

Dr. Ezekiel J. Emanuel

Mănâncă-ti înghetata?

6

REGULI SIMPLE
PENTRU O VIAȚĂ
LUNGĂ ȘI SĂNĂTOASĂ

Traducere din limba engleză de
Gabriel Tudor

TREI

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
1 Nu face pe grozavul	
<i>Evitarea riscurilor autodistructive</i>	29
2 Vorbește cu oamenii	
<i>Cultivarea relațiilor familiale, de prietenie și a altor relații sociale</i>	63
3 Deschide-ți mintea	
<i>Păstrarea agerimii mintale</i>	92
4 Mănâncă-ți înghețata	
<i>Consumul de alimente și băuturi sănătoase</i>	114
5 Mișcă-te!	
<i>A exersa adecvat și cu regularitate</i>	166
6 Dormi ca un bebeluș	
<i>Asigurarea odihnei necesare</i>	190
Postfață: Fii un om responsabil și echilibrat	205
<i>Mulțumiri</i>	213
<i>Note</i>	221

Introducere

— Un pahar de vin pe zi se presupune că e benefic, nu-i așa?

Femeia a ridicat paharul cu vin roșu, ca și cum ar fi închinat în cinstea unor miri și, înainte să apuc să răspund, a tras o dușcă zdravănă din el. Tonul ei era concomitent timid și curios, ca și cum ar fi fost sincer interesată de răspuns, dar parcă se și temea că i-aș putea smulge paharul din mână.

Știa că sunt medic și că îmi petrecusem o mare parte a carierei evaluând modalități de a-i ajuta pe americani să ducă o viață mai sănătoasă. De-a lungul anilor, contribuisem la redactarea și adoptarea Legii privind asigurarea de servicii medicale accesibile (ACA¹), care a extins accesul la servicii medicale pentru milioane de americani, și făcusem parte din echipa care a creat un nou model alimentar care să înlocuiască piramida alimentară clasică. Întrebări ca ale ei deveniseră un refren obișnuit la recepții, dineuri și alte evenimente sociale. Chiar și conversațiile informale despre familie sau politică se transformau adesea în consultații medicale despre ce să mănânci sau să nu mănânci, ce exerciții fizice să faci sau să eviți ori ce tendințe în materie de sănătate să urmezi sau să ignori.

Înainte să pot răspunde, a intervenit bărbatul de lângă ea. Renunțase la băutură după ce avusese COVID, deoarece i se părea că alcoolul nu mai avea gust bun. Sorbind din ginul său tonic fără alcool, a explicat:

— De când nu mai beau, am slăbit câteva kilograme. Am mai multă energie. Dorm mai bine. Pur și simplu, mă simt mai bine.

Cine avea dreptate? Cu toții s-au uitat la mine, așteptând să dau un verdict.

— Alcoolul este una dintre cele mai bulversante și controversate probleme în materie de sănătate, am spus. Fiecare studiu pe tema asta pare să ajungă la o concluzie diferită.

Mi-au aruncat amândoi priviri disperate, de parcă fiecare sperase că îi voi ține partea.

— De fapt, consumul de alcool nu este cu adevărat benefic pentru sănătate, am spus.²

Alcoolul are multe calorii — aproximativ 220 la doar 100 mililitri —, dar puține beneficii pentru sănătate și implică unele riscuri serioase, mai ales pentru persoanele foarte tinere. Dacă vorbim de cantități foarte reduse, cum ar fi trei sau patru pahare de vin pe săptămână, alcoolul ar putea fi inofensiv, dar orice cantitate mai mare decât asta poate crea probleme serioase. Niciunul dintre rapoartele despre așa-numitul „paradox francez” — ideea potrivit căreia consumul de vin roșu ar explica rata scăzută a bolilor coronariene din Franța, în ciuda unei diete decadente — nu s-a confirmat vreodată.

