

CUPRINS

PREFAȚĂ	3
INTRODUCERE.....	5

CÂT DE MULT ÎȚI DOREȘTI SĂ FII SĂNĂTOS?	9
Ce ai face cu viața ta dacă ai avea de trăit 10 ani în plus? Dar 20?...	10
Statisticile sănătății	11
Revoluția sănătății	12
Stabilirea ierarhiei valorilor	16
Instrucțiuni utile de completare a jurnalului.....	17

PARTEA I	
LISTE DIN MINTEA ȘI SUFLETUL MEU	18
50 de motive pentru care este important să fii sănătos	28

Partea a II-a	
PRINCIPIILE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	31
De ce sunt oamenii bolnavi?	32

ALIMENTAȚIA ȘI STILUL DE VIAȚĂ	34
I. ALIMENTELE	35
I.1. PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE ALIMENTAȚIEI	35
1. Alege nutrienți în loc de calorii	35
2. O alimentație echilibrată face parte dintr-un stil de viață sănătos	36
3. Mănâncă într-o atmosferă plăcută.....	36
4. Condimente cu rol de medicamente	36
5. Sarea în bucate	37
6. Gustul trebuie să fie reeducat!	38

7. Stresul și alimentația.....	39
8. Dependența de alimente nesănătoase.....	39
9. Când să mănânc?	
A. 3 mese pe zi și 2 gustări	
B. Postul intermitent.....	40
• Ciclurile organismului – ritmul biologic.....	41
• Ce capcane trebuie să evităm când vine vorba de post intermitent.....	43
10. Hrana pentru celule.....	44
11. Cum și cât să mănânc? Prepararea alimentelor!.....	44
12. Cum să combini alimentele?.....	45

I.II. POSTUL NEGRU PRELUNGIT ȘI REGENERAREA ORGANISMULUI!..... 47

I.III. PRINCIPALELE ALIMENTE..... 51

1. Pâinea.....	51
2. Lactatele.....	51
3. Carnea.....	52
4. Legumele.....	52
5. Fructele.....	53
6. Leguminoasele și pseudocerealele.....	53
7. Nucile și semințele.....	53
8. Uleiurile.....	54
9. Oțetul.....	54



I.IV. TOP 10 GREȘELI FRECVENTE ÎN ALIMENTAȚIE.....	55
1. Folosirea zahărului.....	55
• Cum influențează zahărul imunitatea.....	57
• Cu ce înlocuim zahărul? Cu îndulcitori naturali!.....	57
2. Utilizarea margarinei și a grăsimilor trans.....	58
3. Folosirea glutamatului și a aditivilor alimentari.....	58
4. Combinația de carne și cartofi.....	58
5. Mâncarea fast food.....	59
6. Excesul de lactate de la animale de crescătorie.....	59
7. Consumul fructelor în timpul sau la sfârșitul meselor.....	60
8. Rafinarea alimentelor și consumul excesiv de gluten.....	60
9. Cafeaua pe stomacul gol.....	60
10. Consumul de prăjeli bogate în acrilamidă și acroleină (substanțe cancerigene).....	61

I.V. EFECTELE NEBĂNUITE ALE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE..... 61

I.VI. CREZI CĂ AI O ALIMENTAȚIE CLASICĂ, SĂNĂTOASĂ, MOȘTENITĂ DE LA PĂRINȚII TĂI?..... 62

I.VII. CE AU ÎN COMUN TOATE DIETELE DE SLĂBIT?..... 65

II. LICHIDELE..... 67

II.I. Caracteristicile unei ape de calitate..... 67

1. Alcalinitatea.....	67
2. Puritatea.....	68
3. Modul de ambalare și depozitare.....	68
4. Concentrația de minerale.....	69
5. Potențialul de oxidoreducere (ORP).....	69

II.II. CE SPUNEM DESPRE CELELALTE BĂUTURI?..... 69

III. SPORTUL ȘI EFORTUL FIZIC..... 71

Câți din cei peste 600 de mușchi ai organismului folosești?.....	71
Nu este suficient doar „să facem mișcare“.....	73

