

*Pentru cei care vor să înțeleagă că ce contează
e să scoatem ce-i mai bun din viața asta,
nu ce face viața pentru noi.*

*Și pentru Andreea mică, cu visurile
și speranțele ei ce păreau cândva
munți prea înalți de învins.
Uită-te acum la noi, micuțol!*

CUPRINS

Prefață	11
CAPITOLUL 1	
Începutul	23
CAPITOLUL 2	
LUNA 1	
Group HIIT Fitness	31
CAPITOLUL 3	
LUNA 2	
Krav Maga	36
CAPITOLUL 4	
LUNA 3	
Escaladă	43
CAPITOLUL 5	
LUNA 4	
Squash	50
CAPITOLUL 6	
LUNA 5	
Aquabike	56

CAPITOLUL 7	
LUNA 6	
Rumble	61
CAPITOLUL 8	
LUNA 7	
Pilates pe reformer	65
CAPITOLUL 9	
LUNA 8	
Crossfit	70
CAPITOLUL 10	
LUNA 9	
Dans urban	76
CAPITOLUL 11	
LUNA 10	
Bungee workout	82
CAPITOLUL 12	
LUNA 11	
Tenis de masă	87
CAPITOLUL 13	
LUNA 12	
Body Combat	93
CAPITOLUL 14	
LUNA 13	
Jiu-jitsu brazilian	97
CAPITOLUL 15	
LUNA 14	
Yoga	103

CAPITOLUL 16	
LUNA 15	
Burpees	109
CAPITOLUL 17	
LUNA 16	
Calisthenics	114
CAPITOLUL 18	
LUNA 17	
Tenis de câmp	120
CAPITOLUL 19	
LUNA 18	
Tracțiuni negative	126
CAPITOLUL 20	
LUNA 19	
Mountain climbers	132
CAPITOLUL 21	
LUNA 20	
Kickboxing	137
CAPITOLUL 22	
LUNA 21	
Planșă	142
CAPITOLUL 23	
LUNA 22	
Roundnet	149
CAPITOLUL 24	
LUNA 23	
Animal flow	154

CAPITOLUL 25

LUNA 24

Flotări 159

CAPITOLUL 26

LUNA 25

Dans la bară 165

CAPITOLUL 27

LUNA 26

Săritul corzii 171

CAPITOLUL 28

LUNA 27

Ninja sport 176

CAPITOLUL 29

LUNA 28

Ballet fitness 182

Concluzie 187

Mulțumiri 191

Începutul

Ce-ar fi să găsești ceva care să-ți placă?

Îmi amintesc perfect de unde mi-a venit ideea asta nebună de a încerca sporturi câte o lună, doar că nu-mi amintesc CÂND mi-a venit. Și asta pentru că nu avea cu siguranță forma asta și nicio structură la început. Nici măcar nu era un plan, ci doar identificasem o nevoie. Și ca orice profesionistă în marketing care se respectă, am venit și cu soluția. Era într-un moment în care deja îmi stabilisem bazele ca om cu o părere avizată asupra sănătății pe rețelele de socializare, o fostă supraponderală care a slăbit mult și frumos prin nutriție și sport, eram deja și atestată în ale nutriției și mă pricepeam nițel și la ce să faci prin sală. Dar mă plictisiseam, vă zic drept. Începusem să caut și alte tipuri de mișcare care să îmi ofere un spectru mai larg de beneficii decât cele de slăbire. O să descoperiți despre mine că am o curiozitate aparte, care m-a condus de-a lungul vieții în tot soiul de locuri nebunești.

Să vorbim despre fitness aici. Căci pentru mine rămâne o dragoste eternă, chiar dacă nu a fost întotdeauna așa. Pentru un om supraponderal, cu lipsă de mobilitate, într-un stadiu din viață când totul e prea mult, mult mai greu și cu mult mai puțină voință, fitnessul nu e amuzant. Și nici ușor, știu! Când m-am apucat prima dată de slăbit și deci de fitness de bază,

era în 2015, acel moment T0 despre care povesteam în prefață, când aveam cea mai mare greutate din viața mea, vreo 96 de kilograme.