— Dar totul are avantaje și dezavantaje, am continuat. Există multe dovezi că timpul petrecut cu prietenii este benefic pentru sănătate, așa că, dacă bei ocazional cu prietenii, probabil că se compensează. Doar să nu bei în exces, să nu bei singur și să nu bei pentru a-ți îneca amarul. Așa ceva categoric nu e benefic pentru sănătate.

Am făcut o pauză, nefiind sigur că aveau să privească altfel lucrurile după ce urma să le spun. Dar voiam să știe că întrebarea lor nu era cea mai importantă dintre toate. Am concluzionat cu aceeași franchețe pe care o așez fața de familia, prietenii și chiar elevii mei:

— Amintiți-vă prima regulă a vieții: *Cu toții vom muri*. Puteți să vă irosiți tot timpul încercând să vă prelungiți viața cu câteva minute, obsedați de zeci de modificări ale dietei sau rutinei de exerciții fizice, sau puteți urma șase comportamente simple și inteligente pentru a vă transforma existența în ceva mai sănătos și mai plin de sens.

Ambii mei interlocutori au răsuflat ușurați — așa de tare încât i-am putut auzi. Fiecare considera în sine că obiceiurile

sale privind consumul de alcool erau justificate. Dar erau și curioși să afle ce altceva ar fi trebuit să facă, în afară de sfaturile obișnuite de a mânca sănătos, a face exerciții fizice și a dormi bine. Înainte de a-mi începe discursul despre sănătate, am ridicat paharul cu apă pentru un toast în trei:

— În sănătatea voastră!

Fiecare secundă pe care o trăim nu mai poate fi recuperată vreodată. Timpul curge într-o singură direcție. Cel pe care îl avem la dispoziție este finit. Știm că la un moment dat corpul și creierul nostru vor începe să funcționeze tot mai lent, se vor deteriora și, în cele din urmă, vor ceda. Este natural. Această realitate ne motivează să vrem să construim o viață cât mai sănătoasă, mai funcțională și mai împlinită cu putință. Firește, vrem să știm ce putem face pentru a amâna soarta inevitabilă și a maximiza șansele nu doar de a trăi mai mulți ani, ci și de a trăi sănătoși și viguroși acei ani. După cum a rezumat elocvent Thoreau, cei mai mulți dintre noi vrem să „trăim intens și să sugem toată măduva vieții”.³

Oricine caută sfaturi despre sănătate și longevitate se confruntă cu un tsunami de cărți, articole de ziar, podcasturi, buletine informative și videoclipuri dintr-o gamă enormă de surse: experți științifici, medici, sisteme de sănătate, jurnaliști, pacienți, influenceri, preinși guru, șarlatani. Mass-media tradițională oferă o mulțime de sfaturi bune, adesea în secțiuni editate responsabil și documentate corect, dedicate „stării de bine”. Dar cantitatea mare de informații poate fi dificil de urmărit, iar uneori îndrumările pot fi de-a dreptul contradictorii.

Oricărui om care se aventurează în torentul de sfaturi online despre sănătate și longevitate, îi poate fi dificil să știe cine este de încredere și cine nu. Așa-numitele *must do* („lucruri obligatorii”) din mediul online variază de la cele a căror eficiență nu a fost dovedită medical la cele extrem de nepractice și chiar până la sugestii atât de absurde, încât îi lasă pe medici ca mine perplexi — bronzarea testiculelor, transfuzii

de sânge de la adolescenți, terapia vaginală cu aburi, drumeții de tip „rucking”.⁴ Ne sunt furnizate informații, într-un ritm vertiginos și într-o măsură tot mai mare, de către comercianți și „experți” autoprocamați, care au adunat, cu promisiunea unor tratamente presupus miraculoase, milioane de urmăritori (și de dolari) pe rețelele de socializare, folosind un limbaj cu rezonanță medicală. Nu e de mirare că atât de mulți oameni se simt confuzați și frustrați.

