem senzația că ne refuzăm ceva.”

„Mă simt incredibil! Și, spre surprinderea mea, am dat jos ceva din jurul taliei – deși mănânc mai mult ca niciodată, ba chiar și desert!”

„Mi-a revenit menstruația, după câțiva ani în care mi se oprise.”

„Nici nu-ți pot mulțumi îndeajuns! Acest program mi-a schimbat complet viața!!”

„Mă simt mult mai bine, din toate punctele de vedere. E ca și cum aș fi devenit altă persoană și nici că aș putea fi mai fericită! Am slăbit, iar depresia mea s-a diminuat enorm. E un sentiment uluitor, iar ceața și confuzia mentală au dispărut complet.”

„Nu mai aveam ovulație de peste cinci luni, din cauza sindromului ovarelor polichistice; după ce am aplicat metoda, am avut din nou ovulație și am reușit să rămân însărcinată. Mă pregăteam să iau medicamente pentru ovulație (Clomid), dar, mulțumită metodei, s-a rezolvat pe cale naturală. Soțul meu și cu mine SUNTEM ÎN AL NOUĂLEA CER!”

„Obișnuiam să-mi planific treburile din casă și cumpărăturile în așa fel încât să termin totul până în ora două, pentru că picam lată după aceea. Abia dacă mă mai puteam mișca și deseori trebuia să trag un pui de somn. Acum am energie toată ziua! Este uluitor, nu-mi vine să cred cât de multe lucruri pot să rezolv acum!”

„Aveam diabet de tip 2. Dieteticiana îmi spusese că, din cauză că am și boala celiacă, pe lângă diabet, reglarea metabolismului meu ar fi asemănătoare cu încercarea de a schimba brusc direcția unui vapor petrolier. Dar eu am observat rezultate cu metoda asta după doar patru zile. Am continuat și dincolo de cele patru săptămâni, iar hemoglobina glicozilată HbA1C mi-a scăzut în patru luni de la 9,6 la 4,7. Nu mai sunt deloc diabetică. Și am slăbit 25 de kilograme. Ar trebui să fie disponibilă prin asigurarea medicală de stat pentru oricine are prediabet sau diabet.”

„Surprinzător, una dintre cele mai mari diferențe pe care am remarcat-o este la nivelul pielii! Acneea mea s-a ameliorat spectaculos. Efect secundar oarecum neașteptat, dar binevenit :)”

„Am eczemă și intoleranță la histamină. Ambele îmi provoacă erupții roșii pe față și pe corp. Am observat o ameliorare enormă încă din prima săptămână.”

„Chestia cea mai bună la metoda asta a fost că mi-am dat seama, la 55 de ani, că pot aduce schimbări în dietă care mă fac să mă simt mai bine, fără să mi se pară că mă pedepsesc singură.”

„Tensiunea arterială mai mică, mai puțin păr care-mi cade, scădere în greutate, mai ales în zona abdomenului. Sunt atât de recunoscătoare pentru aceste sfaturi care mi-au schimbat viața! Știu o mulțime de oameni cărora le-ar prinde bine.”

„Medicul endocrinolog m-a întrebat ce am făcut, fiindcă nu-i venea să creadă cât de mult s-a îmbunătățit starea mea de sănătate!”

„Oricine simte că e ceva în neregulă, că nu e în apele lui, dar nu-și dă seama de ce, ar avea de câștigat cu această metodă.”

„Metoda asta ar trebui să se numească «cum să-ți schimbi viața în patru pași».”

„Am dat jos 2,8 kilograme în patru săptămâni și chestia incredibilă este că greutatea pierdută a constat în grăsime de pe talie și stomac. Aveam șase kilograme de care voiam să scap, pentru sănătatea mea, deci am ajuns la jumătatea drumului. A fost simplu și ușor. Voi continua să asimilez toate aceste schimbări până îmi vor intra complet în obicei. Mulțumesc!”

„Absolut orice om de pe acest pământ ar avea de câștigat de pe urma aplicării acestei metode.”

„Relația mea cu mâncarea s-a schimbat total. ÎMI PLACE LA NEBUNIE că metoda nu demonizează niciun tip de aliment sau de poftă, nimic nu trebuie să fie complet eliminat.”

„Corpul meu se simte minunat. Articulațiile nu mă mai dor ca înainte. Poftele au scăzut enorm!”

„Trec prin perimenopauză și am impresia că sfaturile acestea mi-au atenuat simptomele de oboseală, lipsa de energie, ceața mentală, foamea permanentă.”

„Îți mulțumesc din suflet pentru această metodă! Multă vreme m-am simțit blocată, dar acum ceva s-a declanșat, în sfârșit, și văd cu ochii mei rezultatele!”

CUPRINS



Întrebarea de la care a pornit totul .....	6
Experimentul-pilot cu 2 700 de participanți .....	7
Metoda Glucose Goddess ți se potrivește? .....	8
Deci, care-i treaba cu glucoza? .....	10
Programul de patru săptămâni .....	21
Poate te întrebî... ..	24
Caietul de lucru .....	27
<b>SĂPTĂMÂNA 1. MIC-DEJUN SĂRAT ..</b>	<b>36</b>
<b>SĂPTĂMÂNA 2. OȚET .....</b>	<b>94</b>
<b>SĂPTĂMÂNA 3. APERITIV VEGETAL ..</b>	<b>140</b>
<b>SĂPTĂMÂNA 4. MIȘCARE .....</b>	<b>216</b>
Feluri principale pentru oricând .....	226
Deserturi pentru oricând .....	252
S.O.S. Poftele! .....	268
Săptămâna 4 s-a terminat – acum ce urmează? ..	271
Bibliografie de specialitate .....	277
Index .....	278

# ÎNTREBAREA DE LA CARE A PORNIT TOTUL

„Jessie, vrei, te rog, să te muți cu mine?” Prima dată când mi s-a pus această întrebare a fost într-un mesaj pe Instagram în mai 2022 – la câteva zile după ce prima mea carte, *Glucose Revolution*<sup>1</sup>, ieșise pe piață. În cartea aceea explicam bazele științifice ale modului în care concentrația zahărului din sânge (*glucoza* sau *glicemia*) influențează toate aspectele vieții noastre și ofeream zece metode simple pentru gestionarea ei, astfel încât să ne ajutăm corpul să se vindece și să ne recăpătăm fericirea, energia și sănătatea.

Bun, și atunci de ce voia brusc toată lumea să mă aibă colegă de apartament? Pentru că mulți dintre voi vă doreați mai mult decât vă oferea prima mea carte. Ați înțeles foarte bine informațiile mele clar documentate, arătând că majoritatea înregistrăm vârfuri glicemice în sânge – creșteri rapide al glicemiei – după ce am mâncat și că nu știm acest lucru. Ați recunoscut semnele vârfului glicemic la voi înșivă (pofte, oboseală cronică, dependența de zahăr, probleme cu somnul, inflamație, confuzie mentală, sindromul ovarelor polichistice, diabet și multe altele). Și ați înțeles sfaturile mele și v-a plăcut enorm cât de ușor sunt de aplicat – dar voiați un plan ca să începeți.

Voi ați să fiu alături de voi, ca să vă ajut să puneți știința în practică, zi de zi, la fiecare masă. Voi ați un plan de lucru, rețete, încurajare și inspirație. Voi ați să știți cum reușiseră alți oameni să se facă bine. Voi ați o mână de ajutor ca să transformați sfaturile despre glucoză în obiceiuri pentru toată viața.

Am sărit imediat pe ideea asta, m-am așezat la masa de lucru și am început să mă gândesc.

M-am gândit cum am început eu să aplic metodele din *Revoluția glucozei* în viața mea, când mi-am început propria călătorie în lumea glucozei, în urmă cu patru ani. M-am gândit cum m-am hotărât să aleg prima metodă și de ce... M-am gândit cum am ales ce să cumpăr de la magazin și care au fost primele feluri noi de mâncare pe care le-am pregătit. M-am gândit la lucruri

pe care le spun azi prietenilor care mă roagă să le dau un plan pe etape, pas cu pas, ca să-și înceapă și ei călătoria glucozei.

M-am gândit ce rețetă aleg să îi sugerez vreunui membru al familiei mele când mă sună ca să-i dau o idee. M-am gândit cum vorbeam cu mine însămi și cum mă motivam singură ca să nu renunț. M-am adresat cititorilor primei mele cărți și i-am întrebat pe cei care reușiseră să transforme sfaturile mele în obiceiuri de viață, care dintre ele le fuseseră de cel mai mare ajutor. Pe urmă am vorbit și cu cei care constataseră că sfaturile mele nu îi ajutaseră chiar atât de mult să-și atingă scopurile.

Din toată această muncă de documentare au reieșit două lucruri: în primul rând, foarte mult entuziasm pentru mine. În al doilea, cartea pe care voi o țineți acum în mână. Vă prezint (sunet de tobe, vă rog!): *Metoda Glucose Goddess!*

Acest ghid practic menit să însoțească *Revoluția glucozei* constă dintr-un plan de acțiune pe parcursul a patru săptămâni, care vă ajută să înglobați în viața voastră de zi cu zi cele mai importante sfaturi sau „minimetode” pentru reducerea glucozei. El cuprinde un „caiet de lucru” cu instrucțiuni pas cu pas, în care puteți să vă notați progresele înregistrate, 100 de rețete ușoare și delicioase dintre preferatele mele și răspunsuri pentru toate întrebările voastre.

Într-un fel, e ca și cum m-aș muta cu voi patru săptămâni și v-aș arăta cum să vă stabiliți glucoza și să vă simțiți mai bine ca niciodată. Faptul că am învățat cum să-mi reduc vârfurile glicemice mie mi-a schimbat viața. Împreună vom învăța cum să înflorim din interior spre exterior, astfel încât să puteți ieși în lume într-o stare optimă și să trăiți cea mai bună viață care vă stă în putere.