Iubitul meu de atunci, căruia îi datorez toată informația cu care am început, dar și susținerea din anii care au urmat până să ne despărțim, îmi spunea mereu să am răbdare, să iau lucrurile pe rând, cu obiective mici. Dar eu nu mă străduiam pe atunci să am răbdare. Îi spui unui Berbec de răbdare? Nici vorbă! Am început (ceea ce era îngrozitor) antrenamentele cu exerciții pentru întărit mușchii și spatele și pentru reactivarea genunchilor. Ușoare, plictisitoare și dureroase, mișcări pe care le făcea o fostă handbalistă care știa foarte bine că poate mai mult și mai repede. Zeci de ridicări scurte de pe canapea, zeci de exerciții la scaun. Uram să mă trezesc dimineața și să văd scaunul ăla la care urma să fac „100 de ridicări“. Dar uite așa te înveți să muncești fix la lucrurile pe care nu ai vrut să le faci vreodată. Răbdarea e un mușchi care se antrenează în timp, indiferent de zodie, indiferent de temperament. Și cred că odată ce educi răbdarea, ești mai stăpân pe propria viață și percepție asupra ta. Și totul devine diferit și minunat, pe bune.

Cel puțin în primul an am urât tot ce ținea de fitness, și asta pentru că ERA GREU. Corpul acela care a stat multă vreme latent, inactiv (ca să nu zic leneș și blocat) a considerat orice modificare de comportament ca fiind un șoc, atât mental, cât și fizic. Și o mai zic o dată, să o subliniați pe carte sau să o scrieți undeva ca să vă rămână întipărită pe retină și în minte: orice modificare de comportament e un șoc pentru corp, mental și fizic. Febre musculare, întinderi, trezit devreme, tras de tine și de fiare, stretching. Oh, stretchingul. Îi voi acorda în alt capitol câteva rânduri speciale, pentru că am o relație deosebită cu orice ține de mobilitate. Am făcut handbal de performanță,

nu gimnastică. În plus, nu te învața nimeni pe vremea aia și cu atât mai puțin junioare să faci stretching după antrenamente și nu stătea nimeni să te întrebe dacă ești OK. Nu aveam maseur și nici psiholog. Acum știi cât de mult ar fi contat lucrurile astea și poate de aceea și vorbesc atât de mult despre ele. Sunt extrem de importante!

Orice pare greu până când nu mai e. Știu, ați auzit-o și pe asta peste tot, așa-i? Nu inventez roata, doar subliniez că se poate. Orice obicei e greu de transformat în stil de viață pentru că nu există exercițiul, nu există destulă repetiție. Și pentru o perioadă, la unii mai scurtă, la alții mai lungă, doare ca naiba și nu-ți place. Dar acum urmează partea în care afirm că acum iubesc fitnessul. La mulți ani depărtare, după o călătorie lungă și o schimbare de perspectivă. Dar să vă dezvălui secretul. O să aflați până la sfârșitul cărții că recomandarea mea principală, atunci când vrei să schimbi un obicei, e să-ți schimbi percepția asupra lui.

Pe scurt, faceți acel lucru anume astfel încât să vă placă, personalizați-l pentru voi, fie că vorbim despre trezit de dimineață, mâncat sănătos, cum dormim, cum ne îmbrăcăm, cum ne antrenăm. Faceți-l să fie așa cum vreți, astfel încât să vă facă plăcere să-l îndepliniți. Vestea proastă în viață e că suntem diferiți și nu există soluții care să funcționeze perfect pentru toată lumea, în niciun domeniu. Vestea minunată totuși este că suntem diferiți și asta face cu atât mai interesant procesul acesta de aflare a preferințelor personale. Cam așa e, pe scurt, și cu dragostea pentru fitness. Am înțeles ce funcționează și ce îmi place mie în materie de fitness și l-am făcut să-mi placă. Mai exact, pentru că știam că mă plictisesc repede și că îmi place dinamicul, îmi construiam antrenamentele fix așa: scurte, intense, cu mix de cardio cu forță, cu căști în urechi și

cu obiective clare. Îmi place disciplina, am uitat să vă zic! Dar îmi place și diversitatea! O să vă distrați cu cartea asta, mintea mea are multe căi nebănuite pe care se duce, dar întotdeauna mă întorc la firul narativ, promit. Dar dacă vouă vă place mai mult rutina decât diversitatea, rămâneți pe drumuri și tipuri de mișcare care vă aduc fericire și stare de liniște. Dacă apreciați diversitatea, ca mine, *mix it up*, și faceți astfel încât să vă păcăliți mintea care vă îndeamnă la confort și la ceea ce ați știut o viață întreagă să faceți: să nu faceți mișcare!

