

LBRIS

We know
books

Biblia Corpului Feminin

O perspectivă
revolutionară în
sănătatea femeilor

Dr. Emma Ross,
Baz Moffat &
Dr. Bella Smith

Traducere din limba engleză de
Carmen Neacșu

Criado Perez, Caroline, *Femei invizibile. Manipularea datelor într-o lume concepută de bărbați*, Editura Litera, 2021, trad. Simona Iacob

Hill, Maisie, *Period Power*, Green Tree, 2019

Hill, Sarah, *How the Pill Changes Everything: Your Brain on Birth Control*, Orion Spring, 2019

Jackson, Gabrielle, *Pain and Prejudice; A Call to Arms for Women and Their Bodies*, Piatkus, 2019

McCall, Davina and Potter, Dr Naomi, *Mă simt bine la menopauză. Cum să faci față schimbărilor și să te bucuri de a doua tinerețe*, Bookzone, 2024, trad. Diana Dorobanțu

McKay, Sarah, *Demystifying the Female Brain: A Neuroscientist Explores Health, Hormones and Happiness*, Orion Spring, 2018

Sims, Stacy T., *Roar: How to Match Your Food and Fitness to Your Unique Female Physiology for Optimum Performance, Great Health, and a Strong, Lean Body for Life*, Rodale, 2016

Shields, Stephanie A., *Speaking from the Heart: Gender and the Social Meaning of Emotion*, Cambridge University Press, 2002

Swart, Tara, *The Source: Open Your Mind, Change Your Life*, Vermillion, 2020

Switzer, Kathrine, *Marathon Woman*, Carroll & Graf, 2007

Walker, Matthew, *Despre somn. De ce este vital să dormim și să visăm*, Vellant, 2018, trad. Emilia Vasiliu

Cuprins

Prolog. Cum am devenit The Well HQ.....	7
Capitolul 1. Abordări diferite.....	11
Capitolul 2. Sănătate și condiție fizică bună printr-un filtru feminin	22
Capitolul 3. Totul despre ciclul menstrual.....	34
Capitolul 4. Contraceptivele și corpul tău.....	86
Capitolul 5. Perfecționarea planșeului pelvin	112
Capitolul 6. Susținerea adecvată a sânilor.....	133
Capitolul 7. Corpuri care se mișcă bine	154
Capitolul 8. Alimentația adecvată	191
Capitolul 9. Un somn bun.....	237
Capitolul 10. Creierul unei femei.....	257
Capitolul 11. Starea de bine și sănătatea femeilor, pe tot parcursul vieții ...	289
Capitolul 12. Unde e locul nostru.....	327
<i>Cine suntem</i>	347
<i>Mulțumiri</i>	355
<i>Note bibliografice</i>	361
<i>Lecturi recomandate</i>	363

Capitolul 1

Abordări diferite

„Nu-mi șterg rujul.“

E anul 1967, iar Kathrine Switzer se pregătește să alerge pe furiș la Maratonul Bostonului. Femeilor nu le este permis să alerge, fiindcă se consideră că o distanță atât de mare e prea mult pentru corpul lor fragil. Antrenorul ei e îngrijorat pentru că și-a pus cercei și s-a dat cu ruj, lucru care va atrage o atenție nedorită asupra faptului că e femeie și va duce la înlăturarea ei de la linia de start. Kathrine Switzer nu-și scoate cerceii și nu-și șterge rujul de pe buze. Dar puțin lipsește să nu fie scoasă din maraton în ziua aceea. După al șaselea kilometru, directorul cursei, Jock Semple, a încercat s-o scoată din cursă, bruscând-o. N-a reușit, iar Switzer a continuat să alerge, devenind prima femeie care a încheiat oficial Maratonul Bostonului și a făcut asta în patru ore și douăzeci de minute¹. În relatarea ei privind ziua aceea, își amintește că, în timp ce alerga, se întreba de ce nu încercaseră mai multe femei să alerge în curse înaintea ei.² S-a gândit că n-o făcuseră din cauză că activitatea fizică nu le atrăgea, pur și simplu. Dar, pe măsură ce continua să alerge, și-a dat seama că problema nu era că femeile nu vor să facă mișcare, ci că ele cred în vechile mituri conform cărora alergarea

îți distruge organele reproducătoare sau că unei femei nu îi stă bine să alerge. Avea dreptate: femeile fuseseră descurajate de la practicarea activității fizice fiindcă medicii considerau că așa ceva era periculos pentru ele, iar idealul feminin de la vremea aceea nu includea un asemenea obicei solitar și care te face să transpiri, cum e cazul joggingului. Diferențele dintre noi și bărbați fuseseră folosite pentru a ne descuraja de la a ne mișca corpul. Începând din clipa aceea, Switzer a fost hotărâtă să continue să doboare barierele din calea practicării exercițiului fizic de către femei.

