

SLIM

**CUM AM DAT JOS 30 DE KILOGRAME
ȘI NU LE-AM MAI PUS ÎNAPOI**

CARMEN BRUMĂ

BENEFICA

Copyright© 2008, Benefica. Toate drepturile rezervate.

Nici o parte din această publicație nu poate fi reprodusă, înmagazinată sau transmisă prin orice formă sau modalitate, inclusiv electronică, mecanică, fotocopiare, înregistrare, scanare sau oricare alta, fără permisiunea scrisă a editorului.

Copyright© BENEFICA, 2008, București
(colecție BENEFICA, carte de sănătate)

Redactor-șef: Dorina Oprea
Tehnoredactor: Mihai Stoianov

Locația pentru realizarea fotografiilor a fost asigurată de WellnessClub Plaza România.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRUMĂ, CARMEN

Slim: cum am dat jos 30 de kilograme și nu le-am mai pus înapoi/Carmen Brumă; – București : BENEFICA, 2008

ISBN 978-973-88804-1-2

COMENZI PENTRU LIBRARI
ȘI DISTRIBUITORI DE CARTE

Tel.: 0721.101.888
Fax: 021.323.19.85
www.cartedesanatate.ro

Printed in Romania

©Copyright ediție: BENEFICA, 2008
ISBN 978-973-88804-1-2

NOTA EDITORULUI

Ne-am obișnuit de câțiva ani să o vedem în peisajul mediatic în ipostaze care, inevitabil, au legătură cu sportul. Nu poți să ghicești cu adevărat, dacă o vezi la televizor sau prin reviste, ce siluetă armonioasă are. Nu ți-ai imagina absolut niciodată că a avut optzeci și șase de kilograme. Ai spune că genul acesta de persoană este pur și simplu norocoasă, pentru că așa a fost dintotdeauna, suplă, zveltă, cu o ținută exemplară, emanând un dinamism și o energie ieșite din comun. Vom afla din povestirea ei, însă, că lucrurile nu au stat chiar așa, ba dimpotrivă, și că, până să ajungă la corpul pe care îl afișează acum, a trecut prin mai multe experiențe nereușite, care o puteau costa sănătatea. Tocmai ca să nu faci și tu aceste greșeli, Carmen Brumă îți prezintă, prin prisma exemplului personal, tot ceea ce trebuie să știi despre nutriție și mișcare, dar și despre modul în care te poate afecta lipsa acestora, astfel încât tu să devii propriul tău „furnizor” de sănătate.

Ni se spune tot timpul că nu există o rețetă de succes pentru un aspect fizic de invidiat. Ei bine, Carmen Brumă ne-o oferă, într-o carte scrisă într-un limbaj accesibil tuturor, atrăgător, „digerabil”, dar care respectă rigorile științifice. Pentru a o finaliza, s-a documentat solid timp de mai mulți ani și a realizat o serie de emisiuni dedicate acestor probleme. Mărturie stau

și testimonialele scrise special de colegi sau prieteni pe care Carmen i-a ajutat să treacă cu succes peste povara kilogramelor în plus, concepându-le inclusiv diete personalizate. Este genul acela de carte pe care oricine o poate folosi ca îndrumar. Și nu neapărat ca să slăbească (deși finalitatea va fi silueta ideală), ci ca să aibă un stil de viață extrem de sănătos. Pentru că nu poți să arăți ca ea, să zicem, în două săptămâni, ci decât dacă îți schimbi definitiv modul în care te hrănești, te miști, dormi sau îți petreci timpul liber.

Sunt lucruri la îndemâna tuturor, pe care oricine le poate face, inclusiv tu, indiferent de programul de lucru și de timpul pe care îl ai la dispoziție. Abordarea este una mai puțin teoretică, fiecare capitol conținând o mulțime de recomandări practice concrete, menite să facă din sport și nutriție aliați ai sănătății fiecărui individ.

Ai nevoie în primul rând de bunăvoință și disciplină, să renunți la acel „încep de luni sau de pe întâi ale lunii următoare” și să îți dai seama că tot acest program de nutriție și fitness pe care autoarea ți-l propune este exact ceea ce îți lipsea pentru silueta și condiția fizică pe care ți le-ai dorit dintotdeauna. Nu este numai o lecție de nutriție sau una de exerciții fizice, ci un întreg CONCEPT DE VIAȚĂ.