De la ideea cu „faceți astfel încât să vă placă“ a pornit, de fapt, conceptul proiectului *#1month1challenge*. S-a întâmplat într-un punct în care, pentru că mergeam foarte mult la sală, auzeam des că oamenilor nu le place sau nu știu ce să facă la sală, ori nu au bani de antrenor care să le arate ce să facă. Acest cult pentru sălile de fitness ajunsese să mă obsedeze, mai ales pentru că se căutau aceleași soluții la aceleași probleme, care de fapt erau probleme diferite, pentru că suntem diferiți, după cum ziceam. Atunci, în mintea mea, în care se joacă constant mai multe personaje, cu întrebări, răspunsuri și dezbateri, era dilema asta: de ce totuși oamenii se opresc la a face sală și nu se îndreaptă și spre alte lucruri și activități, care să le facă plăcere? Ca să se trezească dimineața și să zică: „Doamne, abia aștept să mă duc la mișcare azi după muncă!“

Paranteză tehnică: în ultima vreme mă feresc să zic „sport“. Pentru că mi se pare că lumea, în general, acordă o conotație negativă cuvântului „sport“, asociată cu performanța – care clar nu e pentru oricine, deci intangibilă – sau cu greul – fiindcă doare când nu poți să faci fizic ceva, cum spuneam mai sus. De fiecare dată când mă refeream la sport, deși mie îmi suna melodios și atractiv, mă loveam de aceste grimase și rețineri din partea oamenilor. Așa că, în efortul meu

de modificare a percepției asupra felului în care ne mișcăm în viața de zi cu zi, am hotărât să-i zic *mișcare*.

Trec de la una la alta, dar despre mine trebuie să știți că am lucrat mult la stima de sine. Așa cum te-ai aștepta de la un copil și adolescent supraponderal, sufeream de trauma supracompensării, care în viața de adult s-a manifestat printr-o lipsă acută de opinie și exprimare a nevoilor, incapacitate de negociere a salariului la locul de muncă sau de relaționare cu bărbații de care mă îndrăgosteam, pentru că „cine se va uita la mine așa grasă?” etc. Dar, în ciuda acestui comportament pe care, târziu în viață, l-am descoperit, conștientizat și acceptat ca traumă, întotdeauna am GÂNDIT ÎN TERMENI DE SOLUȚII. Și abordez execuția fără niciun fel de reținere, cu lejeritate. E latura mea rațională, fără să intru prea mult în explicații psihologice.

Datorită acestui aspect, mereu mi s-a părut că există o soluție pentru toate. Și dacă există și lumea nu știe de ea, mă voi duce EU să o caut și s-o arăt întregii lumi. Ați citit asta cu o voce de supererou?

Să-i zicem „spirit jurnalistic“. Apropo de asta, în clasa a XII-a, în semestrul al doilea, m-a trăsnit că nu mai vreau să dau la ASE, după mulți bani investiți și multe ore de meditații la matematică, fiindcă mi se pusese pata să dau la jurnalism. Chiar și astăzi cred că ce am simțit a fost chemare, efectiv. Și instinct, pe care se pare că îl auzeam clar încă de pe atunci. Dar asta cu instinctul e altă poveste. Așa că m-am dus, după o ceartă cu ai mei, care se temeau că o să mor de foame, să dau examen la jurnalism, complet fascinată și convinsă că asta trebuie să fac în viață (chiar dacă pe bani puțini). Am primit trei subiecte și patru ore la dispoziție și, deși nu-mi amintesc deloc despre ce era primul subiect, știu că m-a acaparat complet și că

am scris zeci de pagini doar la el, pe parcursul a trei ore din timpul alocat. Desigur că am picat lamentabil, cu punctaj maxim la primul subiect și cu o lecție importantă (și foarte devreme în viață) despre gestionarea timpului. Dar iată-mă aici, scriind propria carte, comunicând pe propria platformă... în ceea ce putem numi o formă de jurnalism modern. Când știi, știi, nu?