Dar, în deceniile care au urmat, pe măsură ce femeile începeau să facă tot mai multă mișcare și să participe la competiții, diferențele care le împiedicaseră inițial să ia parte la competiții au ajuns să fie trecute cu vederea și ignorate complet.

Această trecere cu vederea și această omitere a înțelegerii corpului feminin au dat naștere unei probleme semnificative în societatea noastră preocupată de sănătate: am creat o cantitate enormă de informații despre antrenamente și exerciții fizice fără să ținem cont de factorii specifici corpului feminin, or aceștia au o importanță fundamentală pentru orice femeie activă care vrea să obțină maximumul de la corpul ei și să se bucure de o viață dinamică, sănătoasă. Deoarece, vreme îndelungată, acele trăsături care ne fac femei din punct de vedere biologic au fost trecute sub tăcere, ignorate sau respinse în mod sistematic. Informațiile acestea nu le sunt predate fetelor în școli, nu le sunt predate persoanelor care lucrează în domeniul sănătății și nu sunt incluse în cadrul cursurilor de formare a educatorilor sau a antrenorilor.

A fi sportiv sau a fi activ înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți, dar definiția pe care o dăm noi unei femei active este „o femeie care face mișcare de dragul sănătății, al condiției fizice bune sau al performanței“. Se aplică oricărei femei care face plimbări regulate, practică yoga acasă, se duce la sala de sport, înoată sau se antrenează la un club de sănătate, practică un sport de echipă, CrossFit sau sporturi de anduranță – orice activitate care îți accelerează ritmul bătăilor inimii și te face să transpiri de câteva ori pe săptămână.

Diferența aceasta dintre cantitatea de informații disponibile despre sănătatea bărbaților și cea despre sănătatea femeilor e cea pe care suntem hotărâte să o modificăm prin intermediul acestei cărți și al activității noastre profesionale, în general. Considerăm că fiecare om merită să știe mai multe. Din acest motiv, aceasta nu este o simplă carte, ci o adevărată mișcare – o chemare la acțiune. Fiecare femeie merită să știe mai multe despre corpul ei și fiecare om, indiferent de sexul său, trebuie să știe mai multe despre corpul femeilor, pentru a înlătura vestigiile tăcerii și ale rușinii, o dată pentru totdeauna.

Ca să pornim împreună în călătoria care ne va dezvălui diferitele aspecte ale vieții unei femei active și sănătoase, am dori să vă alăturați nouă în asumarea unui angajament. E un angajament care pune în discuție statu-quo-ul femeilor. E un angajament ce presupune refuzul de a accepta sisteme care pur și simplu nu au fost concepute pentru ca noi să obținem maximumul posibil de la noi înșene.

Limbajul

Vagin, ciclu, prolaps, menopauză: atâta vreme cât oamenii tresar rușinați la auzul acestor cuvinte, problemele femeilor vor fi discutate în șoaptă, prin colțuri întunecate. Dar corpul nostru și funcțiile lui nu sunt ceva jenant. Există un vocabular bogat legat de corpul feminin și e timpul să fie folosit la scară largă.

Educația

De multe ori, femeile nu știu suficient de multe lucruri despre corpul lor și nu știu la ce ar trebui să se aștepte în diferitele etape din viață. Din această cauză, ele trăiesc cu o stare de neliniște și cu o lipsă cronică de încredere în sine. O mai mare înțelegere a corpului tău și a stărilor prin care va trece acesta în anumite momente te va ajuta să identifici problemele și să iei măsurile adecvate.

