

**IBDIS**

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**PELZ, MINDY****Ghid de fasting pentru femei : cum să ții post ca să arzi grăsimile, să ai mai multă energie și să-ți echilibrezi hormonii**

/ dr. Mindy Pelz ; cuv.-înainte de LeAnn Rimes. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-195-6

I. Rimes, LeAnn (pref.)

613

**DR. MINDY PELZ**

Cuvânt-înainte de LeAnn Rimes

# GHID DE FASTING

## *pentru femei*

Cum să ții post ca să arzi grăsimile,  
să ai mai multă energie și să-ți echilibrezi hormonii

Traducător: **Diana Ciornenschi**Redactor: **Mihaela Savu**Grafician copertă: **Sebastian Ruse**Tehnoredactor: **Anca Marisac****FAST LIKE A GIRL**

Copyright © 2022 Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2022 by Hay House Inc.

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

# Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	15
<b>Partea I: Știința</b> .....	<b>27</b>
<b>Capitolul 1:</b> Nu este vina ta .....	29
<b>Capitolul 2:</b> Puterea vindecătoare a fastingului (postului alimentar).....	43
<b>Capitolul 3:</b> Comutarea metabolică: elementul lipsă al pierderii în greutate.....	79
<b>Capitolul 4:</b> Postul alimentar pentru femei.....	99
<b>Partea a II-a: Arta postului alimentar pentru femei</b> .....	<b>121</b>
<b>Capitolul 5:</b> Dezvoltă un stil de viață bazat pe post alimentar propriu ție .....	123
<b>Capitolul 6:</b> Alimente care îți susțin hormonii.....	139
<b>Capitolul 7:</b> Ciclul de post alimentar.....	173
<b>Partea a III-a: Resetarea prin post alimentar de 30 de zile</b> .....	<b>193</b>
<b>Capitolul 8:</b> Resetarea prin post alimentar de 30 de zile.....	195

<b>Capitolul 9: Cum să întrerupi un post alimentar .....</b>	<b>215</b>
<b>Capitolul 10: Trucuri care te ajută să ții post.....</b>	<b>231</b>
<b>Capitolul 11: Rețete.....</b>	<b>257</b>
<i>Postfață.....</i>	<i>353</i>
<i>Anexa A: Glosar al celor mai des utilizați termeni referitori la postul alimentar .....</i>	<i>357</i>
<i>Anexa B: Liste de alimente.....</i>	<i>361</i>
<i>Anexa C: Protocoale de post alimentar pentru a ameliora afecțiunii specifice.....</i>	<i>369</i>
<i>Note de final.....</i>	<i>381</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>388</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>395</i>
<i>Despre autoare .....</i>	<i>399</i>

## Cuvânt-înainte

Când vine vorba despre povestea hormonilor mei, nici măcar nu știu de unde să încep. Am intrat la pubertate la 10 ani, iar la 13 eram deja în turnee. La fiecare menstruație, mă confruntam cu dureri puternice, sângerări abundente și inflamație. Fiecare parte a corpului meu se umfla, inclusiv corzile vocale, ceea ce a dus la numeroase vizite la spital și spectacole anulate. La vârsta de 20 de ani, am început să urmez un tratament constant cu anticoncepționale recomandate de ginecologul meu. În loc să iau pastilele inactive din folia de anticoncepționale, începeam imediat o altă folie. Lipsa menstruației însemna că nu mă mai confruntam cu inflamații și nu trebuia să mai anulez spectacole. La vremea respectivă, mi s-a părut o idee bună.