Dorina Oprea
Redactor-șef

PREFAȚĂ



„Am citit rar un manifest atât de adorabil despre ceea ce înseamnă viață sănătoasă și despre faptul că aspectul e doar o chestiune de voință. Carmen m-a inspirat cu ani în urmă, căci am avut privilegiul să o cunosc și pe ea, și detaliile poveștii ei despre felul în care putem să ne reinventăm. Acum m-a cucerit scriitura ei, franchețea caldă a destăinuirilor și simplitatea deșteaptă a îndemnurilor cărții. Carmen ne învață într-un fel agreabil că viața sănătoasă înseamnă bun-simț, disciplină și câteva ore de sport săptămânal. Ne mai învață că foamea se educă și că suntem rezultatul estetic al disciplinei personale. Sau mai degrabă al lipsei de disciplină. Pentru toți cei ce se tânguiesc ipocrit că s-au îngrășat din pricina stresului, pentru abonații felurilor diete „de revistă”, pentru cei veșnic pasivi și pentru noi toți... cartea lui Carmen este un instrument foarte util. Iar Carmen Brumă este... un model. La priu și la figurat!”

– MIHAELA NICOLA, CEO, thegroup



„Carmen Brumă nu este un medic perorând, cu țigara în gură, despre germenii cancerigeni care se zbenguiesc într-un vălătuc de fum, nu este un preot cu chip rotund și rumen, care își privește enoriașa cu sclipiri lubrice, în timp ce îi vorbește despre bucuria ascezei.

Ea chiar trăiește ca în carte: în lumea ei, cartofii prăjiți nu există, carnea de porc nu e comestibilă (poate de aceea porcii, din păcate, se înmulțesc), apa plată e la fel de bună ca un Chateau Margaux din '86, «poale-n brâu» e doar exprimare licențioasă, iar «tiramisu» e un termen la fel de familiar precum este «șalăul La Fayette» unui sculer matrișer nord-coreean.

Carmen nu este nici un antrenor de fotbal cu burtă XXL, care le ordonă băieților să facă flotări, și nici vreo balerină din anii '60, care trebuie filmată de departe, pentru că altfel nu intră toată în cadru.

Ea nu face sport, ci trăiește și gândește sportiv: exercițiile fizice și alimentația sănătoasă sunt coordonate firești ale vieții ei, la fel ca prezentarea știrilor sportive, mersul la cinema sau spălatul pe dinți.

De aceea cartea ei este credibilă și extrem de utilă. Eu fac parte dintre epicurienii care savurează tot ceea ce interzic nutriționiștii și apoi se chinuiesc «la sală» să ardă kaloriile care îi întristează în fața oglinzii.

De aceea o admir pe Carmen și o felicit, pentru că este unul dintre puținii români care scriu exact despre ceea ce cunosc...”

– RADU COȘARCĂ,
jurnalist



„George W. Bush spunea: «Dacă arăți ca o rață, mergi ca o rață și spui că ești o rață, înseamnă că ești o rață!» Parafrazând, dacă arăți gras, mă-nânci gras și spui că așa te simți, înseamnă că ești gras. Dacă arăți bine, mă-nânci sănătos, faci sport și

scrii și o carte despre asta, ești Carmen Brumă.”

– MIHAI GÂDEA,
realizator TV, Antena 3



„De ce scriu acum aceste rânduri? În nici un caz pentru a-i face reclamă lui Carmen Brumă. Vreau doar să-i mulțumesc și să mărturisesc, aici, pentru prima oară, că am fost oarecum reticent atunci când ea mi-a «construit» un

regim. Totuși, din colegialitate și disperare, am început să-l urmez și, surpriză (dar numai pentru mine, nu și pentru Carmen), a funcționat! Am fost deopotrivă bucuros și recunoscător pentru rezultate, dar și pentru că am avut încredere într-un om care nu avea recomandări decât prin exemplul propriu. Un foarte bun exemplu propriu! Concluzie: supraponderali din toate zărilor, citiți și luați aminte! Autorul nu e doar o fată frumoasă care aleargă prin Herăstrău. Am constatat pe propria greutate că ȘTIE! Și uite că și scrie despre ce știe..."

– BOGDAN GMALEȚ,
realizator TV, N24



„Când am văzut-o prima dată pe «Brumiță», nu mi-aș fi închipuit că a fost cât Casa Poporului. O invidiam, așa cum fac și acum, pentru încăpățânarea de a mânca piept de pui cu salată și 20 de boabe de struguri, când mie îmi venea să dorm în vie. Cu capul pe

butoiul de must și cu strugurii căzându-mi ciorchine pe mine.