Felicitări pentru că faceți acest lucru și vă mulțumesc că m-ați primit în viața voastră. Vă dau cuvântul meu că sunt o colegă de apartament foarte bună.

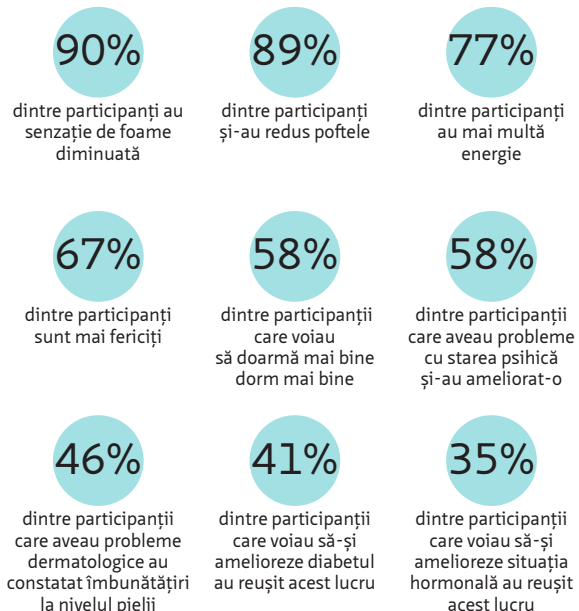
<sup>1</sup> Carte apărută și în limba română cu titlul *Revoluția glucozei*, traducere din limba engleză de Smaranda Nistor, Editura Publica, București, 2022 (n.r.).

# EXPERIMENTUL-PILOT CU 2 700 DE PARTICIPANȚI

Încă de la bun început, mișcarea numită Glucose Goddess, apărută în 2019, a avut parte de o implicare fenomenală din partea comunității. Pentru această carte am vrut să derulez un experiment-pilot în care participanții să parcurgă metoda, să pună întrebări și să îmi spună ce rezultate au avut. În timp ce alcătuiam formularul de recrutare pentru experiment, mă gândeam că ar fi perfect dacă aș avea măcar 100 de participanți... dar, spre surprinderea și încântarea mea, v-ați oferit voluntari cu miile!

Două mii șapte sute de oameni extraordinari au testat Metoda Glucose Goddess și m-au ajutat să-i dau cea mai bună formă pe care ar putea-o avea vreodată. Întâi de toate, aș vrea să le mulțumesc tuturor: numele lor pot fi găsite la sfârșit, dar multe dintre comentariile și sfaturile lor apar pe tot parcursul acestei cărți. Participanții au provenit din 110 țări și au avut vârsta cuprinsă între 20 și 70 de ani.

## După patru săptămâni de Metoda Glucose Goddess:



Pe parcursul acestui experiment-pilot, zeci de femei cărora nu le mai venea menstruația (un simptom comun al vârfurilor glicemice) și-au recăpătat-o, iar trei femei care de luni de-a rândul încercau să conceapă un copil au reușit să rămână însărcinate! Am primit nenumărate mesaje în care mi se povestea despre relații care mergeau mai bine, despre analize de diabet care ieșeau mai bune, despre vieți care se schimbau în bine. Puteți găsi mai multe detalii despre studiul experimental la adresa [www.glucosegoddess.com/method-whitepaper](http://www.glucosegoddess.com/method-whitepaper).

## O notă despre pierderea în greutate

Metoda Glucose Goddess nu este o dietă. Obiectivul propus nu este pierderea în greutate. Nu este restrictivă, nu vă cere să numărați kaloriile, ba chiar vă cere să mâncați mai mult decât de obicei. Ce încearcă să facă este să vă îmbunătățească sănătatea, să vă vindece organismul pornind din interior spre exterior și să vă facă să vă simțiți minunat, indiferent de dimensiunea corporală. Dar, spre marea surpriză a multora dintre cei care o aplică, ei efectiv slăbesc pe parcurs, deși mănâncă mai mult decât de obicei și nici nu-și numără kaloriile. De ce? Pentru că, atunci când ne aplatizăm curba glucozei, pofta de dulce dispare, hormonii se reechilibrează și intrăm mai frecvent și pe durate mai lungi în modul de funcționare metabolică bazat pe arderea grăsimilor. Pierderea în greutate este un efect secundar des întâlnit al stabilizării glicemiei. Dintre cei 2 700 de participanți, **38% dintre cei care voiau să slăbească au reușit într-adevăr să dea jos mai multe kilograme pe parcursul celor patru săptămâni.**

Și, în sfârșit, 99% dintre cei implicați în program au spus că vor continua să aplice minimetodele după ce studiul de patru săptămâni a luat sfârșit. Ei și-au creat obiceiuri transformatoare pentru toată viața. Și aceiași lucru îl veți reuși și voi.

Înainte să ne apucăm de lucru, iată câteva dintre lucrurile de bază pe care trebuie să le știți.

# METODA GLUCOSE GODDESS ți se potrivește?

Eu credeam odată că numai oamenii cu diabet trebuie să se îngrijească de nivelurile glucozei. De fapt, cam toată lumea credea asta. Dar, la o analiză a celor mai recente progrese științifice, am constatat că lucrurile stau altfel (puteți găsi la sfârșitul cărții o listă a lucrărilor științifice pe care mă bazez): majoritatea populației înregistrează vârfuri glicemice, iar aceste creșteri bruște ale glicemiei pot să ducă la o gamă foarte variată de simptome și afecțiuni. Mie îmi place să cred că simptomele acestea sunt un mod prin care corpul nostru ne vorbește, încercând să ne spună câte ceva despre sușurile și coborâșurile amețitoare prin care trece nivelul glucozei din organism.

**Pune-ți întrebările de mai jos ca să îți dai seama dacă și tu experimentezi vârfuri glicemice și dacă Metoda Glucose Goddess îți poate fi de ajutor.**

- Ai **poftă de dulce**?
- Ești „dependent(ă) de **zahăr**”?
- Te simți **obosit(ă)** pe parcursul zilei?
- Ai dificultăți să-ți aduni **energia** pentru lucrurile pe care ai vrea să le faci?
- Ai nevoie de **cofeină** ca să te țină în picioare pe parcursul zilei?
- Ai senzația de „**ceață mentală**”?
- Treci printr-o stare de „**comă alimentară**” după ce ai mâncat?
- Simți nevoia **să mănânci o dată la câteva ore**?
- Te cuprinde o stare de **agitație** sau de **enervare** când ți-e foame?
- Simți **junghiuri ascuțite de foame** pe parcursul zilei?
- Ai o stare neplăcută, cu **tremurături, senzație de plutire sau amețeală** dacă întârzi să iei masa?
- Ai **acnee**?
- Ai **eczemă**?
- Ai **psoriazis**?
- Suferi de **inflamație**?

- Ai **endometrioză**?
- Suferi de **sindromul ovarelor polichistice (SOP)** sau **nu îți mai vine ciclul**?
- Suferi de **sindrom premenstrual** dificil sau de **menstruație cu dureri (dismenoree)**?
- Dacă ești femeie, chelești sau **îți crește păr pe față**?
- Ai dificultăți în privința **fertilității**?
- Încerci **să slăbești**, dar constăți că îți este foarte greu?
- Ai **probleme cu somnul** sau te trezești din cauza **palpitațiilor**?
- Ai **căderi bruște de energie**, în care începi **să transpiri** abundent sau să ți se facă **greață**?
- Ai stări de **anxietate**?
- Ai probleme cu **depresia**?
- Ai orice alte simptome de **tulburare psihică**?
- Ți se întâmplă frecvent să te simți **iritat(ă)** în relația cu prietenii sau cu familia, fără vreun motiv aparent?
- Îți schimbi des și brusc **dispoziția**?
- Ți se întâmplă des să **răcești**?
- Ai **reflux acid** sau **gastrită**?
- Ți s-a spus vreodată că ai **glicemia (concentrația de glucoză din sânge) ridicată**?
- Ai **hipoglicemie reactivă**?
- Ai **rezistență la insulină**?
- Ai **prediabet** sau **diabet de tip 2**?
- Ai dificultăți să-ți gestionezi **diabetul gestațional**?
- Ai dificultăți să-ți gestionezi **diabetul de tip 1**?
- Suferi de **ficat gras nonalcoolic**?
- Ai **probleme cardiace**?

**Și, în sfârșit (dar poate mai important decât orice altceva)...**

- Crezi că **ai putea să te simți mai bine** decât te simți acum?

Dacă ai răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, atunci metoda este și pentru tine. Bine ai venit!

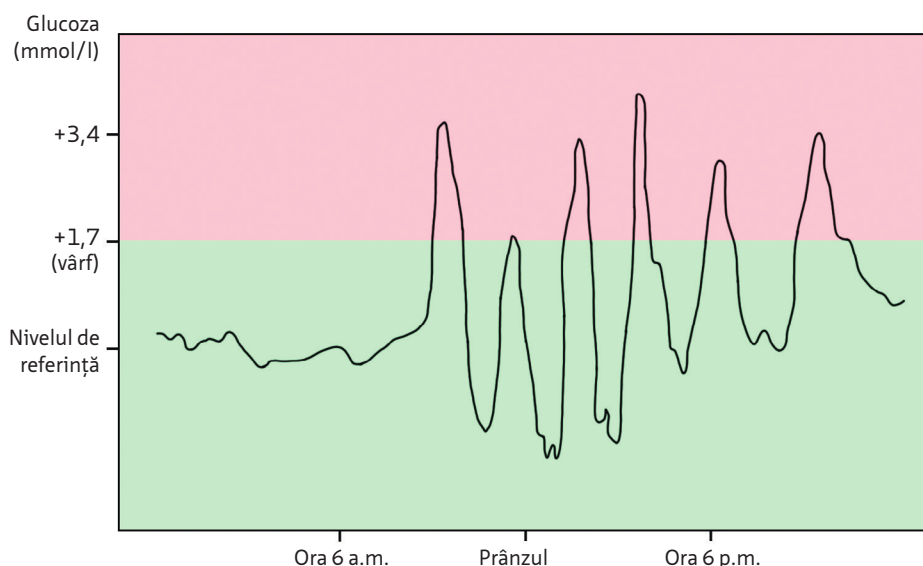
# DECI, care-i treaba cu GLUCOZA?