Apoi, într-o zi, după aproape două decenii de reprimare a menstruațiilor mele naturale, corpul meu a decis că voia să revină la ritmul său ciclic. Trecusem printr-o dezvoltare spirituală semnificativă până în acel moment, ceea ce mi-a permis să-mi ascult instinctul și ovarele. Acestea mi-au spus că era timpul să înfrunt lucrurile de care fugisem în toți acești ani și să permit corpului meu să exprime ceea ce avea nevoie să exprime. Interesant este că trupul meu a decis acest lucru în decembrie 2019, cu trei luni înainte de a ne retrage cu toții în casele noastre din cauza pandemiei. Ceea ce m-a îngrijorat în toți acești ani – pierderea mijloacelor mele de trai – chiar era pe cale să se întâmple, dar nu în modul în care mă așteptasem. Mi-ar plăcea să cred că trupul și sufletul meu

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA I

**ȘTIINȚA**

CAPITOLUL 1

## Nu este vina ta

Corpul tău este o mașinărie aproape perfectă. Este alcătuit din peste 30 de trilioane de celule care acționează asemenea unei echipe unite, lucrând din greu pentru ca tu să prosperi. Fiecare celulă individuală este ca o mică fabrică ce produce energie prin arderea grăsimilor, metabolizarea glucozei și producerea de antioxidanți. Aceste celule știu când trebuie să te alimenteze cu energie, astfel încât să poți îndeplini o sarcină, și când trebuie să te determine să o iei mai ușor, pentru a te putea odihni. Atunci când mănânci, ele asimilează nutrienții pe care îi consumi și se folosesc de aceștia pentru a îndeplini sarcinile necesare pentru ca tu să funcționezi la capacitate maximă. Dacă hrana nu este disponibilă, acestea trec la o sursă alternativă de combustibil pentru a se asigura că ai puterea și claritatea mentală pentru a continua să funcționezi. Atunci când receptorii din exteriorul acestor celule detectează hormonii care circulă în sângele tău, aceștia își deschid porțile și permit hormonilor respectivi să intre. Se adaptează eficient la orice influențe fizice, chimice sau emoționale la care le supui. Destul de spectaculos, nu-i așa?

Iată problema: celulele au nevoie de sprijinul tău. Au nevoie de anumiți nutrienți pentru a funcționa corect – nutrienți precum grăsimile sănătoase, aminoacizii, vitaminele și mineralele. Atunci când nu primesc acest sprijin, nu pot să-și mai facă treaba. Acesta este motivul pentru care dietele la modă nu au funcționat. Cele mai multe diete ce oferă

soluții rapide acționează împotriva designului tău celular, împiedicându-te să obții un rezultat pe termen lung și crescându-ți riscul de a te confrunta cu numeroase probleme de sănătate care accelerează procesul de îmbătrânire și duc la boli cronice. În acest capitol, vreau să-ți prezint cele cinci moduri în care dietele te-au condus pe un drum greșit. Eu le numesc „cele cinci eșecuri”; acestea includ restricția calorică, slaba calitate a alimentelor, creșterile constante de cortizol, acumularea tot mai mare de toxine și abordările generice. Odată ce înțelegi aceste cinci eșecuri asociate cu dietele alimentare, o să-ți dai seama că starea ta de sănătate a avut de suferit. Cele mai multe diete te-au deconectat de la designul corpului tău, ducând la frustrare, îndoială de sine și neîncredere față de trupul tău. Această nebunie trebuie să înceteze. Poți obține rezultatele pe care ți le dorești atunci când te eliberezi de constrângerile acestei culturi a dietelor, înțelegi cât de uimitor este corpul tău și adopți o nouă paradigmă a sănătății complementară cu acest corp feminin incredibil în care să-lășluiești.

Înainte de a intra în detalii, vreau să-ți iei un moment și să îți aduci un omagiu. Știu că ai prieteni care au urmat cu succes diete populare și că ai încercat să-i imiți, doar pentru a descoperi că nu reușeai să obții aceleași rezultate. Știu cât de frustrant este să te duci la cabinetul medicului tău în căutarea unor răspunsuri la o criză de sănătate, doar pentru a fi umilită și a ți se spune că trebuie să-ți scazi IMC-ul. Știu cât de epuizată ești de soluțiile generice care nu funcționează. Înțeleg că orele pe care le-ai petrecut degeaba la sala de sport, în încercarea de a obține o stare de sănătate mai bună, te-au făcut să te întrebi dacă este ceva în neregulă cu tine. Poți să te desprinzi de toate acestea acum. Astfel de convingeri nu o să te ajute cu nimic în această nouă călătorie pe care urmează să o începi.