Iar n-am înțeles când Brumiță refuza zâmbind prăjiturile pe care oamenii le aduceau de Sărbători. Acum o înțeleg pe Carmen. Nu mă mai înțeleg pe mine. Am

avut și eu perioada mea de glorie, când în cabina de machiaj ea îmi striga «Bravo, Voicu». M-a dat exemplu, drept bonus, în frumoasa emisiune, m-a mângâiat pe creștet când scădeam în greutate... Și mi-a dat un șut în fund când a văzut că nu mai pot să rezist «tentațiilor care mă ispiteau», ca să citez un clasic în viață.

Acum, Carmen tace. E normal. Știu că-i pare rău că o vreme am fost sluga gusturilor nepermise, dar nu mi-a zis. Așa e ea, fată bună. Dar eu am făcut un pariu cu mine. Acum, când scriu aceste rânduri (parcă-s la școală și scriu în oracol), mintea mea pofticioasă a intrat la remaniere alimentară. Mă uit la Carmen, mă uit la mine... închid cutia cu bomboane lăsată pe masă de oamenii răi. Mă uit la mine, mă uit la Carmen... mă uit în traistă... mă gândesc la Simona, doctorița mea dragă... și-mi trece pofta.

Dacă într-o zi o să scriu o carte, ea se va numi... «Amintiri din clătitărie», iar pe copertă o pun pe Carmen Brumă, că eu n-aș mai încăpea. Hai, scădere plăcută în greutate și... crede-ți-o, că știe ce spune. Măcar o brumă de adevăr e în cartea asta care va ține loc de desert."

– MIRELA VOICU,
reporter special, Realitatea TV



„Recunosc, nu am deschis în viața mea vreo carte de diete și nici măcar una despre cât de sănătos ar trebui să mă-nânc. N-am făcut-o pentru că sunt un gurmand și până în urmă cu vreun an nu aveam nici o limită la calorii. Fast-food,

cât mai multe mâncăruri prăjite, sarmale și, bineînțeles, celebrii cartofi prăjiți. Nu lipseau pentru nimic în lume din meniul zilnic. Asta până când m-am uitat mai atent la o poză, în care eu bineînțeles că trebuia să mă pierd în decor, dar am descoperit că, de fapt, eu eram tot decorul. Așa că am zis că e cazul să mă opresc. Și aici a intervenit dieta lui Brumă. M-am speriat foarte tare când am descoperit că nu mai aveam voie să mă-nânc altceva decât pui sau pește sau că înlocuiam cartofii prăjiți cu salata. Dar, sincer, n-a fost foarte rău. Bineînțeles, după vreo două săptămâni, după ce m-am obișnuit. Rezultatul a fost însă unul mai mult decât satisfăcător: 18 kilograme mai puțin. Partea bună este însă că măcelul culinar de dinainte de dieta lui Brumă a trecut la fără frecvență. Cu toate astea, n-am să pot să renunț niciodată la cârnații de Pleșcoi cu mămliguță sau la celebrii mititei de la Cocoșatu', măcar de dragul vremurilor apuse!”

– CLAUDIU GIURGEA,
realizator, Realitatea TV



„Imaginea pe care o are Carmen acum este rezultatul congruenței abnegației, consecvenței și inteligenței motrice. Toate acestea fiind animate de plăcerea de a face mișcare și de a promova mișcarea, plăcere ce se găsește din ce în ce mai puțin în noi.

Carmen a ajuns să trăiască funcția terapeutică și profilactică a exercițiului fizic, având ca punct de plecare rațiuni estetice și, poate, ca obiectiv, stârnirea invidiei cariatidelor. Carmen Brumă este o invitație a exercițiului fizic la întâlnirea cu rațiunea de a fi!”