Glucoza este sursa preferată de energie a organismului nostru. Fiecare celulă din corp folosește glucoză ca să-și îndeplinească funcția – celulele plămânilor ca să respirăm, celulele creierului ca să gândim, celulele inimii ca să pompeze sânge, celulele ochilor ca să vedem și așa mai departe. Glucoza este importantă. Principalul mod prin care îi furnizăm corpului glucoză este prin mâncare. În cea mai mare parte, glucoza se găsește în substanțele alimentare pe care le numim „carbohidrați”: alimente cu conținut de amidon (pâine, paste, orez, cartofi) și alimente cu conținut de zahăr sau „glucide” (fructe, dulciuri).

Poate vă gândiți că, dacă avem nevoie de glucoză pentru energie, mai multă glucoză ne dă mai multă energie, deci trebuie să încercăm să mâncăm cât mai multe dulciuri și alimente cu conținut de amidon, nu-i așa? De fapt, nu este așa: o plantă are nevoie de apă ca să trăiască, dar, dacă îi dai prea multă, moare. În același fel, dacă îi dai unui om prea multă glucoză, încep să se întâmple tot felul de lucruri neplăcute.

Când îi dăm corpului nostru prea multă glucoză, prea repede, în timpul unei mese, înregistrăm ceea ce se numește *vârf glicemic*, *creștere a glicemiei* sau *hiperglicemie*. Hiperglicemia nu îi afectează doar pe cei bolnavi de diabet. Cei mai mulți dintre noi (în jur de 80% din totalul populației, conform unor estimări din Statele Unite) avem vârfuri glicemice și, din nefericire, aceste creșteri bruște ale glucozei din sânge aduc după ele niște consecințe care ne pot face rău atât în planul sănătății fizice, cât și în cel al sănătății psihice.

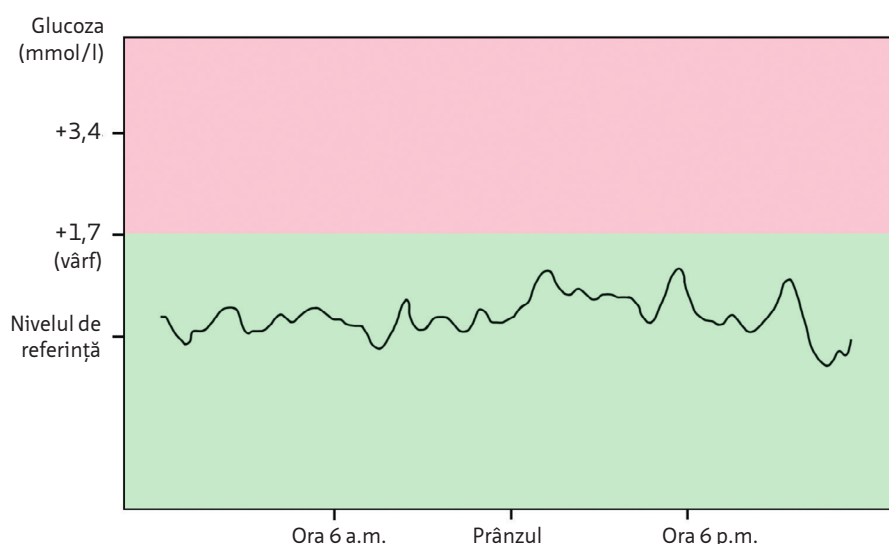
**Când avem multe vârfuri glicemice pe parcursul unei zile, curba noastră glicemică arată cam așa:**



Aceste creșteri și scăderi bruște și însemnate ne obolesc, ne dau senzații intense de poftă de ceva dulce, ne fac să ne fie foame la fiecare două ore și ne provoacă inflamație în organism, îmbătrânire prematură (și riduri!), proastă dispoziție, dezechilibre hormonale care pot avea ca urmări simptome de menopauză, sindrom de ovar polichistic (SOP), ceață mentală... și, pe termen lung, afecțiuni cum ar fi diabetul de tip 2 și simptome ale bolii Alzheimer. Însăpăimântător – da, știu. Dar vestea bună este că nu trebuie să ne resemnăm să trăim cu ele.

Cum ne dăm jos din acest trenuleț al glucozei care ba urcă amețitor, ba coboară? Aplatizăm curba. Și exact aici intră în joc sfaturile din această carte.

#### **Când înglobăm sfaturile, curba noastră glicemică va arăta cam așa:**



Partea frumoasă este că toate minimetodele care ne dau posibilitatea să obținem aceste rezultate minunate sunt ușor de aplicat. Nu te obligă să ții nici o dietă, nici să elimini anumite alimente. Ele sunt simplu de pus în practică, iar din clipa când ți-au intrat în obișnuință, te vei simți atât de bine încât nu o să mai vrei tu să te lipsești de ele!

# MAI ÎNTÂI, UN PIC DE ȘTIINȚĂ IMPORTANTĂ...

Înainte să trecem la metodele concrete, vreau să conștientizezi foarte exact ce anume se petrece în corpul tău când ai un vârf glicemic (dacă vrei să aprofundezi subiectul, pune mâna pe prima mea carte, *Revoluția glucozei*).

Când avem un vârf glicemic, creșterea nivelului de glucoză nu are loc numai în fluxul sangvin. Fiecare celulă, fiecare organ, fiecare parte a corpului simte vârful glicemic. Glucoza se dispersează în fiecare colțișor și ungher al corpului nostru și se pun în mișcare trei procese metabolice principale.

## Mitocondriile

Mai întâi, **mitocondriile** noastre („centralele electrice” din interiorul celulelor noastre) **devin supraîncărcate**. Aceste organe au ca sarcină să transforme glucoza în energie pentru organism. Dar în timpul unui vârf glicemic cantitatea de glucoză care ajunge la ele devine prea mare pentru ca acestea să-i poată face față. Mitocondriile sunt suprasolicitate și nu mai funcționează. Acest lucru duce la inflamație și le diminuează capacitatea de a genera energie așa cum trebuie în mod normal. Indiciu: oboseala cronică.

## Glicația

În al doilea rând, cu cât avem mai multe vârfuri glicemice, cu atât îmbătrânim mai repede. Vârfurile glicemice accelerează un proces chimic numit **glicație**, care determină îmbătrânirea. Practic, este similar cu procesul de gătit a alimentelor, exact la fel cum se întâmplă cu un pui în tavă la cuptor. Din momentul în care se naște, ființa umană „se rotisează” (sună aiurea, dar ăsta-i adevărul!) prin acest proces de glicație. Apoi, când s-a „prăjit” complet, moare. Fiecare vârf glicemic (mai ales cele provenite din dulciuri) accelerează glicația, care se manifestă la exterior prin ridurile care ne încrețesc pielea, dar și în interior, ducând la deteriorarea progresivă a organelor noastre interne. Totodată, glicația amplifică inflamația, la fel ca în procesul menționat mai devreme, cel cu mitocondriile.

# Insulina

În al treilea rând, hai să vorbim despre insulină. Organismul nostru are un mecanism ingenios de protecție, care ne apără de o parte din efectele negative ale concentrațiilor ridicate de glucoză. În timpul unui vârf glicemic, **pancreasul nostru eliberează un hormon numit insulină**, a cărui sarcină este să scoată glucoza din sânge, pentru a diminua suprasolicitarea la care sunt supuse mitocondriile și pentru a împiedica glicația. Ce face insulina cu excesul de glucoză? Îl depozitează în ficatul nostru, în mușchi și în celulele grase. Acesta este unul dintre modurile în care corpul nostru acumulează grăsime. Și ar trebui să mulțumim naturii pentru acest lucru, fiindcă, fără insulină, corpul nostru s-ar afla într-o stare permanentă de criză. Dezavantajul constă în faptul că, atunci când este prezentă insulina, procesul de ardere a grăsimilor se dezactivează. Și, în timp, prea multă insulină are și ea propriile urmări negative, cum ar fi apariția unor probleme hormonale sau diabetul de tip 2.



# SIMPTOME ȘI PROBLEME DE SĂNĂTATE CĂRE AU LEGĂTURĂ CU VÂRFURILE GLICEMICE

Glucoza este atât de esențială pentru funcționarea organismului nostru, încât prezența ei în exces are repercusiuni practic asupra tuturor aspectelor care țin de sănătatea fizică și de cea psihică. Poate le vei recunoaște pe câteva dintre ele, fiindcă fac parte și din viața ta.

## Poftele

„Mă surprinde cât de mult mi-a scăzut pofta de dulce. Întotdeauna am simțit nevoia să mănânc cantități industriale de ciocolată, zilnic. Gata, nu mai e cazul!”