Întorcându-mă la spiritul meu întreprinzător, m-am gândit că dacă oamenii nu știu altceva decât sală, când există atât de multe alte moduri de a face mișcare în viața asta, cineva trebuie să le spună. Cu subiect și predicat. Să ne înțelegem: nu știam ce fac sau cum urmează să fie. Știam doar că nu face nimeni asta și că ar trebui. „Ia că mă duc eu să fac!” – așa începe orice plan bun, nu? În plus, se simțea bine. Cunoașteți sentimentul acela când corpul ȘTIE că e o idee bună? Mă întorc din nou la instinct, fiindcă el e „vinovat” pentru sentimentul acesta și de când l-am exersat și îl aud mai clar, iau decizii bazate doar pe el. Și mi se pare o calitate mai mult decât importantă!

La fel ca restul lucrurilor în viață, despre care deja mi-am exprimat părerea că trebuie să se bazeze pe un sistem de „trial & error”, și instinctul cred că trebuie rodat. Ca la mașini. Ba nu, ca la o mașină nouă, la care nu știi încă piesele și butoanele și pe care le testezi în fiecare zi să vezi ce fac. Apare o situație, apeși pe butonul care are cel mai mult sens pentru tine, vezi ce iese. Scenariile sunt: 1) E bine și mașina merge, instinctul a fost bun, bravo, să-l ascuți în continuare, sau 2) Nu e bine, așa că data viitoare cauți să nu te mai lași păcălit de mintea ta sau de unii oameni care-ți zic ce buton ar trebui apăsat.

Cum m-am apucat? Față de multe alte lucruri pe care le-am făcut în viață, nu aveam niciun plan și nicio strategie. Printre puținele lucruri și proiecte pe care le-am realizat rând

pe rând, pornind doar cu ideea a ceea ce vreau să fac și, recunosc, cu un miniplan pentru următoarea lună. Deci planificare pe termen scurt, cum ar veni. Îmi amintesc perfect că cineva m-a întrebat în a doua lună, cea de Krav Maga, ce vreau să fac cu proiectul ăsta și timp de câte luni. Cred că i-am răspuns că vreau să fac cel puțin un an, deci 12 sporturi, și apoi vom mai vedea. La drept vorbind, habar nu aveam, dar bănuiam că o să mă prind din mers. Berbec *much*?

De ce câte o lună? M-am gândit că un antrenament nu e suficient ca să-mi dau seama cum se desfășoară și ce trebuie să știi despre un sport, darămite să le explic mai departe și altora. Apoi, să mă apuc de câte un sport pe termen lung era mult, și nu acesta era scopul neapărat. Așa că o lună mi s-a părut ideală ca să fac un minim de antrenamente, astfel încât să înțeleg esențialul, să pot da mai departe informațiile de bază și motivele pentru care e indicat să faci tipul respectiv de mișcare. O să aflați pe parcursul cărții că au fost unele activități la care nu mi-a ajuns o lună să percep tot și să învăț ceva concret. Dar n-aș fi știut asta despre acel sport dacă nu l-aș fi încercat o lună, nu-i așa?

Cum le-am ales? Vă ziceam că la început n-am avut nicio strategie. Apoi, deși pare că nu are niciun sens dacă le vezi pe o listă, le-am ales astfel încât să fie diferite, iar provocarea să fie, așadar, mai mare. Vă dau un exemplu: dacă în luna 2 am făcut Krav Maga, în luna 3 am ales escalada, pentru că era total diferit de ce făcusem înainte, ca mai apoi să mă duc la squash, care e cardio 100%, ceea ce escalada nu e deloc. Are sens pentru voi? O să vedeți pe parcursul cărții că proiectul se schimbă, deoarece unele sunt provocări făcute acasă, împreună cu comunitatea mea de pe Instagram, categorie aparte în proiectul acesta, care a apărut ca o necesitate în timpul pandemiei.

Acolo, la un moment dat, am pus în practică formula o lună, un sport – o lună în care comunitatea se dedica acestei provocări, și o vreme am continuat astfel.