IV. SOMNUL..... 75

IV.I. CUM SĂ AI UN SOMN ODIHNITOR? MAI MULTE DESPRE SOMN!	75
IV.II. FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ ADORMIREA ȘI CALITATEA SOMNULUI, PRECUM ȘI SFATURI PENTRU UN SOMN BUN	75
1. Alimentația.....	75
2. Starea psihică și stresul.....	76
3. Nivelul de efort fizic și sport.....	76
4. Vârsta.....	76
5. Salteaua și perna pe care dormi, patul.....	76
6. Temperatura din cameră.....	76
7. Nivelul de întuneric.....	76
8. Nivelul de zgomot.....	77
9. Probleme hormonale, în special tulburări de funcționare ale tiroidei.....	77
10. Dureri articulare, dentare sau de altă natură.....	77
V. STRESUL.....	78
10 motive pentru care stresul este o toxină periculoasă.....	79
VI. AERUL.....	80
VII. SUPLIMENTELE.....	81
VII.I. AVEM NEVOIE DE SUPLIMENTE? CÂT ESTE NECESITATE ȘI CÂT ESTE MARKETING?.....	81
1. Alimentele din agricultura intensivă.....	81
2. Influența stresului asupra organismului nostru.....	83
VII.II. CUM ÎMI DAU SEAMA CĂ AM O CARENȚĂ ȘI CĂ AM NEVOIE DE SUPLIMENTE?.....	83
VIII. MINDSET.....	85
Atitudinea.....	85
Echilibrul emoțional.....	85
Relațiile.....	86
Nu există succes fără disciplină.....	87
Până unde avem nevoie de disciplină și unde intervine motivația?.....	90
Creează contexte de inevitabilitate.....	90

PARTEA A III-A

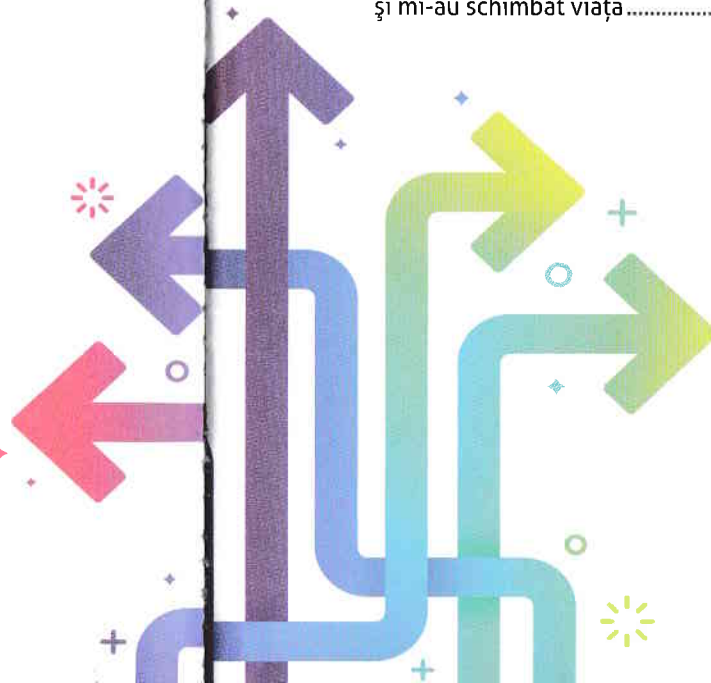
JURNALUL ÎNCEPE O NOUĂ VIAȚĂ..... 94

Exemplu de meniu sănătos pentru 7 zile (3 mese și 2 gustări).....	97
Exemplu de meniu sănătos pentru 7 zile (post intermitent).....	105
JURNALUL ZILNIC.....	111
Model de jurnal completat.....	114
JURNALUL MEU.....	116
Evaluarea săptămânală.....	130, 146, 162, 178
Evaluarea la 4 săptămâni.....	180
Evaluarea la 8 săptămâni.....	181
Exercițiu de imaginație.....	182
Evaluarea la 3 luni.....	185

ÎN LOC DE CONCLUZII..... 186

Analizele care te ajută să prevestești boli grave.....	187
10 taskuri zilnice ușoare pentru un succes de proporții.....	193
5 x 5 principii pentru o sănătate deplină.....	195

Un fel de bibliografie, cărți care m-au inspirat și mi-au schimbat viața.....	197
---	-----



LBRIS

We know
books

CÂT DE MULT ÎȚI
DOREȘTI SĂ FII
SĂNĂTOS?...