În 2011, o echipă de cercetare de la Universitatea Yale ne-a schimbat modul în care înțelegem poftele. Cercetătorii au așezat voluntarii într-un scanner RMNf, le-au arătat fotografii cu alimente care declanșează poftă imperioasă și, în același timp, le-au monitorizat glicemia, adică nivelul glucozei din sânge. Ce au descoperit ei a fost fascinant. Când nivelul glicemiei era stabil, totul părea normal. Dar când glicemia era scăzută, *centrul poftelor imperioase din creier s-a activat* și voluntarii au evaluat alimentele de pe ecran pe un loc mult mai înalt în ierarhia „Vreau să le mănânc”. Asta este ceea ce se poate întâmpla în timpul unei prăbușiri a glicemiei, care are loc inevitabil după un vârf: ne este poftă de alimente pe care altfel nici nu le-am băga în seamă. Stabilizarea curbei glicemice, prin evitarea creșterilor și a scăderilor bruște, ține la distanță poftele.

## Oboseala cronică

„Am suferit îngrozitor de oboseală cronică, iar acum, pentru prima dată în ultimele luni, de când m-am apucat să folosesc metoda, încep în sfârșit să-mi revin. Pentru mine, sfaturile acestea sunt pentru întreaga viață!”

Hai să ne întoarcem la mitocondrii, organele care fabrică energie în celulele noastre. Prea multă glucoză le determină să-și oprească activitatea, ceea ce compromite producția de energie, iar în final ne face să ne simțim oboșiți. Studiile arată că dietele care provoacă creșteri și scăderi bruște ale concentrației de glucoză duc la un grad mai mare de oboseală decât cele care aplatizează curbele glucozei. Dacă ai mitocondrii defectuoase, îți va veni mai greu să-ți ridici copilul în brațe, căratul sacoșei cu cumpărături și se va părea epuizant și nu vei mai fi în stare să faci față stresului la fel ca înainte. Energia generată de mitocondrii este necesară pentru a depăși orice situație dificilă, fie că e vorba de un efort fizic sau de unul mental.

## Foamea permanentă

„Nu îmi mai e foame tot timpul și simt mai repede că m-am săturat. Și mâncarea mi se pare mai gustoasă – este și acesta un efect?”

Ți-e foame tot timpul? Nu numai ție ți se întâmplă. Și în acest caz, tot cu glucoza are legătură. În primul rând, impactul pe termen scurt: dacă o să compari două alimente care conțin *același număr de calorii*, cel care duce la un vârf glicemic mai mic te va face să te simți sătul mai mult timp. Așadar, chiar dacă nu schimbi cu nimic numărul kaloriilor ingerate, simplul fapt că te concentrezi pe nivelul glucozei tale te va scăpa de foamea permanentă.

În al doilea rând, efectele pe termen mai lung: după ani întregi în care am avut vârfuri glicemice, hormonii foamei ni se dau peste cap. Leptina, hormonul care ne spune că suntem sătui și că ar trebui să ne oprim din

## SIMPTOME ȘI PROBLEME DE SĂNĂTATE CARE AU LEGĂTURĂ CU VÂRFURILE GLICEMICE

mâncat, are semnalul blocat; în timp ce grelina, hormonul care ne spune că ne e foame, preia controlul. Cu toate că avem rezerve de grăsime, cu o grămadă de energie disponibilă, corpul nostru ne spune că ne mai trebuie – așa că mâncăm. În timp ce mâncăm are loc încă un vârf glicemic, iar insulina dă fuga să depoziteze excesul de glucoză sub formă de grăsime, ceea ce nu face altceva decât să amplifice efectul grelinei. Din păcate, este un cerc vicios – și nedrept. Cu cât ne îngrășăm mai mult, cu atât ni se face mai foame.

Soluția nu constă în a mânca mai puțin, ci în a ne reduce nivelul insulinei, prin aplatizarea curbei glucozei – ceea ce, mă scuzați că divulg de pe acum secretul, înseamnă adeseori că putem să mâncăm *mai mult*, după cum veți vedea și voi în săptămânile cu micul-dejun sărat și cu aperitivul vegetal.

### Creșterea în greutate

„Am dat jos aproape patru kilograme până acum și mă simt mult mai plin de energie. Am să mă țin de metoda asta până mor, a devenit noul meu stil de viață.”

Mulți dintre noi avem sentimente neclare în privința grăsimii, dar în realitate aceasta este foarte utilă: corpul nostru își folosește rezervele de grăsime ca să asigure spațiu de stocare pentru glucoza excedentară care plutește de colo-colo prin sângele nostru. Acesta este unul dintre motivele pentru care ne îngrășăm. Așadar, după cum spuneam mai sus, nu trebuie să ne enervăm pe corpul nostru că se îngrășă; dimpotrivă, ar trebui să-i mulțumim că încearcă să ne protejeze de glicație și inflamație.

Acestea fiind spuse, dacă totuși încerci să mai scapi de grăsimea de pe corp, un mod foarte bun de a face acest lucru este să te concentrezi pe nivelurile glucozei. Când îți aplatizezi curba glucozei, se întâmplă două lucruri esențiale: în primul rând, poftele și foamea vor fi mult reduse, iar în al doilea rând, pentru că va fi mai puțină insulină care circulă prin organism, te vei afla mai mult timp în modul de funcționare metabolică cu arderea grăsimii.

Deși obiectivul primar al echilibrării nivelurilor glucozei nu este pierderea în greutate, adeseori va fi una dintre consecințe.

### Probleme cu somnul

„Înainte aveam nevoie de câte o oră ca să adorm, dar acum adorm cât ai clipi.”

Există o legătură foarte strânsă între somn și glucoză: cu cât avem mai multe vârfuri glicemice, cu atât dormim mai prost, iar dacă tot urcăm și coborâm cu trenulețul glucozei, vom avea parte de foarte puțin somn profund și odihnitor. De asemenea, s-a arătat că, dacă te duci la culcare cu niveluri ridicate ale glucozei sau după un vârf glicemic mare, la femeile în postmenopauză poate să apară insomnia, iar la bărbații dintr-un anumit segment al populației există riscul de apnee în somn. În sfârșit, un simptom des întâlnit al dereglării glicemiei este când te trezești brusc peste noapte și simți că-ți bate inima foarte tare. Acest lucru poate fi rezultatul unei prăbușiri a nivelului glucozei în timp ce dormi. Și asta nu e tot: după o noapte în care n-am dormit bine, suntem mai susceptibili să facem vârfuri glicemice mari imediat după micul-dejun, a doua zi. Este un cerc vicios. Ca să-i pui capăt, începe prin a-ți aplatiza curbele glucozei.

### Sănătatea psihică

„Mă simt mai fericită și am impresia că reușesc mai bine să țin depresia și anxietatea sub control. Încă mai trec prin fluctuații ale stării de spirit, dar pot să le controlez mai bine.”

Creierul tău nu are nervi senzoriali, deci, când ceva nu e bine, nu poate să te atenționeze cu ajutorul durerii, așa cum fac alte organe. În loc de durere fizică, vei avea o stare psihică deranjantă – cum ar fi anxietatea și proasta dispoziție. Când au obiceiuri alimentare care duc la variații haotice ale nivelurilor glucozei, oamenii declară mai multe simptome depresive, în comparație cu cei care mănâncă în așa fel încât glucoza rămâne mai bine stabilizată. Iar simptomele se agravează cu cât vârfurile glicemice sunt mai mari, deci orice strădanie de aplatizare a curbei, chiar și într-un grad moderat, te-ar putea ajuta să te simți mai bine.

## Proasta dispoziție

„Acum sunt mult mai puțin deprimată și frustrată. Diferența este cu totul remarcabilă! Iar relația cu soțul meu s-a îmbunătățit.”

Știi că nivelurile glucozei ar putea să-ți influențeze personalitatea și interacțiunile cu alți oameni? În unele studii recente, cercetătorii au descoperit niște legături fascinante: când nivelurile glucozei comportă fluctuații, suntem mai susceptibili să ne enervăm din cauza partenerului sau a partenerei de viață și să-i pedepsim pe cei din jurul nostru dacă fac greșeli. De ce? Pentru că variațiile mari ale glicemiei pot să influențeze anumite molecule din creierul nostru, care ne determină starea de spirit; vârfurile glicemice mari duc la scăderea nivelurilor tirozinei. Tirozina este un neurotransmițător despre care se spune că îmbunătățește dispoziția. Iar dacă ți s-a întâmplat vreodată „să turbezi de foame” (să fii mult mai nervos decât de obicei când ți-e foame), din nou, acest lucru apare mai frecvent la oamenii cu fluctuații mari ale glucozei.

## Ceața mentală

„Cea mai mare îmbunătățire, în cazul meu, a fost că mi se întâmplă mult mai rar să simt că am mintea încețoșată, ceea ce mă face superfericită! Metoda a devenit acum noul meu stil de viață. Nu vreau dietă.”

Deși glucoza este o sursă esențială de energie pentru creier, prea multă îi dăunează. În primul rând, mai multe studii au arătat că variațiile mari și bruște ale nivelului glucozei au ca urmare afectarea vaselor de sânge din creier și a celulelor cerebrale (neuronii). Acest lucru duce la diminuarea funcției cerebrale și la un risc sporit de atac cerebral. În al doilea rând, fluctuațiile mari ale glucozei încetinesc circulația semnalelor dintre neuroni. În multe cazuri, simțim acest lucru ca pe un fel de ceață mentală sau „minte încețoșată” (dificultăți de concentrare, o stare de ușoară amețeală și de confuzie), de probleme cu memoria și de slăbire a funcției cognitive. Creierul tău îți va mulțumi dacă îți aplatizezi curba glucozei.

## Sănătatea intestinelor

„De când am început cu metoda, n-am mai avut probleme digestive, nici balonări. Și abdomenul meu este mai plat.”