– RADU POPESCU,
kinetoterapeut

1 DE CE EU?

Aveam aproape 16 ani, când tatăl meu, care se decisese să accepte postul de atașat militar la Ambasada României la Moscova, a hotărât că este riscant să-și lase odrasla adolescentă în țară nesupravegheată. Cred că a făcut bine, pentru că n-am luat-o pe căi greșite, dar am luat în schimb 30 de kilograme în plus. A fost cea mai cumplită perioadă a vieții mele, mi-a fost greu să învăț limba, să mă integrez, să suport frigul, să-mi fac prieteni, să-mi găsesc un punct de sprijin de care să mă agăț. Am ales cel mai prost refugiu, MÂNCAREA, la orice oră și în orice cantitate. Nu poți să-ți plângi de milă fără o cutie de bomboane de ciocolată în brațe... și au rușii niște bomboane... Și, uite așa, proaspăta Miss Boboc, selectată pentru Miss Adolescență, s-a trezit, aproape peste noapte, cu 86 de kilograme. Nu mi-a luat mai mult de două luni.

Și a început calvarul! Depresii peste depresii, crize, nopți nedormite din cauza senzației de sufocare pe care ți-o dau kilogramele în exces, haine noi, neapărat largi și negre. Asta a fost o primă etapă, scurtă e drept. A urmat înfometarea. Nu mâncam zile întregi aproape nimic, după care, evident, cedam și devoram tot ce-mi ieșea în față.

Sentimente de vinovăție puternice, plânsete, urlete și... de la capăt. După trei luni de chin slăbisem două kilograme. Am înțeles că greșeam undeva și am înce-

put să țin toate dietele din revistele care-mi cădeau în mână sau despre care auzeam. Și am mâncat ciorbă de varză până mi-au crescut frunze, am băut oțet, ceai verde sau de cireșe, am urmat dietele Atkins, South Beach, Mayo, daneză, disociată, Montignac și altele. Încă 6 luni fără rezultate spectaculoase (vreo patru kilograme), dar cu frustrări grămadă, lipsă de energie și speranță.

Eram disperată. Ajunsesem să-mi dea lacrimile atunci când vedeam prăjituri. Mă trezeam noaptea plângând pentru că visam încontinuu platouri cu amandine, tarte și ciocolată. Se transformase totul într-o obsesie. Nu-mi doream altceva în viață. Aveam 16 ani și vroiam ca atunci când mă fac mare să fiu SLABĂ și atât.

Am început să citesc reviste de specialitate și să fac sport. Mi-am luat casete video cu programe de aerobic pe care le făceam acasă și alergam în fiecare seară înfășurată în folie de plastic. Treptat, mi-am dat seama că e o tâmpenie. Eliminam mai multă apă, nu și grăsime. Se producea, de fapt, efectul de saună, care provoacă o falsă slăbire. Era prea mult pentru organismul meu, n-am putut să fac sport intensiv și dietă în același timp.

După regimurile nenumărate și nepotrivite pe care le ținusem, sufeream de o anemie severă și de gastrită. Acumulasem deja ceva cunoștințe și îmi cunoșteam organismul. Am început să-mi fac propriile diete, bazându-mă pe reacțiile corpului meu și ținând cont de anemia și gastrita pe care le căpătasem.

După 1 an, dădusem jos 22 de kilograme. Învățasem să trec peste blocajele organismului și să-l provoc să slăbească în continuare.

Când m-am întors însă în țară, am realizat că, deși slăbisem 30 de kilograme, eram groaznică, în sensul că pielea se lăsase, iar mușchii arătau jalnic. În acel moment mi-am schimbat dieta și m-am apucat serios de sport. Făceam două antrenamente pe zi – dimineața forță, iar seara cardio. După 2 ani au început să apară rezultatele și m-am relaxat, oprindu-mă la 3-4 antrenamente pe săptămână. De atunci au trecut mai bine de 10 ani, în care n-am avut oscilații mai mari de 2 kg și în care n-am renunțat la sport nici măcar o săptămână.

A fost o experiență dură, din care am învățat multe. Numai cei care au trecut prin asta știu cât de greu e să te lupți în fiecare clipă cu propriul organism, cu foamea, pofta, lenea, cum dispoziția ta depinde de acul unui cântar, cum trebuie să câștigi bătălia în fiecare săptămână a vieții tale, cât de scump se plătesc sărbătorile sau vacanțele. Am învățat ce înseamnă disciplina, am învățat că inclusiv gusturile se educă, foamea nu se confundă cu pofta, iar pofta se mai pune și în cui dacă vrei să arăți bine și să fii sănătos.

Și, pentru că o imagine face mai mult decât toate cuvintele de mai sus, iată o fotografie cu mine din perioada de maximă „împlinire” – 86 de kilograme. Când mi se mai face seara poftă de câte ceva dulce, mă uit la ea... și-mi trece... pentru că nu vreau să mă mai întorc niciodată acolo.