LEPPIS

Percepția

We know
books

Sănătatea și forma fizică bună nu sunt același lucru cu estetica și faptul de a fi fotogenică. În loc să punem cel mai mare preț pe felul în care arată corpul nostru, ar trebui să ne concentrăm pe cum se simte și cum funcționează el. Când ne ascultăm corpul, când îl acceptăm fără rezerve și îi oferim cele necesare, sănătatea și forma fizică bună vor fi rezultatul firesc.

Bunăstarea femeilor

Avem nevoie de un regulament nou – un cadru cultural care să ofere sprijin, înțelegere și emancipare femeilor. E nevoie de cunoștințe privind corpul femeii – ce e normal și ce nu, ce e adecvat și ce nu, ce e acceptabil și ce e nenegociabil – care să ajungă nu doar la femei, ci la toată lumea. E necesar să cerem mai mult de la angajatorii noștri, de la instituțiile noastre, de la doctori, de la instructori și de la antrenori, de la aparaturile și dotările noastre, de la sălile de sport și de la toaletele publice. Nu mai e OK să spunem OK. Nu mai merge cu „așa stau lucrurile și cu asta, basta”. Ne-am săturat să ne mulțumim cu ce ni se pune la dispoziție, e timpul să facem o schimbare.

Antrenamentele

În științele sportive și în medicină, doar 6% din cercetare e efectuată exclusiv pe femei³. Rescrierea celor mai bune practici pentru femei va duce la o îmbunătățire a sănătății și a condiției noastre fizice și va reduce riscul de leziuni. De asemenea, va amplifica beneficiile pe care ni le aduce exercițiul fizic și va duce la o scădere substanțială a retragerii femeilor din cariera sportivă. Multe și mari sunt beneficiile atunci când femeile se antrenează ținând cont de particularitățile corpului lor, în loc să le ignore.

Nu e un club exclusivist

Cartea aceasta e dedicată tuturor femeilor care fac mișcare și care aspiră să fie sănătoase și într-o formă fizică bună de-a lungul întregii vieți. Cercetările arată că, fiind active timp de 150 de minute pe săptămână, la niveluri potrivite vârstei și condiției noastre fizice, vom reduce riscul de a suferi și muri de boli cardiovasculare, cancer, boli respiratorii, afecțiuni neurodegenerative și boli metabolice precum diabetul⁴. La femei, o condiție fizică mai bună e asociată cu un risc mai mic de deces⁵, chiar și în rândul celor cu mai multă grăsime corporală, ceea ce înseamnă că mai importantă pentru sănătate decât grăsimea este condiția fizică. Dacă aceasta ar fi o pastilă, ar avea vânzări uriașe, întrecând alte produse de pe piață. Nimic nu se compară cu beneficiile pe care le oferă sportul pentru sănătate, de-a lungul întregii vieți.

Nu contează dacă dansezi prin bucătărie sau alergi prin cartier, dacă faci antrenamente cardio intense în cadrul CrossFit sau dacă strecoți câteva genuflexiuni în timp ce îți liniștești bebelușul, important e să faci mișcare. Nu eticheta de „sportivă” contează și nici nu e nevoie să devii o fanatică a fitnessului. Ce contează e să știi cum să îți procuri bucurie și satisfacție din activitatea fizică. Cunoștințele pe care le oferim noi în paginile acestei cărți se aplică tuturor femeilor. Poveștile pe care le-am auzit de-a lungul carierei noastre își găsesc ecou în rândul tuturor femeilor.

Cuvintele pe care le folosim

Ne dorim ca rezultatele muncii noastre să fie de ajutor tuturor celor care consideră că au de câștigat dacă vor învăța despre corpul femeilor și despre legătura dintre caracteristicile acestuia și sănătatea, bunăstarea și performanțele femeilor. Deoarece atunci când vorbim despre „feminin” sau „femeie”, termenii aceștia pot însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți, vrem să specificăm la ce anume ne referim noi când îi folosim în această carte.

Există o diferență între sex și gen. Sexul cuiva e biologic – cromozomii XX fac o femeie, iar cromozomii XY fac un bărbat. Aceste aspecte genetice înseamnă că bărbații și femeile se nasc cu o anatomie și o fiziologie diferite. Genul e o combinație de factori culturali, sociali, biologici și psihologici. El reprezintă modul în care arătăm, ne comportăm și simțim. În cazul multor oameni, sexul lor biologic se aliniaza cu identitatea lor de gen, situație la care se face adesea referire cu termenul de cisgen. La oamenii în cazul cărora există o nepotrivire între sexul biologic și identitatea de gen, terminologia variază, dar ea include termeni precum transgen.