Răcnind ca să se facă auziți în această larmă, medicii și experții în sănătate autentici oferă sfaturi solide, dar uneori contradictorii. Laolaltă, toate acestea îi pot copleși chiar și pe oamenii cei mai preocupați de sănătatea lor. În ultimii ani au apărut zeci de cărți despre sănătate și longevitate, pline de informații bine intenționate și precise din punct de vedere științific. Dar prea des acestea cad în capcana urmăririi noutății în locul eficienței și ajung să promoveze tratamente și regimuri a căror eficiență nu este dovedită sau care, în cel mai bun caz, au rezultate minore.

Apoi, există un flux constant de profiluri ale miliardarilor din domeniul tehnologiei, care se dedică maximizării speranței lor de viață, dar o fac fără entuziasm, aproape obsesiv. Una dintre studentele mele mi-a povestit cum „antrenorul de wellness” i-a recomandat tot felul de soluții discutabile, cum ar fi consumul a 200 de grame de carne pe zi. (Nu mă întrebați de ce o studentă de 20 de ani perfect sănătoasă, care nu se antrenează pentru un maraton sau o competiție Ironman, are nevoie de un antrenor de wellness.) Și mai apoi îl avem pe antreprenorul care încearcă să sfideze moartea cu regimul său zilnic de 100 de pastile, băi reci, lumini infraroșii și o porție zilnică de „budincă *nutty*” — un amestec de semințe de chia, nuci de macadamia și fructe de pădure. *Nutty* e chiar un termen potrivit în acest caz.⁵

Cu atât de multe sfaturi despre sănătate și wellness, devine aproape imposibil să mai faci diferența între cele valide, fiabile și eficiente și cele speculative, înșelătoare sau pur și simplu stupide. Chiar și când sfaturile au un fundament

științific, ele sunt adesea irelevante, denaturate sau prost utilizate. De exemplu, o carte despre wellness se aventurează în biologia de bază a căilor moleculare, cum ar fi calea mTOR de supraviețuire celulară, căutând să explice de ce ar trebui să iei rapamicină pentru a trăi mai mult. Adevărat, anumite studii au arătat că rapamicina prelungește durata de viață a șoarecilor, viermilor, muștelor și drojdiei. Dar tu nu ești un șoarece, un vierme, o muscă sau o drojdie. Deși unele studii au sugerat⁶ că rapamicina poate atenua impactul bolilor imunitare și cardiovasculare legate de îmbătrânire, nu există dovezi că aceasta ar avea și un impact asupra duratei de viață a oamenilor.

Această extrapolare a rezultatelor de laborator⁷ este similară cu povestea resveratrolului, compusul „magic” existent în struguri și în vinul roșu, care ar fi trebuit să explice paradoxul francez. Este adevărat că resveratrolul a crescut longevitatea șoarecilor. Dar tu ai coadă și mustăți? Oamenii de știință fac experimente pe șoareci încă de la începutul secolului XX și, cu toate că ele au dus la multe descoperiri importante, rezultatele obținute la șoareci nu se aplică întotdeauna și la oameni. În calitate de oncolog, știu că savanții au vindecat sute de mii de șoareci bolnavi de cancer folosind agenți chimioterapeutici experimentali, dar aceleași medicamente nu au avut efectul scontat și când au fost administrate oamenilor bolnavi de cancer. Din păcate, nu există dovezi că resveratrolul sau rapamicina ar crește durata de viață a oamenilor. Trăgând linie, trebuie spus că lecția de biologie și „sfaturile de sănătate” sunt o pierdere de timp.

Foarte mulți dintre acești comentatori — experți legitiimi, jurnaliști bine intenționați și excentrici deopotrivă — au în comun costul exorbitant al recomandărilor lor. Din punct de vedere financiar, desigur, dar și din perspectiva energiei mintale și a timpului consumat — care ar putea fi mai curând dedicate unor activități care dau sens vieții. În condițiile existenței unei avalanșe de sfaturi, este practic o activitate cu normă întreagă să determini dacă informațiile

despre rapamicină sunt *corecte*, nemaivorbind dacă *merită să le urmezi*.