Pe măsură ce renunți la vinovăție și rușine, este important să știi că nu ești singură. Mult prea multe femei se

sint la fel ca tine. Potrivit CDC, 41 la sută dintre femeile cu vârsta de 21 de ani și peste sunt obeze. Patruzeci și cinci la sută au tensiunea arterială ridicată. Una din două femei va face cancer de-a lungul vieții sale. Una din cinci femei va dezvolta boala Alzheimer. Una din nouă femei va face diabet de tip 2. Una din opt femei va dezvolta o problemă tiroidiană. Optzeci la sută dintre toate afecțiunile autoimune apar la femei.<sup>1</sup> Ca grup colectiv, trecem printr-o perioadă dificilă. Acestea sunt surorile, mamele, bunicile, mătușile și prietenele noastre, colegile de serviciu, șefele și liderele de comunitate. Noi avem grijă de familiile și comunitățile noastre. Într-un moment în care lumea are nevoie ca femeile să fie în cea mai bună formă, noi ne confruntăm cu o stare de sănătate precară, ne simțim neascultate de către doctori și căutăm răspunsuri pentru a ne recăpăta puterea. Vindecarea începe în momentul în care reușești să te ierți pe tine însăși pentru trecut. Pe măsură ce citești despre aceste cinci eșecuri, este important să știi că sunt șanse mari să nu ai nicio vină pentru că dietele din trecut nu au funcționat în cazul tău. Eliberarea te de sentimentele de eșec, de diagnosticele înspăimântătoare care ți s-au pus sau de convingerile limitative pe care este posibil să le fi acumulat pe parcurs. Renunțarea la aceste gânduri negative îți va fi de folos pe măsură ce te transformi într-o versiune mai sănătoasă a ta.

## CELE CINCI EȘECURI

### #1 Dietele bazate pe restricții calorice

Dacă aș putea să înlătur definitiv un mit din mintea ta, acela este că numărarea calorilor te menține suplă. Ai fost învățată că, dacă mănânci mai puțin și faci mai multă mișcare, o să te bucuri de sănătate și fericire pe termen lung. Noi numim această abordare a dietelor teoria „calorii consumate,

calorii arse” și reprezintă una dintre cele mai dificile modalități de a pierde definitiv în greutate.

De ce? De fiecare dată când mănânci mai puțin și faci mai multă mișcare, îți schimbi punctul de referință metabolic. Punctul de referință se referă la menținerea greutății corpului tău în cadrul unui interval preferat de calorii. Gândirea de modă veche susținea că genetica ta determină acest punct de referință. Persoanele norocoase au un punct de referință mai ridicat, în timp ce cele ghinioniste au un punct de referință mai scăzut. Dovezi nou apărute demonstrează că lucrurile nu stau astfel. Se pare că îți antrenezi punctul de referință, iar atunci când mănânci mai puțin și faci mai multă mișcare, reduci pragul punctului tău de referință. Acesta este motivul pentru care dietele hipocalorice au dat greș. De fiecare dată când ți-ai coborât pragul, a devenit mai dificil să mănânci în orice alt mod. Atunci când începi să consumi din nou mai multe calorii sau să faci mai puțin sport, kilogramele revin mult mai ușor pentru că-ți depășești pragul punctului de referință. Frustrant, nu-i așa?!