Per ansamblu, cartea noastră e relevantă pentru fetele și femeile cisgen, iar când folosim termenii „fete“ și „femei“, ne referim la persoane care s-au născut cu organe genitale feminine și care se identifică drept femei.

Una dintre misiunile noastre e să punem în lumină faptul că cercetările efectuate în legătură cu corpul feminin și, în consecință, gradul de înțelegere a societății cu privire la acesta sunt deficitare. Multe dintre informațiile pe care le avem despre exercițiile fizice, sănătate și condiția fizică au la bază cercetări efectuate pe bărbați. Din acest motiv, femeile nu au posibilitatea de a-și împlini potențialul, iar noi facem toate eforturile necesare pentru a îndrepta acest rău și pentru a le furniza tuturor femeilor active cunoștințele și înțelegerea necesare pentru a deveni arhitecte ale propriei sănătăți și condiții fizice.

A te ridică la nivelul obiectivelor tale

„Noi nu ne ridicăm la nivelul obiectivelor noastre. Noi cădem la nivelul sistemelor noastre.“⁶ Probabil că ai obiective legate de condiția ta fizică și de starea ta de sănătate – poate că îți dorești să faci mai multă mișcare, să bei mai puțin alcool sau să dormi mai bine. Cartea *Atomic Habits*, a lui James Clear, sugerează că obiectivele ne ajută foarte mult în stabilirea direcției, dar că pentru a înregistra un progres semnificativ trebuie să concepi un sistem solid în cadrul vieții tale.

Un sistem e bazat pe obiceiurile pe care ți le crezi în viață cu scopul de a te ajuta să trăiești așa cum îți dorești. Ele pot include faptul de a nu mai consuma cafeină după prânz, de a-ți lăsa telefonul în altă cameră, ca să fii sigură că dormi bine, sau de a-ți pune echipamentul pentru antrenament sau hainele de alergare lângă pat, ca să fii sigură că te vei trezi și vei face alergarea dimineața devreme. Cartea aceasta te va ajuta să crezi obiceiuri sănătoase, care au în vedere întregul tău corp și în cadrul cărora chestii precum sănătatea menstruală, susținerea sânilor, o abordare a alimentației centrată pe femei, sănătatea pelvină și etape ale vieții sunt toate luate în considerare și sprijinite, așa încât tu să poți nu doar să te ridici la înălțimea obiectivelor tale, ci să le și depășești.

Lacunele în materie de date

Înainte de a alcătui acest sistem nou revoluționar, trebuie să recunoaștem că lucrul acesta nu e atât de simplu pe cât e să citești pur și simplu cartea asta. Există câteva lacune fundamentale, ceea ce înseamnă că, până și atunci când știm ce e de știut, tot nu putem face ceea ce avem de făcut.

În primul rând, există lipsa comunicării. Noi, femeile, pur și simplu nu vorbim deschis despre multe dintre subiectele prezentate în această carte. Nu-i spunem fizioterapeutului în ce perioadă a ciclului menstrual ne aflăm, așa încât acesta să își dea seama dacă îngrijorările noastre exagerate au legătură cu hormonii. Nu menționăm grupului nostru de jogging că ne udăm lenjeria intimă în fiecare săptămână când toată lumea sprintează pe drumul înapoi către parcare. Adeseori mormăim „De ce nu mi-a spus nimeni asta?“ când ne confruntăm cu încă un aspect inevitabil, dar nerostit, al condiției noastre de femei. Rețelele de socializare și campanii precum #metoo și #menopausematters atrag din ce în ce mai mult atenția asupra acestor probleme și generează dorința de a le discuta. Dar fără îndoială că un anumit stigmat, o anumită jenă și un disconfort rămân în continuare, mai ales între femei și

IBDIS | We know books

bărbați – o dinamică ce există în mod obișnuit în domeniul sportului și al activității fizice. Fie că e vorba despre un profesor de educație fizică (EF), un antrenor sau instructor personal, doar aproximativ 20% dintre femei se simt confortabil să vorbească despre probleme specific feminine cu oameni care dețin aceste roluri⁷. Cât despre bărbați, o lipsă de încredere în cunoștințele lor reprezintă obstacolul cel mai mare în inițierea unei conversații.⁸