În general, „complexul industrial al wellnessului” promite mai mult timp de care să ne bucurăm în viitor — dar cu siguranță ne solicită mult timp în prezent. Ai nevoie de *enorm de mult* timp și de multă atenție ca să citești o carte de 400 de pagini, să nu zic de o bibliotecă întreagă. Și ce spui de catralioanele de postări, videoclipuri și articole despre cel mai nou supliment, superaliment sau exercițiu care se presupune că ți-ar putea prelungi viața? Adaugă la asta timpul petrecut încercând să descoperi ce dă cu adevărat roade și ce-i doar o modă trecătoare. Sau ce este bazat pe niște microbi dintr-un vas Petri ori pe un studiu asupra viermilor. Sau, încă și mai rău, nu se bazează pe nicio dovadă. Apoi, alocă mai mult timp pentru a-ți organiza metodic programul, astfel încât să incluzi cele mai noi modificări ale exercițiilor fizice sau sfaturilor privind dieta... Felicitări: tocmai ai *pierdut* timpul suplimentar pe care toți acești prețiși guru ți l-au promis. Și l-ai pierdut în floarea vârstei.

Desigur, dacă te concentrezi exclusiv pe numărul anilor, mai degrabă decât pe calitatea lor, acest efort ar putea merita să fie făcut. Unii „experți în longevitate” par să vadă lucrurile astfel. După cum spune un autor popular, „singurul nostru obiectiv este să trăim mai mult și mai bine — să supraviețuim”.⁸ *Singurul* nostru obiectiv? Dar viața nu este o competiție în care medalia de aur se acordă celui mai în vârstă! Scopul nostru *nu* ar trebui să fie acela de a „trăi mai mult” decât marea majoritate a oamenilor. Dimpotrivă, scopul ar trebui să fie trăirea unei vieți sănătoase și care să ne facă să ne simțim împliniți. Starea de bine sau *wellnessul* este doar un mijloc de atingere a acestui scop, nu scopul în sine.

De fapt, americanii deja trăiesc mai mult decât aproape oricare alt concetățean de dinaintea lor. În Statele Unite, speranța de viață în ajunul Războiului Civil⁹ era de 39,4 ani, iar la începutul secolului XX crescuse la doar 48,2 ani. Astăzi, chiar și cu problemele legate de COVID¹⁰ și decesele cauzate

de opiacee, sinucideri și altele asemenea, speranța de viață în Statele Unite a ajuns la 78,6 ani. Aceasta este media. Propriile mele cercetări arată că 20% dintre cei mai longevivi americani au o speranță medie de viață de 93 de ani, iar alți 40% dintre aceștia au o speranță medie de viață de peste 88 de ani.

Dar dacă americanii trăiesc deja o viață lungă, de unde această obsesie pentru wellness? Noțiunea a apărut¹¹ în America în 1979, într-o ediție a emisiunii *60 Minutes* în care legendarul jurnalist Mike Wallace a declarat că wellnessul este „un cuvânt pe care nu-l auzi în fiecare zi”. Emisiunea lui, urmărită de milioane de americani, a contribuit la creșterea gradului de conștientizare a publicului și a inspirat o tendință națională. În scurtă vreme, noi companii au alimentat cererea crescândă, lansând și vânzând produse care acopereau o gamă uriașă, de la suplimente la facilități de fitness, centre de recreere și canale YouTube.