Din nefericire, aceasta a fost dieta preferată de femei timp de mulți ani. Adesea, această abordare produce un rezultat temporar, determinându-te să continui să recurgi la ea. Cu toate acestea, în timp, corpul tău se va împotrivi reducerii numărului de calorii prin sporirea semnalelor de foame trimise către creier și prin încetinirea metabolismului. Din cauza modificărilor pe care le produc asupra punctului tău de referință, este incredibil de greu să ai succes pe termen lung cu ajutorul dietelor hipocalorice. Poate fi dificil să renunți la convingerile pe care le ai despre restricția calorică. Dacă acesta este cazul tău, hai să analizăm unul dintre cele mai cunoscute studii realizate vreodată despre restricția calorică: experimentul Minnesota de înfometare. Deși datează din anii 1960, acest experiment este în continuare considerat ca fiind cel mai important studiu realizat vreodată asupra efectelor fizice, emoționale și sociale care se produc atunci când corpul

uman se află într-o stare de restricție calorică pentru perioade lungi. Pe o perioadă de 13 luni, 36 de bărbați au primit cantități tot mai mici de alimente, până când au ajuns la o dietă de 1.500 de calorii. Atunci când le-au administrat această dietă cu conținut scăzut de calorii, cercetătorii au observat mai multe schimbări dramatice la nivelul sănătății fizice și mintale a subiecților lor. În primul rând, aceștia se gândeau atât de mult la mâncare, încât au ajuns să nu se poată concentra asupra sarcinilor zilnice. De asemenea, au devenit deprimați, anxioși, apatici și ipohondri și au început să se izoleze social. Neamănă cu experiența pe care ai avut-o atunci când ai ținut ultima ta dietă? Oricât de îngrijorător ar suna totul, poate cel mai surprinzător rezultat a fost înregistrat atunci când participanților la studiu li s-a reintrodus mâncarea. După încheierea experimentului, participanții au continuat să se confrunte cu probleme de sănătate mintală. În plus, aceștia au revenit rapid la greutatea inițială – și s-au îngrășat cu 10 procente în plus. Nicio persoană care ține dietă nu vrea să se aleagă cu o sănătate mintală precară și să acumuleze greutate suplimentară, dar mulți dintre noi am replicat acest studiu fără să ne dăm seama. La atât de multe niveluri, acest studiu demonstrează efectele negative pe care restricția calorică le are asupra sănătății noastre.

## ##2 Alegerile alimentare de proastă calitate

În urmă cu 40 de ani, guvernul american a declarat război împotriva grăsimilor. Îngrijorat de faptul că grăsimile contribuiau la apariția bolilor cardiovasculare, acesta l-a sfătuit pe oameni să evite toate tipurile de grăsimi, în special cele saturate și colesterolul. Această declarație a stat la baza apariției mișcării ce promova un conținut scăzut de grăsimi, ceea ce a forțat industria alimentară să dezvolte alimente „fără grăsimi”. Odată cu eliminarea grăsimilor însă, industria alimentară s-a confruntat cu un obstacol important

– gustul. Grăsimea face ca alimentele să aibă un gust bun. Așa că industria alimentară a înlocuit grăsimile cu zahăr și substanțe chimice care sporesc gustul produselor, ceea ce a dus la creșterea vertiginoasă a ratei obezității. În anii 1960, mai puțin de 14 la sută dintre americani erau considerați supraponderali; astăzi, acest număr se apropie de 40 la sută, iar proiecțiile estimează că 50 la sută dintre americani vor fi obezi până în 2030.

Atunci când vezi un produs cu o etichetă pe care scrie conținut scăzut de grăsimi, pune-l repede la loc pe raft. Echivalează un conținut scăzut de grăsimi cu ingrediente extrem de toxice și cu un conținut ridicat de zahăr – două lucruri care te vor determina să te îngrași rapid. De ce ne determină aceste noi produse alimentare la modă, cu un conținut scăzut de grăsimi, să luăm în greutate? În mod ironic, în prezent, descoperim că alimentele ultraprocesate, precum cele care se regăsesc în multe diete populare, ne fac să devenim rezistenți la insulină.