Apoi există lipsa datelor, rezultată dintr-o lipsă a cercetărilor efectuate asupra femeilor în domeniul sănătății, al condiției fizice, al sportului și al exercițiului fizic. Când am început să examinăm datele acestea, cu niște ani în urmă, am aflat dintr-un studiu că doar 4% dintre cercetările ce țin de științele sportive erau efectuate exclusiv asupra femeilor.⁹ În 2020, când am simțit că lumea începea să se trezească și să-și dea seama că e nevoie de mai multe cercetări care să aibă ca subiect femeile, am examinat din nou situația. Și am descoperit că, în cei cinci ani care se scuseseră de la prima noastră investigație, abia dacă se schimbaseră ceva, în sensul că de la procentul amărât de 4% se ajunsese la procentul jenant de 6%.¹⁰ Merită repetat: în 2020, doar 6% din toată cercetarea din domeniul științelor sportive era orientată exclusiv către femei. Iar asta este o problemă, fiindcă majoritatea subiectelor despre care discutăm în această carte – ciclul menstrual, susținerea sânilor, prevalența mare a incontinenței cauzate de efort, menopauza – au legătură exclusiv cu corpul femeilor.

În afara aceluși minuscul procent reprezentat de cercetarea efectuată exclusiv asupra femeilor, 60% din cercetare e efectuată asupra grupurilor mixte de participanți, de ambele sexe. Aceste din urmă cercetări nu servesc prea bine nimănui, dar sunt dezavantajoase în special pentru femei, deoarece fiziologia și psihologia lor, aflate în continuă schimbare de-a lungul ciclului menstrual, sunt de regulă ignorate. E foarte important ca femeile să înceapă să fie curioase în legătură cu cercetările care stau la baza a ceea ce considerăm a fi adevărat și a ceea ce determină acțiunile noastre bazate pe „știință“. Adeseori, rezultatele cercetărilor pur și simplu nu se aplică în cazul nostru sau se aplică doar timp de câteva zile din ciclul nostru lunar. Pentru a-ți face o idee cu privire la importanța

acestui aspect: la mult timp după ce antihistaminele, antipsihoticele, antibioticele și medicamentele pentru boli de inimă fuseseră etichetate drept sigure pentru a fi utilizate de către toți pacienții, noi cercetări au arătat că eficiența și, în unele cazuri, siguranța acestora era influențată de ciclul menstrual.¹¹

Discrepanța dintre cantitatea de date disponibile despre bărbați și cea a datelor despre femei poate fi adeseori nu foarte ușor de observat. Când cercetările sunt efectuate exclusiv asupra bărbaților, nu se specifică clar că ele se aplică doar bărbaților, ci se sugerează implicit că vor fi relevante pentru toată lumea. La o conferință recentă pentru profesorii de EF și pentru antrenorii de sporturi în școli, Emma a asistat la o prezentare despre importanța recunoașterii și tratării eficiente a contuziilor din timpul practicării sportului la școală – un subiect de mare interes. Însă toate datele prezentate erau luate din sportul practicat de băieți. Îngrijorător e faptul că există tot mai multe dovezi conform cărora fetele raportează contuzii mai des decât băieții și cu simptome mai serioase decât ale lor. Dar, în cazul respectiv, îndrumările oferite tuturor profesorilor de sport erau bazate pe descoperirile rezultate din studiile efectuate exclusiv pe subiecți masculini, fără să se menționeze lucrul acesta. Trebuie să solicităm cercetătorilor să afirme în mod transparent asupra cui au fost efectuate cercetările și cui se aplică optim rezultatele acestora, și trebuie să luăm măsurile necesare pentru ca acele îndrumări din domeniul sportului și al exercițiilor fizice care se aplică fetelor și femeilor să fie bazate pe cercetări efectuate asupra fetelor și femeilor.