Fiecare dintre provocări m-a transformat și m-a făcut mai curajoasă. O să vedeți cum fie și numai faptul că le-am făcut pe toate, una câte una, diferite și complexe, dar mereu cu entuziasm, mi-a transformat viața. Nu există „care ți-a plăcut mai mult“, e vorba doar despre ce mi se potrivește mai mult, fiindcă de plăcut mi-au plăcut toate. Nu e vorba despre „ce-ai fi făcut diferit“, pentru că fiecare alegere a venit la momentul ei și e povestea trecută prin filtrul meu personal. Și nu e vorba neapărat despre ce te învață fiecare sport la modul general, ci despre ce îți iei tu de la fiecare tip de mișcare. O să vă povestesc ce mi-am luat eu din fiecare experiență de o lună și care au fost beneficiile la fiecare dintre ele și în procesul de trecere de la un tip de mișcare la altul.

#1month1challenge.

Iar la final rămâne de văzut ce luați voi din cartea aceasta și din experiența mea.

CAPITOLUL 2

LUNA 1

Group HIIT Fitness

Am descoperit că împreună putem să tragem mai tare

Când te scalzi în ape noi, nu te arunci cu capul înainte. Sau nu te arunci în ape adânci, indiferent cât de Berbec ai fi. De asta am început cu ceva familiar, ceva care să fie destul de ușor de făcut, la îndemână, dar care să mă învețe ceva și care să facă diferența după o lună. Îmi amintesc perfect că în capul meu era o nebuloasă, nu știam ce vreau să fac cu proiectul ăsta, nu știam câte luni și câte sporturi voi face. Dar cum cred mult în teoria de a lua lucrurile pe rând pentru a ajunge la destinație, așa am și făcut – m-am dus la ceea ce se numea Antrenamente de grup Fitness, structurate astfel: 45 de secunde workout, 15 secunde pauză, 45 de minute de antrenament. Se întâmpla în septembrie 2018, când parcă erau alte vremuri și lumea se raporta altfel la mișcare. Chiar și eu mă raportam altfel la sport și la mișcare, eram doar o fată care învățase pe barba ei cum să se antreneze ca să slăbească, ca să trăiască mai sănătos și ca să nu mai aibă stilul de viață care i-a provocat burnout și anxietate.

Ce-mi amintesc însă foarte precis este cum încercam să-i explic Irinei, cea care avea businessul, ce anume vreau să fac cu proiectul ăsta. Știi cum e când încerci să vinzi ceva ce n-a mai fost făcut până acum? Acest monolog al meu a devenit mai ușor abia după patru-cinci luni de proiect, când aveam ce să le arăt oamenilor și le explicam mai bine CE și CUM documentez tot procesul ăsta de o lună. La prima lună promiteam doar foarte mult entuziasm și că, indiferent cum aș duce proiectul mai departe, ei vor fi punctul de pornire și prima lună din *#1month1challenge*. De fapt, nici eu nu știam ce zic atunci, nici câte luni aveam să continui, darămite că voi scrie o carte despre asta. Dar lucram în PR, știam să împachetez. Plus că vindeam ceva în care credeam cu toată tăria.

Irina m-a ajutat mult, iar pentru mine, atât din punctul de vedere al businessului, cât și ca personalitate foarte orientată pe soluții și pe funcționalitate, ea rămâne un etalon în industrie, chiar și după atâția ani. Irina, îți mulțumesc pentru încredere!

Lucrurile la sala la care am făcut Group High Intensity Interval Training au stat astfel: exista un concept diferit de antrenamente de grup, intense, de 45 de minute fiecare, cu câte doi antrenori experimentați, care concepeau și supravegheau tot procesul. Practic, aveai câteva stații de lucru (așa se numesc în antrenamentele funcționale) și te mutai constant de la o stație la alta, până când treceai prin toate și toată lumea făcea circuitul respectiv. O nebunie! Îmi amintesc că pentru mine a fost un șoc plăcut să văd cât de motivant e să faci asta cu foarte mulți oameni. Mai solitară de fel, ca să nu zic individualistă în antrenamente, până în punctul acela mă antrenasem singură, cu căștile în urechi, motivată de mine însămi și la intensitatea pe care o doream (de altfel, la fel sunt multe