*Până în ultima zi
a vieții tale?*

CE AI FACE CU VIAȚA TA DACĂ AI AVEA DE TRĂIT 10 ANI ÎN PLUS? DAR 20?

Nu încerca să fii perfect; doar fii o excelentă ființă umană!

TONY ROBBINS

Organismul uman, organismul tău, reprezintă cel mai complet și complex sistem viu existent, ești „vârful tehnologic” din natură. Ai miliarde de celule care funcționează perfect, separat și împreună, în armonie și în comuniune. Ai microcosmosuri întregi în interiorul tău, ai cel mai bun procesor existent, rețele de interacțiune și baze de date de o complexitate care depășește orice imaginație. Ai în același timp cele mai bune sisteme de reglare și regenerare posibile, care te ajută să te echilibrezi mereu, dar și să te vindeci.

Și cu toate acestea, de la o anumită vârstă, acest organism perfect dă semne de slăbiciune și bolile încep să apară. **De ce?** Răspunsul este simplu, dar constă din mai multe aspecte pe care cei mai mulți dintre noi le neglijează de-a lungul vieții. Este vorba de un cumul între: **dezinformare, neglijență, inconsecvență și ignoranță.**

Totuși, același organism perfect, acum avariat, se poate refăce. Partea cu adevărat frumoasă este chiar asta, că avem în noi capacitatea de a ne autoregla și autovindecă din nou. Este nevoie doar de instrumentele potrivite, atitudinea potrivită, informare, acțiune, consecvență și timp, necesare pentru a putea ajunge din nou la o stare de echilibru.

Așadar, deși avem aceste capacități remarcabile, reușim, tot mai mulți dintre noi, să deregăm acest mecanism perfect, numit corpul uman, fără să-l mai putem regla din nou. Reușim să-i provocăm diverse daune, afecțiuni, care apoi nu se mai corectează, ci se agravează din ce în ce mai mult.

Titlul capitolului sunt niște întrebări... Ți-am pus niște întrebări al căror răspuns pare evident, dar nu știi dacă l-ai conștientizat cu adevărat, **Nu știi?**

Deși instinctiv ai vrea să dai un răspuns rapid, de fapt ai nevoie de timp ca să meditezi la ele:

- » Ți dorești să fii sănătos, dar faci ceva pentru asta?
- » Ai putea realiza ceva deosebit dacă ai trăi cu 10 ani mai mult?
- » Ce bătrânețe vrei să ai? În care să fii **sprijin** sau să fii **povară** pentru cei dragi?

Poate că tu nu ți-ai pus încă aceste întrebări, poate încă nu a fost cazul, încă ești perfect sănătos, sau poate din contră, ai ajuns într-o fază în care ai renunțat să mai sperii....

Totuși, dacă ai această carte în mână, înseamnă că te preocupă sănătatea ta,

înseamnă că undeva, mai la suprafață sau în adâncul tău, sănătatea îți face cu ochiul, înseamnă că prețuiești sănătatea și că îți dorești să o păstrezi sau să o redobândești...

Uneori este mai ușor, alteori este mai greu, oricum ar fi, mai ai ceva de lucru.

Ar fi bine să ne punem cu toții aceste întrebări: **Cât de mult îți dorești să fii sănătos?... Până în ultima zi a vieții tale?**

Cu cât ne punem mai repede aceste întrebări, cu atât avem șanse mai mari să și obținem acest deziderat.

STATISTICILE SĂNĂTĂȚII

Cei mai mulți dintre noi ignorăm sănătatea și asta se vede în statistici... Statisticile sănătății nu arată prea îmbucurător, iar acesta este un motiv real de îngrijorare. Asistăm în prezent la o explozie a numărului bolnavilor de diverse boli incurabile, iar prognosticele nu arată deloc bine. În viitor, cazurile bolnavilor de o varietate de boli cronice, de cancer și de boli autoimune se vor înmulți, problemele de infertilitate vor fi tot mai frecvente, iar bacteriile vor fi tot mai agresive și mai rezistente la antibiotice.

COVIDUL și alte virusuri afectează mai sever persoanele cu afecțiuni asociate. În schimb, o imunitate puternică și o sănătate optimă te fac, de cele mai multe ori, asimptomatic.