Sistemul nostru digestiv este locul în care organismul procesează mâncarea. Nici nu-i de mirare așadar că problemele intestinale – cum ar fi sindromul intestinului permeabil, sindromul intestinului iritabil și încetinirea tranzitului intestinal – sunt legate de dietă. Vă amintiți ce spuneam, că vârfurile glicemice fac să crească inflamația peste tot în organism? Ei bine, inflamația este una dintre cauzele posibile ale micilor perforații care se produc în mucoasa interioară a intestinului, ceea ce înseamnă că toxinele care n-ar trebui să treacă de această barieră ajung totuși în sânge. Mai departe, acest lucru poate să ducă la sindromul intestinului permeabil, la balonare și la flatulență, plus favorizarea alergiilor alimentare și a unor boli autoimune, cum ar fi boala Crohn și artrita reumatoidă. De asemenea, știința ne arată că, atunci când mâncăm într-un fel care produce multe vârfuri glicemice, bacteriile „rele” din intestine se înmulțesc, iar numărul celor „bune” scade. Acest lucru poate să declanșeze o serie întreagă de simptome și o stare generală de disconfort abdominal. Dacă ai probleme de sănătate a intestinelor, poate fi extrem de benefic să-ți aplatizezi curba glucozei!

## Ridurile și îmbătrânirea

„Îmi făceam griji pentru viitorul meu, fiindcă îmbătrâneam mai repede decât ar fi trebuit. Simțeam chestia asta. Toate problemele mele fie au dispărut, fie se diminuează văzând cu ochii. Medicii la care mă duc au avut un șoc.”

În funcție de felul în care mănânci, se prea poate să fi avut de mii de ori mai multe vârfuri glicemice decât vecinul tău, în momentul când ai ajuns la 80 de ani. Acest lucru va influența nu doar aspectul tău exterior, ci și cât de bătrân(ă) ești *pe dinăuntru*. Glicația și inflamația sunt responsabile pentru degradarea lentă a celulelor noastre – ceea ce noi numim îmbătrânire. Procesele acestea distrug colagenul, făcând pielea să se

## SIMPTOME ȘI PROBLEME DE SĂNĂTATE CARE AU LEGĂTURĂ CU VÂRFURILE GLICEMICE

lase și să se rideze, și, în plus, riscă să ducă la inflamarea articulațiilor, la artrită reumatoidă și la degradarea cartilajilor și la osteoartrită. Cu cât avem mai des vârfuri glicemice, cu atât îmbătrânim mai repede.

### Acneea, cuperoza și problemele dermatologice

„Am eczemă. Îmi provoacă erupții roșii pe față și pe corp. Am observat o ameliorare foarte mare încă din prima săptămână, după ce am aplicat metoda. Pielea mea se vindecă mult mai repede și bariera hidratantă este mult mai rezistentă.”

Multe probleme dermatologice (printre care acneea, cuperoza, eczema și psoriazisul) au ca factor stimulator inflamația, care, după cum ați aflat deja, este o consecință a vârfurilor glicemice. Când mâncăm într-un mod care ne aplatizează curba glucozei, inflamația se domolește, ceea ce ajută la ameliorarea acneei și la reducerea coșurilor. Într-un studiu pe subiecți bărbați cu vârsta cuprinsă între 15 și 25 de ani s-a constatat că dieta cu cele mai aplatizate curbe ale glucozei ducea la o reducere semnificativă a acneei. Ținerea sub control a fluctuațiilor glucozei poate să amelioreze starea de sănătate și aspectul pielii noastre.

### Fertilitatea, SOP și problemele hormonale

„Simptomele mele premenstruale, de endometrioză și de adenomioză s-au diminuat EXTRAORDINAR de mult în timpul programului. Și după ce m-am luptat din greu cu SOP, ca să-mi reglez ciclul, încă de la începutul anului... acum am rămas însărcinată!!”

Indiferent că vorbim despre sindromul ovarelor polichistice (SOP), fibrom, endometrioză, simptome ale menopauzei, simptome premenstruale, oprire a

menstruației... toate au legătură cu sistemul hormonal și cu faptul că acesta nu funcționează așa cum ar trebui. Iar primul lucru de făcut, ca să ne ajutăm hormonii să funcționeze așa cum trebuie, este să ne asigurăm că avem nivelurile glucozei echilibrate. Sindromul ovarelor polichistice, în particular, devine din ce în ce mai prevalent. În majoritatea cazurilor, este o afecțiune provocată de prea multă insulină. De ce? Pentru că insulina le spune ovarelor să producă mai mult testosteron (hormonul sexual masculin). Pe deasupra, prea multă insulină stânjenește procesul natural de transformare a hormonilor masculini în hormoni feminini – ceea ce duce la prezența a și mai mult testosteron în organism. Din cauza excesului de testosteron, femeile cu SOP pot să prezinte trăsături masculine: păr care crește în locuri unde n-ar avea ce căuta (cum ar fi pe bărbie), chelire, ciclul neregulat sau oprirea ciclului și acnee. De asemenea, multe femei cu SOP se chinuie să slăbească și nu reușesc – pentru că, acolo unde este prea multă insulină, apare și o incapacitate de ardere a grăsimilor. Vestea bună? În multe cazuri, când insulina își revine la normal, testosteronul scade și el, iar simptomele SOP dispar.

### Menopauza

„Simptomele mele de premenopauză (probleme cu somnul, incapacitate de concentrare, bufeuri) au dispărut. De asemenea, am reușit să dau jos două kilograme de care voiam să scap de foarte mult timp – și cu zero efort suplimentar, în afară de trucurile cu glucoza.”

Schimbările provocate de scăderea drastică a nivelurilor hormonale în menopauză pot fi resimțite ca un adevărat cutremur – totul pare să fie dat peste cap, iar acest proces aduce cu el simptome cum ar fi diminuarea libidoului, transpirații nocturne, insomnie și bufeuri. Nivelurile ridicate sau instabile ale glucozei și nivelurile ridicate ale insulinei înrăutățesc problemele aduse de menopauză. Studiile arată că bufeurile și transpirațiile nocturne sunt mai susceptibile să apară la femeile cu niveluri ridicate de glucoză și insulină. Dar există speranță: un studiu din

## SIMPTOME ȘI PROBLEME DE SĂNĂTATE CARE AU LEGĂTURĂ CU VÂRFURILE GLICEMICE

2020 al cercetătorilor de la Universitatea Columbia a arătat că aplatizarea curbei glucozei este asociată cu mai puține simptome ale menopauzei.

### Diabetul gestațional

„Mi s-a pus diagnosticul de diabet gestațional când eram în a 29-a săptămână de sarcină. Până acum, schimbări enorme: mă simt mai bine ca niciodată! Nu mai am picioarele umflate, glicemia mea este stabilă, doctorița mea e mulțumită și, cel mai important, nu-mi mai e frică.”

În timpul oricărei sarcini, nivelurile insulinei cresc în corp. De ce? Pentru că insulina are rolul să stimuleze creșterea – a copilului din burtă și a țesutului mamar al mamei, pentru ca aceasta să se pregătească de alăptare. Uneori însă, acest plus de insulină poate să ducă la ceea ce se cheamă diabet gestațional. Prin aplatizarea curbelor glucozei, femeile însărcinate pot să reducă mult probabilitatea de a avea nevoie de medicație, pot să preîntâmpine creșterea prea mare în greutate a copilului în stadiul intrauterin (ceea ce este un lucru bun, fiindcă nașterea va fi mai ușoară și este și mai sănătos pentru copil), precum și să-și limiteze propria creștere în greutate pe durata sarcinii, diminuând riscul unei cezariene.

Dacă aștepți un copil, întotdeauna să îți întrebi mai întâi medicul care te supraveghează dacă această metodă nu prezintă riscuri pentru tine. Iar în Săptămâna 2 – săptămâna oțetului –, asigură-te că nu consumi decât oțet pasteurizat: majoritatea mărcilor de oțet sunt pasteurizate, cu excepția oțetului de mere, care de obicei nu este pasteurizat.

Uneori, diabetul gestațional de fapt indică un lucru anterior sarcinii, și anume că mama avea deja niveluri ridicate ale glucozei – rămase nedepistate până la testul pentru diabet gestațional. Tocmai de aceea unele mămici constată că glicemia lor a rămas ridicată chiar și după ce au născut; în aceste cazuri, este încă și mai important ca sfaturile metodei să fie transformate în obiceiuri de viață, pentru a se rezolva problema de la bază.

### Diabetul de tip 1

„Am diabet de tip 1 și ultimele analize mi-au ieșit foarte bine! Mulțumesc!”

Diabetul de tip 1 este o afecțiune autoimună în care persoana respectivă nu mai are capacitatea de a produce insulină – celulele din pancreas care controlează procesul de fabricație nu mai funcționează. Când un pacient cu diabet de tip 1 are un vârf glicemic, organismul lui nu poate să stocheze excesul de glucoză în locurile unde le depozitează de obicei, pentru că nu are insulină care să-l ajute. Drept urmare, trebuie să-și injecteze insulină de mai multe ori pe zi, ca să compenseze deficitul intern. Dar fluctuațiile mari de glucoză sunt un fenomen zilnic și stresant. Prin aplatizarea curbei glucozei, persoanele cu diabet de tip 1 pot să-și atenueze această dificultate. Dacă ai diabet de tip 1, este important să discuți mai întâi cu medicul tău curant înainte să te apuci de metodă, ca să te asiguri că doza ta de insulină va fi ajustată în funcție de necesități.

### Rezistența la insulină, prediabetul și diabetul de tip 2

„În aceste patru săptămâni, hemoglobina mea glicozilată a scăzut de la 6,3 (nivel prediabetic) la 5,7 (nivel aproape normal). În sfârșit, simt că am control asupra situației.”