Fără a ne dori să părem lipsite de recunoștință, e important totuși să remarcăm că acel procent de 6% din cercetare, care e orientat exclusiv către fete și femei, nu este nici măcar efectuat în mod optim. În cadrul unei analize cuprinzătoare ce viza toate cercetările efectuate asupra ciclului menstrual și performanțelor în sport și în exercițiile fizice, când studiile au fost evaluate conform unor criterii riguroase, s-a constatat că doar 8% din ele aveau o calitate suficient de înaltă pentru ca rezultatele lor să fie de încredere.¹² Un studiu ce a cuprins cercetări efectuate pe parcursul a zece ani pe tema antrenamentelor de forță

IBDIS | We know books
 pentru femei a arătat că doar trei studii¹³ au folosit metode de cercetare care întruneau standardul cel mai înalt din industrie.

Dar veștile nu sunt toate proaste. Există câțiva oameni extraordinari care lucrează în cercetarea de înaltă calitate din domeniul sănătății, al condiției fizice și al sportului feminin, atât în Marea Britanie, cât și în întreaga lume, iar rezultatele activității lor au fost folosite în alcătuirea paginilor acestei cărți.

Un pas esențial în promovarea schimbării ar consta din a lua cercetarea din paginile veneratelor jurnale academice și a o transpune rapid în ceea ce facem în sala de sport, în ceea ce punem pe masă la cină și în politicile de resurse umane ale organizațiilor. Dar transpunerea în practică a acestor cercetări constituie adesea aspectul problematic: se crede că în domeniul sănătății durează în jur de șaptesprezece ani.¹⁴ Aceasta este lacuna ultimă și, adeseori, cea cu impactul cel mai semnificativ: lacuna „punerii în practică“.

Una e să știi tot ce scrie în cartea asta, și cu totul alta e să pui informațiile acestea în practică sau să le împărtășești cu fetele și femeile din viața ta. Câte dintre noi știu că, dacă vrei să dormi bine, nu ai voie să petreci timp în fața unui ecran imediat înainte de ora de culcare, dar, cu toate astea, tot petrec timp pe rețelele de socializare înainte de a stinge lumina? Câte dintre noi știu că ar trebui să facem zi de zi exerciții pentru planșeul pelvin, dar nu le fac fiindcă, de fapt, nu știu exact ce anume să facă și de ce anume sunt aceste exerciții vitale pentru noi. Chiar și în eșaloanele sportive superioare, atleții și antrenorii știu că există niște aspecte importante ce țin de specificul corpului feminin, pe care ar trebui să le ia în considerare, însă nu știu exact ce ar trebui să facă în privința acestora. Într-un studiu care a vizat cele mai bune cinci colegii din Statele Unite, doar 3% dintre antrenorii sportivi care lucrau cu femei au spus că simțeau că își antrenează sportivele într-un mod care e centrat pe caracteristicile lor feminine, respectând astfel diferențele importante dintre ele și sportivii bărbați pe care îi antrenau. Antrenorii nu știau cum să transpună ceea ce învățaseră în acțiuni tangibile în cadrul abordării lor privitoare la sport și la exercițiile fizice.¹⁵ Ambiția noastră legată de această carte este ca ea să îți ofere suportul necesar pentru a trece la acțiune.

Cine suntem noi să spunem asta?

Dacă nu există în prezent suficiente cercetări pe care să ne putem baza, cum de putem noi scrie o carte credibilă, bazată pe dovezi, care să te ajute să înveți ce trebuie să știi pentru a-ți crea bunăstare personală? Există fără îndoială situații în care lipsa dovezilor înseamnă că nu avem suficiente cunoștințe pentru a putea elabora un standard de referință. De exemplu, există unele cercetări foarte interesante care arată beneficiile efectuării de exerciții diverse în funcție de perioada anume a ciclului menstrual în care te afli, dar nu sunt suficient de multe, încât să se poată elabora recomandări pe baza lor. Există, de asemenea, niște cercetări captivante despre legătura dintre accidentări și hormonii noștri, dar unele dintre ele pur și simplu nu întrunesc încă nivelul de calitate adecvat pentru a putea fi folosite.