*Rezistența la insulină* este un termen extrem de mediatizat în prezent, în principal pentru că atât de mulți oameni se confruntă cu obezitate și diabet. Dar ce înseamnă, mai exact? Rezistența la insulină este o afecțiune în care celulele tale nu mai pot utiliza cu succes insulina ca hormon pentru a transporta zahărul din alimente în celule. Atunci când celulele tale nu mai reușesc să folosească glucoza drept combustibil, nu numai că te vei confrunta cu o scădere a nivelului de energie, dar acestea vor stoca glucoza neutilizată sub formă de grăsime. Aceasta este principala cauză a sindromului metabolic, care are trei dintre următoarele cinci componente: obezitate, tensiune arterială ridicată, nivel ridicat de trigliceride în sânge, hiperglicemie sau un nivel scăzut de colesterol HDL. Atunci când apar rapoarte care arată că doar 12 la sută dintre americani sunt sănătoși din punct de vedere metabolic, știm că ne confruntăm cu o problemă de sănătate colectivă.

Să analizăm modul în care ar trebui să funcționeze insulina. Aceasta este hormonul care stochează zahărul. Pancreasul tău eliberează acest hormon după ce mănânci pentru a transporta zahărul din acele alimente în celule. Cu cât alimentele sunt mai bogate în zahăr, cu atât mai mare este eliberarea de insulină. Un aflax constant de insulină o să-ți inunde celulele, copleșindu-ți receptorii care permit hormonului să își facă treaba. Receptorii sunt porțile de la exteriorul celulelor noastre care se deschid pentru a permite pătrunderea hormonilor. Cu cât cantitatea de insulină care inundă porțile este mai mare, cu atât mai congestionate devin acestea – ca un mare ambuteiaj celular. În acele momente, celulele tale devin nereceptive la insulină. Este ca și cum i-ai cere în mod constant soțului/soției tale să facă o treabă casnică – cu cât îi ceri mai mult, cu atât mai puțin pare să te audă. Celulele tale procedează la fel în cazul insulinei. Odată ce acestea încetează să mai răspundă la insulină, atât excesul de insulină, cât și cel de zahăr vor fi stocate sub formă de grăsime. Dietele care nu te ajută să gestionezi acest răspuns la insulină se vor solda cu un eșec.

### #3 Creșterile bruște ale nivelului de cortizol

Cortizolul este inamicul insulinei. Nu poți să te afli într-o stare de stres și să-ți îmbunătățești în același timp sănătatea. Atunci când nivelul de cortizol crește, la fel se întâmplă și cu insulina. Cum funcționează acest lucru? Să ne întoarcem la dietele bazate pe restricție calorică pe care este posibil să le fi încercat în trecut. Rigiditatea acestor diete creează adesea stres, crescându-ți nivelul de cortizol. Începi să reduci numărul de calorii pe care le consumi, ceea ce te face să te simți infometată și irascibilă. Această nouă stare de agitație creează o reacție de luptă sau de fugă în creierul tău, iar acesta răspunde prin eliberarea de cortizol în sânge, spunându-i corpului tău că există o situație

de criză. Corpul tău răspunde la acest semnal de criză prin încetarea digestiei, stoparea arderii grăsimilor și creșterea nivelului de glucoză, astfel încât să fii pregătită fizic pentru a face față acestei situații stresante. Pe măsură ce nivelul de glucoză crește, insulina crește la rândul său pentru a satisface noile cerințe de zahăr. Un val de insulină îți copleșește din nou celulele. Partea nebunească este că toate acestea se întâmplă fără ca tu să iei vreo îmbucătură de mâncare.