Diabetul de tip 2 este cea mai răspândită formă de diabet, a cărei cauză primară o reprezintă rezistența la insulină (prea multă insulină care circulă în organism, prea mult timp). Încet, dar sigur, de-a lungul multor ani, fiecare vârf glicemic prin care trecem va contribui la creșterea rezistenței noastre la insulină și la ridicarea nivelului de referință al glucozei din organismul nostru. Iar dacă acest nivel de referință devine prea înalt, duce la un diagnostic de prediabet și apoi de diabet de tip 2.

## SIMPTOME ȘI PROBLEME DE SĂNĂTATE CARE AU LEGĂTURĂ CU VÂRFURILE GLICEMICE

Prin urmare, are sens că o dietă care îți diminuează aportul de glucoză și, în consecință, producția de insulină, te va ajuta să inversezi sensul diabetului de tip 2. O analiză din 2021 a 23 de studii clinice intervenționale a dus la o concluzie clară: cel mai eficace mod de a inversa direcția de evoluție a diabetului de tip 2 este prin aplatizarea curbelor glucozei. Acest mod de acțiune este mai eficient decât dietele cu aport scăzut de calorii sau cu aport scăzut de grăsimi, spre exemplu (chiar dacă și acestea pot să dea rezultate). În 2019, Asociația Americană a Diabetului a început să recomande dietele cu efect de aplatizare a curbei glicemice, în lumina dovezilor tot mai numeroase că acestea îmbunătățesc situația în cazul diabetului de tip 2. Dacă și tu îți dorești să ameliorezi lucrurile cu diabetul de tip 2, această metodă te va ajuta să-ți reduci nivelurile insulinei, fără să renunți la niciunul dintre alimentele care-ți plac foarte mult. Discută cu medicul tău înainte să începi.

### Cancerul

„Mă simt mult mai puternică în lupta cu cancerul mamar. Am senzația că îmi ajut organismul cu acest nou mod de a mânca.”

O dietă deficitară împreună cu fumatul reprezintă factorul favorizant principal pentru 50% dintre cancere. În primul rând, cercetările arată că boala canceroasă poate să înceapă cu mutații ale ADN-ului declanșate de radicalii liberi, care, la rândul lor, sunt produși de mitocondriile suprasolicitate și de glicație. În al doilea rând, inflamația stimulează proliferarea celulelor canceroase. În sfârșit, când este prezentă mai multă insulină, cancerul se răspândește mai repede. Prin reducerea vârfurilor glicemice, noi practic încetinim desfășurarea acestor trei procese. Legătura dintre cancer și excesul de insulină reiese din datele de cercetare: persoanele care nu au diabet sunt cu 50% mai puțin susceptibile să moară de cancer, în comparație cu persoanele care au prediabet. Întotdeauna să discuți cu personalul medical care te îngrijește, dacă te lupți cu cancerul și vrei să folosești metoda.

### Boala Alzheimer și demența senilă

„Am mintea mai clară și stări de confuzie mai rare. Am reușit să mă concentrez mai bine pe ce aveam de făcut.”

Dintre toate organele, creierul folosește cea mai multă energie. Aici se adăpostesc o mulțime de mitocondrii, ceea ce înseamnă că, atunci când avem un exces de glucoză în organism, creierul nostru devine vulnerabil la consecințe. Neuronii din creierul nostru simt inflamația, glicația și rezistența la insulină, provocate de prea multe vârfuri glicemice. Și, în timp, vasele de sânge din creierul nostru sunt la rândul lor afectate.

Boala Alzheimer și nivelurile glucozei sunt atât de strâns corelate, încât maladia este numită uneori „diabet de tip 3” sau „diabetul cerebral”. De exemplu, oamenii cu diabet de tip 2 sunt de patru ori mai expuși riscului de a face Alzheimer decât cei fără diabet. Iar semnele devin vizibile repede: glicemia defectuos ținută sub control la persoanele cu diabet de tip 2 este asociată cu deficitul de memorie și de învățare. Noile cercetări arată că rezistența la insulină căpătată în perioada de mijloc a vieții (chiar și la vârsta de 35 de ani) este un predictor al declinului cognitiv în viitor. Așadar, faptul că ne menținem scăzut nivelul de bază al glucozei încă de la începutul perioadei adulte ne poate ajuta să reducem riscul de a face boala Alzheimer mai târziu.

La fel ca în cazul altor simptome și afecțiuni menționate aici, există posibilitatea ca până și declinul cognitiv să fie reversibil: un număr crescând de studii indică ameliorări pe termen scurt și pe termen lung ale memoriei și cogniției când pacienții adoptă o dietă judicioasă gândită pentru stabilizarea glucozei.

# CELE PATRU MINIMETODE *din* ACEASTĂ METODĂ

În *Revoluția glucozei*, prima mea carte, am prezentat un total de zece procedee, „trucuri” sau minimetode, având la bază cunoștințele științifice deja acumulate, care ne ajută să ne aplatizăm vârfurile de glucoză (vezi caseta). Pentru acest plan de acțiune cu durata de patru săptămâni, eu aduc în prim-plan cele patru minimetode care sunt cele mai importante când începem să ne schimbăm obiceiurile de viață. De ce sunt cele mai importante cu care să începem? Pentru că sunt cele care vor avea cel mai puternic impact

asupra nivelurilor glucozei și asupra sănătății tale. Ți voi spune câte ceva și despre celelalte șase, dar acestea patru sunt fundamentale. Influența lor benefică asupra glicemiei tale va fi instantanee – și asta fără să-ți cer să-ți schimbi drastic obiceiurile alimentare, fără să te pun să numeri calorii și fără să renunți la nimic din viața ta. Ele sunt „uriașele prietenoase” pe care le avem în buzunarul de la spate, pentru totdeauna, și care ne vor aduce cu relativ puțin efort în locul unde să ne meargă cel mai bine.

## Cele 10 minimetode Glucose Goddess, așa cum au fost prezentate în prima mea carte, *Revoluția glucozei*

Le-am evidențiat cu litere îngroșate pe cele care vor face parte integrantă din această metodă.

- Să mănânci alimentele în ordinea corectă (mai întâi fibrele, apoi proteinele și grăsimile, și la sfârșit cele cu amidon și zaharuri)
- **Să adaugi un aperitiv vegetal la o masă pe zi**
- Să nu mai numeri calorii
- **Să iei un mic-dejun cu alimente sărate**
- Să mănânci orice tip de zahăr îți place – toate sunt la fel
- Să alegi un desert, deci un dulce consumat după primele două feluri, nu o gustare dulce care să le înlocuiască
- **Să iei o lingură de oțet pe zi, înaintea mesei care va avea cel mai bogat conținut de glucoză**
- **După ce ai mâncat, să faci mișcare**
- Dacă trebuie neapărat să iei o gustare, să fie ceva sărat, nu dulce
- Să pui niște „hăinuțe” peste carbohidrați (încearcă să nu consumi alimente cu amidon sau dulci, de unele singure – „îmbracă-le” cu proteină, grăsimi sau fibre, ca să încetinești absorbția glucozei. De exemplu, mănâncă prăjitura negresă cu iaurt grecesc<sup>1</sup> sau pune șuncă pe felia de pâine)

<sup>1</sup> În cartea aceasta a lui Jessie veți întâlni termenii „iaurt grecesc” și „iaurt gras grecesc”. Iaurtul grecesc este cel preparat cu îndepărtarea zerului, ceea ce îi dă o consistență cremoasă și îi crește concentrația de proteină, indiferent de conținutul de grăsimi; iaurtul grecesc gras este cel care are o concentrație de grăsimi de peste 5%, fiind preparat cu lapte integral (n.t.).

# PROGRAMUL DE PATRU SĂPTĂMÂNI

În Săptămâna 1 vei începe prin a lua un mic-dejun cu alimente sărate. În Săptămâna 2 vei continua cu noul tău model de mic-dejun și vei primi cu drag în viața ta oțetul. În Săptămâna 3 vei continua cu primele două minimetode, adăugând cu gingășie și aperitivele vegetale. În sfârșit, Săptămâna 4 va aduce cu ea adăugarea celei de-a patra minimetode: să ne mișcăm după ce am mâncat.

Nu întâmplător am ales această succesiune a metodelor: este cea mai eficace progresie procedurală pentru aplatizarea vârfurilor glicemice și pentru ca tu să simți cât mai repede efectele benefice.

Voi prezenta pe larg aceste minimetode, una câte una, pentru fiecare săptămână. Și îți voi oferi zeci de

rețete care să-ți fie sursă de inspirație și să te ajute să transformi minimetodele în obiceiuri de viață. **Dar, în afară de adăugarea acestor minimetode în viața ta de zi cu zi, poți să mănânci și poți să faci absolut orice dorești.** Repet: cu excepția acestor minimetode, poți să mănânci și să faci orice dorești tu. Poți să te servești cu alimentele tale obișnuite care îți plac cel mai mult, poți să mănânci dulce, poți să bei alcool.

La sfârșitul celor patru săptămâni, este alegerea ta dacă vrei să continui să aplici metodele mele. Eu aș pune pariu că ți s-au părut atât de ușor de aplicat și cu efecte atât de bune, încât îți vor intra în obișnuință și ți se va părea ceva normal să le folosești. Hai să facem cunoștință cu ele așa cum se cuvine, OK?