Din păcate, viața prea multor oameni depinde astăzi, și va depinde în viitor și mai mult, de niște medicamente administrate zi de zi, medicamente care nici nu-i vindecă, nici nu le dau prea mari speranțe de vindecare, ci doar întrețin o stare de boală cronică.

Aceasta este o stare de nici bolnav, nici sănătos, dar dependent. Din păcate, conform statisticilor, nu se anunță vești bune, iar prognosticele sunt din ce în ce mai negative. Deși aparent medicina evoluează, statisticile sunt tot mai sumbre de la an la an, iar lucrurile vor continua așa până când... Până când?

Așteptăm o minune care să schimbe radical medicina? Așteptăm ca schimbarea



să fie făcută pentru noi? Sau facem noi schimbarea, schimbându-ne modul de percepție și acțiune asupra sănătății noastre?

Așadar, dacă nu vrei să faci și tu parte din aceeași statistică, este momentul unei schimbări majore, a unei schimbări care pleacă de la tine și de la acțiunile tale. Este momentul să luăm atitudine fiecare dintre noi și să creăm cu adevărat un punct de cotitură, o **revoluție în percepția sănătății**, respectiv o mai mare preocupare a fiecăruia dintre noi pentru **prevenție și stil de viață sănătos.**



REVOLUȚIA SĂNĂTĂȚII



REVOLUȚIA SĂNĂTĂȚII POATE ÎNCEPE ACUM! IAR TU POȚI FACE PARTE DIN EA!

Dacă crezi că poți sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri.

HENRY FORD

Revoluția sănătății este în primul rând pentru tine, dar apoi va fi și pentru cei din jurul tău, și astfel vei putea să aduci o contribuție majoră în comunitatea ta, să atingi scopuri mai presus de tine, să fii un exemplu pentru cea mai de preț bogăție a oamenilor: sănătatea.

Îți dorești asta? Vrei să nu faci parte din aceste statistici sumbre? Vrei să fii împotriva trendului de îmbolnăviri masive și să îmbunătățim statisticile împreună? Vrei să fii sănătos și independent de medicamente?

Dacă da, ții în mână obiectul potrivit, ții în mână primul pas către o sănătate mai bună. Eu cred sincer că acest jurnal te va ajuta mult pe drumul sănătății depline.

Totuși, ce înseamnă revoluția sănătății?

Revoluția sănătății nu este o revoluție violentă, ci una a valorilor. Este vorba de o revoluție a modului de gândire asupra sănătății și asupra modului în care te raportezi la ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

Este nevoie să înțelegi că sănătatea ta depinde doar de tine. Niciun medic și niciun farmacist nu poate fi responsabil pe deplin de sănătatea ta și nici de vindecarea ta. Tu ești singurul responsabil.

Un medic sau un farmacist îți poate fi ghid pe drumul sănătății, însă tot efortul trebuie să-l faci tu. Un medic sau un farmacist poate fi ca un antrenor, însă tu ești jucătorul, tu faci jocul, tu te îmbolnăvești și tot tu te poți vindeca. Sănătatea sau boala este un rezultat al ceea ce faci tu zi de zi!

Revoluția sănătății înseamnă mutarea responsabilității sănătății din exterior către tine, pentru că tu ești cel care te poți îmbolnăvi făcând greșeli zi de zi, și tot tu ești cel care te poți vindeca.

Este nevoie să înțelegi că tu ești creatorul lumii tale! Tu ești cel care îți crezi viața, cel care o regizezi și o trăiești zi de zi. Revoluția sănătății este una pașnică, dar este una radicală.

Toate războaiele, toate revoluțiile și toate tentativele de a aduce egalitatea, dreptatea

și pacea între ființele umane au eșuat, deoarece ele sunt fondate pe convingerea că există un rău exterior care trebuie înlăturat și există obstacole exterioare de îndepărtat.

Or, singurul obstacol ești TU, convingerile tale și tiparele pe care le ai înrădăcinate în minte și în comportament.

Tot din acest motiv, singura revoluție eficientă este cea interioară.

Oamenii așa cum sunt ei construiți, din păcate, au nevoie de rău, au nevoie de durere pentru a renaște, au nevoie de suferință pentru a declanșa revoluția interioară.