Acestea fiind spuse, noi am folosit ca surse de informare cele mai bune cercetări disponibile, cunoștințele a căror validitate a fost deja confirmată, precum și dovezi bazate pe propria noastră practică, rezultate din decenii de experiență în domeniul științei, medicinei și antrenorului, fiecare dintre noi lucrând până în prezent cu mii de femei. Lucrarea de față nu a fost scrisă cu intenția de a fi marea carte a regulilor pentru femeile active. Pentru fiecare dintre subiectele pe care le-am tratat în această carte există mai multe abordări, nu o abordare universal valabilă. Relația fiecărei femei cu corpul ei este influențată de modul ei de viață, de vârstă, relațiile cu ceilalți, sănătatea, munca, sportul și activitățile ei recreative. Fiecare dintre noi reprezintă o combinație dintre natură și cultura în care a crescut. Nu te lăsa niciodată păcălită că ce funcționează perfect pentru o femeie va funcționa la fel de bine și pentru tine.

Dar, chiar dacă această carte nu este un regulament, ea reprezintă un plan de acțiune. E o carte cu toate elementele care te vor ajuta să obții maximumul de la corpul tău, reprezentând o selecție de strategii pe care le poți încerca pentru a afla ce anume funcționează pentru tine și pentru minunatul tău organism.

Capitolul 2

Sănătate și condiție fizică bună printr-un filtru feminin

Modelul „micșorează-l și fă-l roz” pare să fi fost aplicat și în domeniul sănătății și al condiției fizice a femeilor. Se presupune că ce funcționează pentru corpul bărbaților va funcționa probabil foarte bine și pentru corpul femeilor. Femeilor li se oferă versiuni roz ale echipamentelor create pentru bărbați, li se recomandă același tip de antrenamente – dar cu greutatea mai ușoare și cu obiective mai puțin ambițioase – și li se spune să abordeze nutriția în același fel ca bărbații, dar să mănânce mai puțin. Ei bine, presupunerile de felul acesta sunt, așa cum se întâmplă de multe ori, niște aiureli. Acum, că știm mai multe pe tema asta, avem ocazia să adoptăm o abordare mai potrivită în calitate de femei active.

* În limba engleză, în original, „shrink it and pink it”. E vorba despre o formulare des întâlnită în industria confecționării de produse pentru femei și se referă la faptul că articolele gândite și concepute pentru bărbați sunt micșorate și colorate în roz pentru a fi transformate direct în articole destinate femeilor (n. tr.).

În loc să adaptăm ceea ce deja există într-un sistem de sport și exerciții fizice care a fost conceput de către bărbați pentru bărbați, ne dorim ca întreaga abordare să fie reinventată, cu programe de antrenament, echipament, ore de sport și aparaturi concepute special pentru nevoile femeilor. Ne dorim să fie aplicat un filtru feminin în domeniul sportului și al exercițiilor fizice. Capitolul acesta prezintă câțiva dintre factorii importanți care credem noi că ar trebui să fie luați în considerare în noua ordine a lumii noastre. E vorba despre lucrurile care ne-am dori să fie mai bine înțelese de către femeile care fac mișcare, se antrenează sau participă la competiții sportive.

Ciclul menstrual

Fără îndoială, acesta ar trebui să fie considerat drept unul dintre cele mai importante elemente pe care o fată sau o femeie trebuie să le înțeleagă, deoarece, pentru marea majoritate a femeilor din lume, ciclul menstrual reprezintă un ritm definitoriu pentru viața lor.

Oscilațiile hormonale din timpul ciclului menstrual ne afectează fizic și emoțional. Hormonii aceștia sunt extraordinar de importanți pentru sănătatea noastră pe termen scurt și lung și influențează felul în care ne simțim atunci când vine vorba de mișcare, însă noi nu știm în mod instinctiv cum să gestionăm optim etapele ciclului nostru, iar ce ni se spune la școală în adolescență nu e suficient. Avem nevoie de mai mult decât cunoștințe de biologie, fiindcă o descriere teoretică e lipsită de sens atunci când ea nu are nicio legătură cu experiența efectivă a femeilor. Dacă suntem încurajate să observăm felul în care ne simțim, faptul că există un ritm al ciclului nostru cu care putem coopera pentru a reduce la minimum efectul simptomelor și pentru a optimiza momentele în care ne simțim grozav, viața noastră va căpăta un sens complet nou. Asta înseamnă că nu vom mai face eforturi inutile de mari, ci ne vom alimenta, antrena și odihni într-un fel care să corespundă fiziologiei noastre. Înseamnă, de asemenea, că, dacă suntem nevoite să efectuăm exerciții fizice în zilele în care simptomele ciclului nostru se fac