SĂPTĂMÂNA	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
1	MIC-DEJUN SĂRAT						
2	MIC-DEJUN SĂRAT						
	OȚET o dată pe zi						
3	MIC-DEJUN SĂRAT						
	OȚET o dată pe zi						
	APERITIV VEGETAL o dată pe zi						
4	MIC-DEJUN SĂRAT						
	OȚET o dată pe zi						
	APERITIV VEGETAL o dată pe zi						
	10 MINUTE DE MIȘCARE după o masă						

## SĂPTĂMÂNA 1. MIC-DEJUN SĂRAT

Multă lume crede că, dacă mâncăm ceva dulce la micul-dejun, vom avea mai multă energie. În realitate însă, nu este adevărat. Deși zahărul la micul-dejun ne oferă *plăcere*, nu este și cel mai bun mod de a obține *energie*. Un vârf glicemic provocat de un mic-dejun dulce face rău mitocondriilor (indiciu: oboseală!) și, din cauza efectului dat de insulina care se repede să stocheze glucoza sub formă de grăsime, un mic-dejun dulce practic îi oferă organismului mai puțină energie decât un mic-dejun sărat, la un număr egal de calorii.

Din păcate, dieta occidentală reprezentativă înclină spre un mic-dejun cu alimente care provoacă vârf glicemic, cum ar fi cereale, pâine prăjită cu gem, cornuri dulci, granola, produse de patiserie, fulgi de ovăz dulci, biscuiți dulci, suc de fructe, pernițe cu ciocolată, smoothie de fructe, salată de fructe și așa mai departe. Toate aceste alimente se compun în majoritate din combinații de amidon și zaharuri – deci vârfuri mari-mari glicemice și, odată cu ele, consecințe negative pentru tot restul zilei.

În prima săptămână a Metodei Glucose Goddess ne vom lua rămas-bun de la vârfurile glicemice pentru micul-dejun, ceea ce ne va face să ne simțim complet diferit pe parcursul zilei: fără poftă și cu un nivel stabil al energiei.

Cum vom reuși acest lucru? În Săptămâna 1 **luăm un mic-dejun sărat în fiecare zi.**

Răspunsurile la toate întrebările voastre, rețetele și sfaturile despre cum să vă pregătiți propriul mic-dejun sărat încep la pagina 36.

## SĂPTĂMÂNA 2. OȚET

În a doua săptămână vei continua să iei micul-dejun sărat cu care ai început să te obișnuiești în prima săptămână și vei adăuga o minimetodă. Aceasta nu-ți va cere să schimbi nimic din ceea ce mănânci; tot ce vei face va fi să introduci printre obiceiurile tale zilnice și consumul unei linguri de oțet.

Bunul și dragul nostru prieten, oțetul, este folosit de generații întregi ca ingredient benefic pentru sănătate – cu deosebire în țări precum Iran, unde este un lucru firesc să-ți faci oțet în casă și să consumi în fiecare zi. În secolul al XVIII-lea era chiar prescris ca medicament, sub formă de ceai, pentru cei bolnavi de diabet.

Între timp, oamenii de știință au reușit să afle cu precizie de ce oțetul ne face atât de mult bine. Și dă-mi voie să-ți spun că e o chestie foarte cool.

Studiile au arătat că o lingură de oțet poate să reducă vârful glicemic al unei mese chiar și cu 30%, iar vârful de insulină, chiar și cu 20%. Datorită acestor scăderi, punem stavilă poftă de dulce, foamea se domolește și ardem mai multă grăsime. În plus, este și un truc foarte ieftin: o sticlă cu oțet costă sub 5 lire sterline și conține peste 60 de linguri de oțet. Cu drag!

Începând din Săptămâna 2, **obiectivul tău va fi să iei o lingură de oțet pe zi.** Vei găsi multe idei de rețete în această carte, din care poți să te inspire: începând cu cea mai simplă posibil, GG Classic – oțet în apă (cu un pai, ca să-ți protejezi smalțul dinților) – și până la ceaiurile mele preferate, cu care îmi place să mă încălzesc iarna, plus „mocktailuri”, numai bune la o petrecere.

Vei găsi mai multe detalii și răspunsuri la întrebări, de exemplu dacă poți să bei oțet când ești însărcinată, și multe altele începând de la pagina 94.

## SĂPTĂMÂNĂ 3. APERITIV VEGETAL

În a treia săptămână vom continua cu micul-dejun sărat și cu oțetul, dar vom adăuga acum și fabulosul aperitiv vegetal. Ceea ce înseamnă **să îți începi masa de prânz sau masa de seară cu un fel pe bază de legume și verdețuri.**

De ce? Pentru că legumele și zarzavaturile conțin o componentă cu efect reductabil, numită *fibră*. Când sunt consumate la începutul unei mese, fibrele reduc în mod semnificativ vârful glicemic al oricărui aliment care urmează. Mecanismul prin care îndeplinește această faptă bună este extraordinar: când fibrele ajung în intestinale noastre, ele se lipesc de pereții intestinali. Acolo, ele formează un fel de plasă protectoare, care încetinește și *reduce* absorbția în vasele de sânge a oricărei molecule de glucoză care vine în jos dinspre stomac după fibre.

După aperitivul vegetal, poți să mănânci orice mănânci tu de obicei, știind că, datorită plasei de fibre care s-a instalat acolo, vârful glicemic al alimentelor consumate va fi mai scăzut.

Aperitivele vegetale pot fi ceva cât se poate de simplu, ca legume crude de la frigider (p. 150), dar pot fi și chestii sofisticate, precum praz înăbușit „ca la mama acasă” (p. 186). Ideal ar fi **să încerci ca aperitivul tău vegetal să reprezinte cam 30% din toate alimentele consumate la o masă.** Eu am pentru tine peste 30 de rețete de aperitiv vegetal, dedicate Săptămânii 3, fiecare mai simplă și mai gustoasă decât cea de dinaintea ei. Și am pregătit rețete de aperitiv vegetal care **să includă și oțet** – dacă le alegi pe acestea sau dacă îți adaugi propriul sos pe bază de oțet la aperitivul tău vegetal, se cheamă că ai bifat două minimetode cu o singură masă.

## SĂPTĂMÂNĂ 4. MIȘCARE DUPĂ MÂNCARE

Ultima pe listă, dar nu în ultimul rând, este...

Săptămâna 4, în care îți vom recruta pe cei mai puternici aliați ai noștri în călătoria spre o glucoză stabilizată: mușchii noștri! A venit momentul să-i trezim la realitatea noului rol care li s-a atribuit.

Cu cât un mușchi se contractă mai mult și mai des, cu atât are nevoie de mai multă energie. Cu cât are nevoie de mai multă energie, cu atât consumă mai multă glucoză.

Ritmul în care mușchii vor arde glucoza variază între limite foarte largi, în funcție de efortul pe care îl depunem – adică de cantitatea de energie de care au nevoie mușchii noștri. Poate să crească de o mie de ori față de momentul în care suntem în repaus (stăm pe canapea și ne uităm la televizor), când depunem un efort fizic intens (alergăm din toate puterile ca să prindem câinele care a scăpat din lesă prin parc). Dar, cu fiecare nouă contracție a musculaturii, ardem molecule de glucoză. Și putem folosi această ecuație simplă în avantajul nostru, pentru a ne aplatiza curba glucozei.

Săptămâna 4 îți va cere să continui în fiecare zi cu micul-dejun sărat, lingura de oțet și aperitivul vegetal și, în plus, **să-ți folosești mușchii 10 minute după ce ai luat o masă, în fiecare zi**, înainte să treacă 90 de minute de la sfârșitul acelei mese.

Răspunsurile la toate întrebările tale încep de la pagina 216.

# Poate TE ÎNTREBI...

## **Pot să mă alătur unui grup care folosește metoda?**

Sigur că poți și probabil că ar fi și foarte bine s-o faci. Pe parcursul experimentului-pilot cu 2 700 de persoane am primit feedback de la participanți cum că le plăcea *la nebunie* să aplice metoda într-un grup, unde erau trași de mână și puteau să-și împărtășească dificultățile sau să se încurajeze reciproc.

Drept care am luat și eu inițiativa, în spațiul online: poți să te alături altor oameni care aplică Metoda Glucose Goddess, pe site-ul meu, la adresa [www.glucosegoddess.com/method-group](http://www.glucosegoddess.com/method-group), sau dacă scanezi codul QR de mai jos. Este o experiență distractivă, care te va face să te simți motivat(ă) și conectat(ă) cu alți oameni asemenea ție, din toată lumea. Vei avea parte de susținere, de încurajare și de o frumoasă atmosferă de comunitate. Iar experiența va fi completată cu clipuri video în care eu explic pas cu pas programul de patru săptămâni.



## **Trebuie să port un dispozitiv de monitorizare continuă a glicemiei?**

Nu, nu e obligatoriu. Eu folosesc datele înregistrate de dispozitivul meu de monitorizare continuă pentru că vreau să ilustrez conceptele științifice (graficele pe care le vei găsi în această carte și cele postate pe contul meu de Instagram, @glucosegoddess, au toate la bază aceste date). Dar nu este nevoie să porți și tu unul tot timpul. Sigur, dacă ai deja un asemenea monitor, e perfect

în regulă să-l porți și poate chiar ar fi interesant pentru tine să vezi în timp real cum îți se stabilizează nivelurile glucozei pe măsură ce aplici metoda.

## **Trebuie neapărat să folosesc rețetele tale?**

Nu. Rețetele mele nu sunt decât idei care să te ajute și să te inspire – și așa fi foarte încântată să aflu că le-ai folosit ca punct de plecare și îți le-ai creat pe ale tale. Eu îți voi oferi principiile de bază, la începutul fiecărei săptămâni, ca să te îndrum.

## **Ai și rețete vegetariene, vegane și fără gluten?**

Da! Am semnalat care dintre rețete sunt vegetariene, vegane și/sau fără gluten, în explicațiile aferente.