Se pare că obsesia pentru wellness sau modificări ale stilului de viață apare în momentul în care se instalează un sentiment colectiv că lumea a scăpat de sub control. Când ne simțim incapabili să ne opunem, să descurajăm sau să influențăm cumva lucrurile rele care par să se abată asupra noastră și a familiilor noastre, începem să căutăm elemente pe care le putem controla. În viața noastră curentă există enorm de multe schimbări politice, economice și sociale care ar putea alimenta această obsesie pentru wellness. Globalizarea și deconstrucția comunității și a țării, un sistem media care dă dependență și funcționează pe baza unor algoritmi pe care nu îi înțelegem și de care nu putem scăpa, imprevizibilitatea schimbărilor climatice, inegalitățile sociale comparabile cu cele din Epoca de Aur¹² a SUA și îngrijorarea că inteligența artificială generativă va controla într-o zi umanitatea, în loc să fie controlată de aceasta — iată doar câteva dintre problemele cu care ne confruntăm. Ne simțim vulnerabili, anxioși și neputincioși, permanent la cheremul unor forțe care ne depășesc. Așa că îmbrățișăm ceea ce putem controla: propria noastră stare de bine.

Valul masiv al mișcării wellness a atins apogeul în 2025, când dr. Casey Means, o influenceriță prolifică în domeniu, a fost numită Chirurg General al SUA.¹³ Cartea lui Means, *Good Energy*, este un bestseller,¹⁴ iar ea postează regulat pe Instagram, unde are peste 700 000 de urmăritori. Dr. Means și-a folosit platforma pentru a promova comprimatele masticabile „Mitochondrial health“, produsele „Energy bits“ bogate în alge, precum și vitaminele pe care le-a descris ca fiind „combinații pentru întărirea imunității“. După cum a scris *The Atlantic*, „ascensiunea ei este, în multe privințe, emblematică pentru cultura modernă a sănătății pe internet: dacă ești elocvent, plin de încredere și poți recita convingător ceea ce par a fi dovezi academice, poți să devii faimos — și poate chiar să fii numit Chirurg General“.

Desigur, simplul fapt că mișcarea wellness este motivată de dorința de a avea control nu înseamnă că încercarea de a-ți îmbunătăți starea de sănătate ar fi ceva rău sau lipsit de importanță. Dar majoritatea sfaturilor de wellness existente sunt atât prea complicate, cât și prea simpliste. Prea complicate deoarece wellnessul nu este ceva nou. Esența lui — cele șase practici de wellness — reprezintă o înțelepciune străveche. Grecii, chinezii și indienii antici știau aproape totul despre asta. Chiar și învățăturile lui Hipocrat,¹⁵ de acum 2 500 de ani, promovau o dietă sănătoasă și exercițiile fizice ca fiind calea către o stare bună de sănătate: „Dacă am putea oferi fiecărui individ cantitatea potrivită de hrană și exerciții fizice, nici prea puțin, nici prea mult, am găsi cea mai sigură cale către sănătate“. Cam în aceeași perioadă, Aristotel a dedicat¹⁶ o parte considerabilă din lucrarea sa, *Etica nicomahică*, importanței prietenilor apropiați în trăirea unei vieți sănătoase, virtuozitate și capabile să aducă împlinire. Din păcate, sfaturile moderne s-au îndepărtat de aceste fundamente ale sănătății.

În ciuda concentrării asupra complexității, sfaturile existente rămân, totodată, prea simpliste — sau cel puțin incomplete. Cei mai cunoscuți autori actuali din domeniul

sănătății pun accentul pe una dintre cele trei componente *fizice* ale sănătății și longevității: alimentația, exercițiile fizice și somnul. Toate sunt vitale pentru o viață sănătoasă, dar ele reprezintă doar jumătate din poveste. Componentele *sociale* și *psihologice* ale sănătății sunt și mai importante. Gestionarea riscului, prietenia¹⁷ și interacțiunile sociale, precum și implicarea mintală au un impact măsurabil mai mare asupra sănătății tale decât dieta, exercițiile fizice și somnul.