Până să se îmbolnăvească, oamenii se cred veșnici, nemuritori și invincibili. Iar când boala îi cuprinde, se răstoarnă și întreg setul lor de valori. Și atunci încep să caute soluții și doctori și tratamente... dar caută mereu în exterior. Cei care se vindecă cu adevărat caută în interior, găsesc cauza reală și o inversează.

Avem impresia că am moștenit stilul de viață de la părinții și bunicii noștri, însă adevărul este că există o mult prea mare diferență. Nu poți compara nici mâncarea, nici aerul, nici stresul, nici efortul fizic. Poți trage singur concluzia dacă asta e rău sau bine.

Răul este în slujba binelui. Răul nu există, ceea ce este în aparență negativ, orice adversitate este de fapt o binecuvântare. Cele mai nedrepte evenimente se petrec pentru a înălța ființa spre niveluri superioare ale desăvârșirii, integrității și libertății.

Iar acum epidemia de COVID și bolile de cancer nu sunt altceva decât un semnal de alarmă că este nevoie de schimbări majore, este nevoie efectiv de o revoluție a sănătății. Însă revoluția începe cu noi.

Nu mai individul poate schimba lumea prin propria transformare!

Omenirea se poate redresa, regenera, vindeca și renaște... Își poate recâștiga voința îngropată. Nu este nevoie de o revoluție a maselor. Adevărata transformare a omenirii se întâmplă prin transformarea unui singur individ, care își atinge propria integritate, desăvârșirea lui însuși.

Într-o lume nouă, vindecarea va apărea înaintea bolii și soluția se va ivi înaintea problemei.

Leși din sclavia în care ești încătușat(ă), eliberează-te și preia controlul vieții tale. Tu ești regele în regatul tău, tu ești stăpânul în viața ta!

„Fii TU schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”, cum spunea în mod măreț Mahatma Ghandi, omul care a reușit de unul singur să elibereze India de sub dominația Marii Britanii. Dacă un om, de unul singur, a reușit asta, atingându-și potențialul, și tu poți face la fel!

Vindecarea omenirii, vindecare planetei începe cu tine! **Revoluția sănătății ești tu!**

Vindecarea este un proces dinspre interior spre exterior. Se întâmplă numai dacă ți-o dorești cu adevărat!

Jurnalul unui om sănătos este un pas important pe acest drum presărat cu transformări vindecătoare, te va duce pe un drum interesant, plin de provocări și descoperiri interioare și, în măsura gradului tău de implicare, vei putea măsura și succesul.

Vreau să te lași să te descoperi, tu pe tine însuși, pe tine cel sau cea autentic(ă), să fii sincer(ă) cu tine și să ajungi să te cunoști așa cum ești tu, nu cum crezi că vor alții să fii sau cum te învață societatea să fii!... Vreau să fii tu, TU cel sau cea autentic(ă), tu cel sau cea pur(ă) și adevărat(ă), tu cel sau cea desăvârșit(ă)!

Jurnalul unui om sănătos este doar un ghid prin acest proces, care nu este nici ușor,

nici simplu, și de multe ori nici plăcut, dar la final îți va da o satisfacție unică: **SĂNĂTATEA!**

Tu ești revoluția sănătății!

Jurnalul unui om sănătos este o carte cu multe sfaturi, dar și o parte în care tu ești „coautor”. O parte pe care **va trebui să o scrii tu**, despre tine! Așadar, ia ceva de scris și **scrie-ți numele pe prima pagină.**

Acum, că suntem de aceeași parte a baricadei, poți continua, însă mai implicat și mai dedicat!... Trebuie să facem din această carte un bestseller.

Această carte pe de-a-ntregul te va îndruma să ajungi în starea de sănătate pe care ți-o dorești, la greutatea pe care ți-o dorești și te va ajuta să te simți bine în pielea ta, plin(ă) de vitalitate și energie.

Dar nu fi naiv crezând că această carte, sau oricare alta, va face treaba în locul tău, ci **tu ești cel sau cea care te va ajuta!**

Nu fi naiv crezând că un medic, un farmacist sau un terapeut te poate vindeca, cu atât mai puțin o carte...

Sănătatea se pierde din ignoranță și se recâștigă cu efort, iar tu ești singurul care te poate vindeca, restul profesioniștilor îți pot fi doar ghizi pe drumul sănătății, la fel cum este și această carte, *Jurnalul unui om sănătos.*