## **Pot să mănânc în oraș?**

Da. La începutul fiecărei săptămâni, eu îți ofer câteva sfaturi utile pentru a-ți arăta cum să aplici minimetodele când mănânci în altă parte decât la tine acasă.

## **Dar dacă apare vreo zi în care nu pot să respect metoda? Trebuie să aplic minimetodele chiar în fiecare zi?**

La modul ideal, ar trebui să le aplici în fiecare zi. Cu cât le aplici mai consecvent, cu atât vei vedea rezultatele mai repede. Dar metoda va funcționa și dacă nu aplici minimetodele decât în 80% din timp. Dacă ai sărit o zi, nu e mare nenorocire. Vorbim aici despre obiceiuri pe care tu îți le crezi pentru tot restul vieții, iar în unele zile îți va fi greu să le respecti.

## **Există alimente interzise?**

Niciun aliment nu este interzis. Trebuie să aplici minimetodele așa cum sunt prezentate în program;

## POATE TE ÎNTREBI...

În restul timpului poți să mănânci absolut orice dorești, iar asta înseamnă, da, inclusiv desert și pizza. Micul-dejun este singura masă la care nu trebuie să existe alimente dulci, cu excepția fructelor consumate întregi, deci nu sub formă de suc sau smoothie, și asta doar pentru a da celorlalte ingrediente un gust mai bun, dar în restul zilei poți să le mănânci cum vrei și când vrei.

### **Pot să consum și alcool?**

Da, poți să mănânci și să bei orice mănânci și bei în mod normal. Pentru că mi se pune des această întrebare, iată mai multe detalii despre alcool: variantele cele mai bune pentru a-ți păstra stabil nivelul glucozei sunt tăria amestecată cu apă minerală sau sifon și vinul (de orice culoare). Cocktailurile și berea sunt mai puțin indicate, pentru că există o probabilitate mai mare să provoace un vârf glicemic. Acestea fiind spuse, părerea mea ar fi că, dacă vrei să bei alcool, nu este o decizie care ține de sănătate (nu există beneficii pentru sănătate aduse de alcool), ci de *plăcere*. Deci poți să alegi alcoolul, dacă preferi.

### **Dacă am alergii la vreun ingredient din rețetele tale, este OK să-l îndepartez sau să-l înlocuiesc cu altceva?**

Da, bineînțeles.

### **Pot să adaug câte ceva la rețete sau să le modific?**

Da, numai zahăr să nu fie.

### **Trebuie să opresc medicația pe care o iau?**

Nu! Niciodată să nu oprești o medicație fără să discuți mai întâi cu doctorul care ți-a prescris medicamentele. Și, de fapt, dacă iei orice fel de medicamente, trebuie să-i spui medicului care te tratează că vrei să urmezi această metodă și să-i arăți ce ai de gând să faci, înainte de a începe.

### **Dar dacă eu deja aplic minimetodele tale?**

Super! Nu-ți face probleme. Poți să continui să le aplici sau poți s-o iei iarăși de la zero, începând cu micul-dejun sărat în Săptămâna 1, adăugând oțetul în Săptămâna 2 și așa mai departe. Tu decizi.

### **Trebuie să număr calorile sau să elimin unele lucruri?**

Nu! Nu trebuie decât să adaugi minimetodele în obiceiurile tale de viață. În restul timpului ești absolut liber(ă) să faci ce vrei.

### **Pot să adaug mai repede mai multe minimetode?**

Sigur! Doar că nu e nevoie.

### **În ce zi a săptămânii să încep?**

În oricare. Ce-ar fi să începi de mâine?



# OBSERVAȚII DESPRE REȚETE

## Și conținut bonus

Fiecare săptămână este completată cu o mulțime de rețete, care sunt ușor și distractiv de preparat. Ai toată libertatea să le alegi pe oricare dintre ele ca să aplici minimetodele pentru ziua respectivă. Eu m-am străduit pe cât posibil să nu complic lucrurile: nici prea multe ingrediente, nici prea mult timp de preparare. Și toate sunt delicioase. Iată mai jos câteva informații care să-ți fie de ajutor.

### Ce mă aștept ca tu să ai în bucătărie și în cămară

Sare, piper, ulei de măsline, acces la apă de la robinet.

### Ce să cumperi de la magazin

Nu am făcut liste de cumpărături de la magazin pentru fiecare săptămână, fiindcă ai foarte multă libertate în privința felului în care îți alegi rețetele. **Cea mai bună pregătire pentru reușită este să ai întotdeauna un plan la care te-ai gândit dinainte și să-ți faci propria listă de cumpărături.** Pentru Săptămâna 1 ai nevoie de ingrediente care să-ți asigure micul-dejun sărat, deci uită-te dinainte cam ce rețete ai vrea să încerci sau gândește-te la propriile idei originale și cumpără ingredientele pentru ceea ce ai plănuțit.

Pentru că știu că unora dintre voi li se va părea foarte util, am luat-o puțin înainte și am alcătuit un model de listă de cumpărături, selectând câteva dintre rețetele mele preferate la ora actuală. Poți să vezi modelul la adresa [www.glucosegoddess.com/method-grocery](http://www.glucosegoddess.com/method-grocery) sau scanând codul QR de mai jos.



### Rețete fără gluten, vegetariene și vegane

Vei găsi destule rețete semnalate ca fiind fără gluten, vegetariene sau vegane, dar nu pentru că vreuna ar fi mai bună decât cealaltă; pur și simplu vreau să vă fac viața mai ușoară celor care ați decis să urmați una dintre aceste diete speciale. În privința brânzeturilor, eu pe toate le-am considerat vegetariene, chiar dacă unele se prepară cu enzime animale, deci nu sunt în sens strict vegetariene. Din nou, a fost o alegere dictată de motivația simplității.

### Fructele de avocado

Acolo unde rețeta cere o jumătate de avocado, lasă sămburele în jumătatea nefolosită și învelește-o în folie alimentară, ca să rămână mai mult timp proaspătă. Poți apoi s-o ții la frigider cel mult 24 de ore și s-o folosești într-una din celelalte rețete de a doua zi.

### Conținut bonus la sfârșitul cărții

La sfârșitul cărții vei găsi câteva rețete bonus pe care să le folosești oricând dorești: **feluri principale și deserturi** (da, putem să mâncăm desert!). Eu le-am creat în așa fel încât să-ți mențină stabil nivelul glucozei. Felurile principale și deserturile pentru oricând au un lucru esențial în comun: nu vei găsi în ele zaharuri sau amidon care să fie de unele singure – întotdeauna le pun „hăinuțe”. Asta înseamnă că, ori de câte ori o rețetă conține zaharuri și amidon, va conține și grăsimi, proteină sau fibre (sau pe toate trei), indispensabile pentru ca noi să rămânem la un nivel stabil al glucozei.

Iar în final am inclus o copiuță cu lucrurile pe care să le faci când te lovește o poftă nebună, precum și o listă cu toate articolele științifice care stau la baza acestei metode.

# CAIETUL DE LUCRU

## *Începe pe pagina următoare*

Vom adăuga câte o nouă minimetodă de înlănzire a glucozei în fiecare săptămână, de-a lungul a patru săptămâni, ceea ce înseamnă foarte multe lucruri noi. Prin urmare, poate că ți se va părea mai ușor să te ții de treabă dacă îți stabilești un loc unde să ții evidența tuturor lucrurilor care se întâmplă (eu categoric așa fac). Tocmai de aceea m-am gândit să-ți propun acest caiet de lucru (vezi mai departe).

Te va ajuta să urmărești aplicarea minimetodelor și să vezi cum te descurci și cum te simți, astfel încât să poți începe să faci legătura între aplatizarea curbei glicemice și modificările apărute în privința simptomelor, inclusiv ameliorările. Poți începe caietul de lucru în oricare zi a săptămânii. Nu există nicio diferență între zilele lucrătoare și zilele de weekend în ceea ce privește minimetodele. Eu îți recomand să dai repede o citire în zigzag, ca să vezi ce te așteaptă.

După ce te-ai hotărât în ce zi vrei să începi cu metoda, scrie data respectivă în locul indicat. Pe urmă revino la caietul de lucru în fiecare zi, ca să-ți urmărești progresele. Poți să scrii direct cu pixul pe aceste pagini, sau, dacă ai prefera să-l printezi pe hârtie sau să descarci online și alte variante (eventual pentru cineva cu care vrei să aplici metoda), poți s-o faci fără niciun cost la adresa [www.glucosegoddess.com/method-workbook](http://www.glucosegoddess.com/method-workbook), sau poți să scanezi codul QR de mai jos:



# SĂPTĂMÂNA 1. MIC-DEJUN SĂRAT

ZIUA | DATA:  
**1** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA | DATA:  
**2** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA | DATA:  
**3** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA | DATA:  
**4** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

# SĂPTĂMÂNA 1. MIC-DEJUN SĂRAT

ZIUA | DATA:  
**5** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA | DATA:  
**6** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ZIUA | DATA:  
**7** |

**MIC-DEJUN SĂRAT**

Cum te-ai simțit azi? 😊 😊 😐 😞 😞

Cât de intense au fost poftele tale? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Cât de multă energie ai avut? .....  
(PE O SCARĂ DE LA 1 LA 5)

Spațiu pentru observații: .....

.....

.....

.....

.....

.....

## REZUMAT

Care dintre cele de mai jos s-au îmbunătățit de când ai început metoda?

Dispoziție	Energie	Foame
Pofte	Somn	Piele

Alte lucruri pe care le-ai observat din punctul de vedere al sănătății tale fizice și mentale?

.....

.....

Care a fost cea mai dificilă parte din această săptămână?

.....

.....

Care mic-dejun sărat ți-a plăcut cel mai mult?

.....

.....