Nu există niciun motiv să facem din sănătate o obsesie căreia să îi dedicăm zilnic ore întregi. Nu trebuie să dispui — și nici nu ai nevoie — de o mulțime de informații despre sănătate. Majoritatea oamenilor au nevoie doar de ceea ce este esențial — recomandări simple, bazate pe dovezi, despre ce trebuie și ce nu trebuie să faci pentru a avea o sănătate bună. Deoarece sănătatea este simplă, și această carte va fi una simplă. Ea se concentrează pe cele șase comportamente fundamentale ale stării de bine care aduc beneficii maxime cu un efort minim:

1. Nu face pe grozavul — evită riscurile autodistructive
2. Vorbește cu oamenii — cultivă relațiile familiale, de prietenie și alte relații sociale
3. Deschide-ți mintea — păstrează-ți agerimea mintală
4. Mănâncă-ți înghețata — consumă alimente și băuturi sănătoase
5. Mișcă-te! — practică regulat și corect exerciții fizice
6. Dormi ca un bebeluș — odihnește-te cât ai nevoie

Această listă este scurtă, ușor de urmat și eficientă. Nimeni nu are nevoie de un ghid elaborat cu speculații despre ajustări minore care ar putea — sau nu — să-ți prelungească viața cu câteva minute. În schimb, această carte își propune să comunice succint recomandările experților în privința comportamentelor importante, necesare pentru a duce o viață sănătoasă. Este o sinteză a dovezilor științifice menite să simplifice adoptarea comportamentelor corecte.

Cele șase comportamente necesare pentru obținerea stării de bine sunt scurte și simple și dintr-un alt motiv. Avem deja multe alte cerințe imediate și importante pentru timpul, atenția și banii noștri: să ne iubim partenerii de viață și să avem grijă de prietenii noștri, să ne îngrijim și să ne jucăm cu copiii sau nepoții noștri ori, sperăm, chiar cu strănepoții, să avem o viață profesională productivă și satisfăcătoare. De asemenea, suntem interesați să facem mai bune cartierele, școlile și societatea în general și să fim activi în biserici, moschei și sinagogi. Apoi, există hobbyurile și alte activități pe care le considerăm satisfăcătoare: grădinăritul, prepararea gemului sau a pâinii, olăritul sau tricotarea unei eșarfe, pictura sau fotografia, mersul pe stadioane, la teatre sau muzee, pescuitul sau drumețiile montane ori relaxarea conferită de lectura unui roman polițist ori vizionarea unui film. Sunt multe de spus despre a trăi viața din plin și a fi prezent, fără a ne monitoriza constant activitatea fizică sau a ne simți vinovați dacă nu atingem toate obiectivele de sănătate.

Telul meu este să fac din sănătate o parte integrantă a vieții tale de zi cu zi. Să te ajut să încorporezi principalele comportamente sănătoase în activitățile tale zilnice, nu să-ți înghesui viața în jurul unei liste nesfârșite de sarcini legate de wellness. Regulile wellnessului ar trebui să devină o parte invizibilă a stilului tău de viață, susținută de rutine, astfel încât să nu necesite o atenție specială sau eforturi iritante.

Vei observa că în această carte nu se vorbește deloc despre fericire sau stres. Asta pentru că, așa cum înțelept a grăit Eleanor Roosevelt, „fericirea nu este un obiectiv... este un derivat al unei vieți bine trăite”.¹⁸ Și stresul este tot un derivat al vieții. Urmarea acestor recomandări simple te va ajuta să reduci stresul negativ, cel care tinde să devină cronic și care apare din situații pe care simțim că nu le putem controla — de pildă un loc de muncă neplăcut sau o relație toxică. Stresul cronic este esența antitezei stării de bine. El poate provoca inflamații de lungă durată,¹⁹ te poate face susceptibil la infecții, poate afecta funcțiile cerebrale, poate induce depresie

și disperare și, în cele din urmă, poate duce la îmbătrânire prematură. Și știi ce îi stresează pe oamenii care țin la sănătatea lor? Faptul că tratează fiecare alegere alimentară și fiecare exercițiu fizic ca pe o decizie de viață și de moarte!