Creșterile repetate ale nivelului de cortizol o să-ți îngreuneze eforturile de a ține dietă. Orice dietă rigidă pe care trebuie să te străduiești constant să o respecti o să-ți mențină nivelul de cortizol ridicat pentru o perioadă prea lungă. Dar creșterile bruște de cortizol nu au loc doar pentru că șeful tău îți dă prea mult de muncă sau pentru că te certă cu soțul/soția. Adesea, acestea au loc atunci când începi o dietă care este restrictivă și greu de integrat în stilul tău de viață. Nivelul de cortizol poate crește, de asemenea, atunci când faci exerciții fizice excesive, încercând să-ți forțezi corpul să se însănătoșască. Am văzut chiar și femei care devin atât de obsedate de rezultatele pe care le înregistrează cu ajutorul postului alimentar, încât prelungesc tot mai mult repausul alimentar, creând un flux constant de cortizol. Cortizolul este elefantul din cameră care nu este abordat de dietele populare. Nu poți să te afli constant în stări de stres și să-ți îmbunătățești în același timp sănătatea.

Și poți fi afectată de cortizol chiar dacă nu ții o dietă. Stresul de zi cu zi poate duce la creșteri bruște ale nivelului de cortizol. Noi îl numim *stilul de viață al femeii grăbite*, un termen inventat de dr. Libby Weaver în cartea sa *Rushing Woman's Syndrome*. Motivul este acela că organismul unei femei este mult mai sensibil la oscilațiile de stres decât cel al unui bărbat. Suntem concepute din punct de vedere hormonal pentru a procrea, iar atunci când nivelul de stres crește, acest lucru duce la o oprire masivă a producției de hormoni. În momentul în care se declanșează un răspuns la stres, cre-

ierul nostru crede că suntem urmărite de un tigru. În acel moment, o să ne reorganizeze toți hormonii astfel încât să fim pregătite din punct de vedere neurochimic pentru a fugi de tigru. Această nouă configurație a hormonilor înseamnă adesea că nivelul hormonilor noștri sexuali scade și insulina crește. Odată ce se întâmplă acest lucru, indiferent cât de bună ar fi dieta ta, cât de multe ore ți-ai petrece la sală sau ce program de detoxifiere ai urma, sănătatea ta o să aibă de suferit.

Multe dintre dietele pe care le-ai urmat nu abordează necesitatea de a-ți ține cortizolul sub control. S-ar putea să fi observat acest lucru atunci când ai implementat o nouă dietă în timp ce trăiai stilul de viață al femeii grăbite.

#### #4 Expunerea la ingrediente toxice

Toxinele te îngrașă. Serios. Într-atât de mult încât o nouă categorie de substanțe chimice care provoacă îngrășarea a primit un nume propriu – obezogeni. Atunci când corpul tău primește un aflux de astfel de substanțe chimice, nu știe cum să le descompună, așa că le depozitează sub formă de grăsime. Adu-ți aminte de asta data viitoare când te uiți în oglindă și dai vina pe kilogramele încăpățânate care nu vor să dispară; regândește scopul acelei grăsimi. Nu se află acolo pentru a te stresa. Corpul tău nu a știut cum să descompună substanțele chimice din mâncare, așa că le-a stocat în depozite de grăsime, astfel încât să nu-ți afecteze organele care te țin în viață. Corpul tău a creat un sistem minunat pentru a-ți asigura supraviețuirea pe termen lung.

Ce substanțe chimice sunt considerate obezogene? Lista este lungă, dar iată cele mai nocive dintre acestea: plasticul cu BPA, ftalații, atrazina, organotinele și acidul perfluorooctanoic (PFOA). Deși substanțele chimice din această listă sunt prezente în abundență în alimentele noastre, în apă, în produsele de înfrumusețare, produsele de curățenie,

ustensiile de gătit și chiar și în hainele noastre, o să vorbesc cu preponderență despre obezogenii de origine alimentară. Obezogenii des întâlniți în alimente includ glutamatul monosodic și izolatul proteic din soia. Ambii se regăsesc adesea în shake-urile pentru pierderea în greutate. Așa cum un aflux de insulină blochează receptorii de la exteriorul celulelor tale, la fel procedează și obezogenii. Aceștia blochează, la rândul lor, receptorii hormonalii, împiedicând pătrunderea hormonilor în celulele tale pentru a-și face treaba. Acest lucru poate reduce dramatic capacitatea tuturor hormonilor, de la hormonii tiroidieni până la insulină, de a pătrunde în celulele tale, ceea ce duce la creștere în greutate, oboseală și sănătate mintală instabilă.

Detoxifierea acestor substanțe chimice din corpul tău poate reprezenta răspunsul la o varietate de probleme de sănătate, inclusiv rezistența la pierderea în greutate, problemele tiroidiene și afecțiunile autoimune. Atunci când citești ingredientele multor alimente dietetice preambalate, o să vezi că acestea sunt pline de substanțe chimice. Nu te lăsa păcălită de marketingul acestor alimente. Cuvinte sofisticate precum „complet natural”, „conținut scăzut de calorii” sau chiar „keto friendly” pot fi extrem de înșelătoare; este posibil ca alimentele etichetate astfel să fie pline de substanțe obezogene. În Capitolul 6, o să-ți împărtășesc lista de ingrediente pe care trebuie să le eviți, astfel încât să poți face cu ușurință acest lucru.

## #5 Abordările generice

Nu există o dietă perfectă pentru toată lumea, iar această carte o să-ți arate că acest lucru este cu precădere adevărat în cazul femeilor. Toate avem nevoie hormonale diferite în momente diferite ale vieții noastre, iar dieta noastră trebuie să se adapteze la această fluctuație. Unul dintre cele mai nocive lucruri la adresa sănătății femeilor este cre-

dința perpetuă că ar trebui să urmărim *toate* aceeași dietă. O să ați în Capitolul 6 că fiecare dintre hormonii tăi sexuali are cerințe alimentare diferite. Estrogenului, de exemplu, îi este pe plac o dietă săracă în carbohidrați, în timp ce progesteronul vrea ca aportul tău de carbohidrați să fie puțin mai mare. Asta înseamnă că trebuie să modifici alimentele pe care le consumi pentru a corespunde fluctuațiilor hormonilor tăi. Dar câte diete fac așa ceva? Dacă ești o femeie cu menstruație, majoritatea dietelor te îndrumă să mănânci în același mod toată luna, ceea ce este posibil să lucreze împotriva nevoilor hormonilor tăi. Dacă ești o femeie la menopauză, cu o producție hormonală scăzută, dietele nu sunt orientate spre a ti oferi soluții alimentare care să maximizeze producția de hormoni adecvați vârstei. Cel mai probabil, dietele pe care le ai urmat au avut o abordare generică.

Acceptând acest lucru, o să-ți dai seama că, în calitate de femeie, există un mod mai bun de a ne aborda relația cu mâncarea, unul care se bazează pe adaptarea dietei la menstruațiile noastre. Aceasta este o abilitate pe care ar fi trebuit să o învățăm la începutul pubertății și care ar trebui să fie modificată atunci când intrăm la menopauză. Numeroasele probleme hormonale cu care se confruntă femeile de astăzi – precum infertilitatea, cancerul de sân și sindromul ovarelor polichistice – pot fi adesea ameliorate dacă învățăm să ne adaptăm nevoile stilului de viață la menstruația noastră lunară.

Pe măsură ce începi să adopți această nouă paradigmă, vreau să-ți indic o altă zonă în care această abordare generică ne dăunează. Este vorba despre comparație, în special comparația între noi. În loc să încercăm să ne creăm propria cale unică și frumoasă spre sănătate, ne uităm la alte femei și la rezultatele pe care le obțin prin dietele lor și presupunem că organismul nostru poate obține același rezultat. Mult prea adesea, valoarea noastră de sine este influențată de comparația cu alte femei. Acest lucru este la fel de dăunător pentru