În celebrele Zone Albastre ale lumii, localnicii trăiesc în mod obișnuit până la 90 sau chiar 100 de ani, își păstrează intacte facultățile cognitive și suferă de puține afecțiuni fizice. Oamenii din Okinawa (Japonia), Loma Linda (California, SUA), Sardinia (Italia) și alte Zone Albastre constituie excepții pozitive și nu sunt obsedați de ajustarea constantă a alimentației, de consumul de suplimente, de jogging și de monitorizarea pașilor, a ritmului cardiac, a glicemiei și a minutelor de somn. Ei duc, pur și simplu, o viață împlinită și sănătoasă,²⁰ fără să încerce conștient să-și maximizeze starea de bine și longevitatea.

Adevărul este că, în medie, oamenii din Zonele Albastre trăiesc mai mult și mai sănătos²¹ decât aproape toți ceilalți locuitori ai planetei. Ei fac asta adoptând conștient stiluri de viață *accesibile, ușoare și cu impact profund*, cum ar fi mese echilibrate, activitate fizică naturală și socializare regulată, și integrând firesc aceste lucruri în programul lor zilnic. Nu este o chestiune de voință sau de sacrificiu extrem. Oamenii din Zonele Albastre se concentrează, pur și simplu, pe lucrurile care le îmbogățesc viața cu sens și conexiuni. Ei pun inconștient și inerent în aplicare recomandările de stare de bine și longevitate.

Nu putem trăi cu toții în astfel de locuri, dar este ușor să adoptăm comportamente testate în timp și dovedite științific pentru a duce o viață lungă, sănătoasă și satisfăcătoare. În acest sens, cartea de față reprezintă o extensie a ceea ce am încercat să fac întreaga mea viață profesională: să îmbunătățesc starea de sănătate a americanilor. Nu vei găsi aici tratamente secrete sau regimuri wellness exclusive. Acesta este un ghid pentru toată lumea, nu doar pentru cei care își permit să cheltuiască mulți bani sau să dedice mult timp pentru sănătatea lor. Și nu vând un supliment, un elixir al vieții

sau apă magică din fântâna tinereții pe care Ponce de León a încercat zadarnic să o găsească în Florida, în 1521, murind în cursul căutărilor sale. Nici nu ofer²² o serie de teste diagnostice foarte scumpe, o dietă originală, echipamente de fitness brevetate, aplicații personalizate sau sejururi la spa. Folosind tot ce am învățat din cariera mea în îngrijire medicală și sănătate publică, voi oferi un rezumat concis, clar și fiabil al celor mai eficiente metode cunoscute de experții medicali pentru a-ți aduce cele mai mari beneficii pentru sănătate, fără adăugiri irelevante, speculative sau absurde.

Schimbarea este dificilă. În definitiv, dacă singurul lucru care stă între tine și o sănătate perfectă ar fi să ți se spună să renunți la băuturile carbogazoase și să te înscrii la un club de atletism, am fi deja nemuritori cu toții. Dar schimbarea nu este imposibilă. Secretul este să te asiguri că rutina ta curentă promovează starea de bine fără a te transforma într-un hamster care aleargă la nesfârșit într-o roată. Și fără a te face să te simți rușinat sau stresat pentru că nu ai reușit mai mult.

Voința este o resursă esențială pe drumul către wellness. Dar ea se diminuează odată cu utilizarea repetată. Dacă te bazezi pe ea iar și iar, voința ta se va epuiza, făcând mai dificilă luarea unor decizii bune privind starea de bine. Cum putem atunci să facem schimbări în rutina noastră fără a ne epuiza voința?

Nu sunt un mare fan al mantrelor motivaționale. Acestea mi se par în general banale și nu foarte relevante. Dar din când în când una dintre ele poate rezuma destul de bine o idee complexă. În acest scop, am modificat unul dintre algoritmiile lui Bernard Burchard, *life coach* și speaker motivațional, care descrie procesul de adoptare a unui nou comportament pentru dobândirea stării de bine. Cele patru etape progresează de la (1) motivația de a adopta o activitate de wellness la (2) inițierea activității, la (3) repetarea activității, astfel încât, în cele din urmă, (4) aceasta să devină un obicei sau o parte obișnuită a personalității tale.