

Cuvânt înainte de T. Colin Campbell, Ph. D. ... IX

I. Dieta E2 1. „Engine 2” ... 3

- 2. Povestea mea ... 9
- 3. Dieta „Engine 2” ... 17
- 4. Mituri aberante despre mâncare ... 39
- 5. Dovezile medicale din spatele Dietei „Engine 2” ... 53
- 6. Programul de antrenament E2 ... 89

II. Cum să o faci să meargă

- 1. Atitudinea E2 ... 113
- 2. Semnele vitale E2 ... 3. Citirea etichetelor ... 137
- 4. Cum să o faci să meargă pentru toată viața! ... 153

III. Rețete și planuri de alimentație

- Introducere ... 159
- 1. Cum să îți aduci bucătăria în formă pentru E2 ... 163
- 2. Orar săptămânal simplu E2 ... 185
- 3. Rețete E2 ... 189

Mulțumiri ... 311

Index ... 315

MITURI ABERANTE DESPRE MÂNCARE

Jack LaLanne, guru în domeniul fitnessului și vegetarian, în vârstă de nouăzeci și cinci de ani, își amintește că, atunci când a început el să ridice greutăți, în anii '30, „Doctorii erau împotriva mea – spuneau că lucrul cu greutățile poate să îți dea atac de cord și să te facă să îți pierzi apetitul sexual.”

La fel, doctorii nu credeau că fumatul dăunează sănătății înainte de anii 1960, ba chiar au susținut fumatul până prin anii 1950. Și au fost vremuri când profesioniștii în domeniul medicinei credeau despre cocaină că este un medicament în toată puterea cuvântului, când a-ți face o gaură în cap era considerat un remediu pentru multe boli, iar când o lobotomie frontală era considerată terapie solidă.

În multe feluri, lucrurile nu s-au schimbat. Încă mai există o tonă de informații greșite – și mare parte din ele sunt în legătură cu alimentația pe bază de plante. Ca să înrăutățească și mai mult lucrurile, doctorii au rareori studii în nutriție, iar cei care le au tind să urmeze străvechea piramidă de alimente creată de lobby-iști și de grupuri de interese pe care le interesează mai puțin sănătatea voastră, cât să își păstreze locurile de muncă și să vă ia banii.

Nu pot să cred toate lucrurile incredibile pe care le aud despre dietă și nutriție, spuse de oameni care habar nu au, dar care vorbesc de parcă ar avea. O dietă totală de proteine este bună! Toți carbohidrații sunt groaznici! Dumnezeu a pus animalele pe planetă pentru a fi mâncate de oameni! Alcoolul este un tonic pentru sănătate! Vegetarienii sunt niște molâi care nu pot să facă sport! Așadar, atenție: Odată ce veți începe să vă hrăniți în modul sănătos E2, pe bază de plante, oamenii o să înceapă să vă înșire tot soiul de „dovezi” ridicole cu privire la mâncare. Un lucru pe care îl puteți face este să îi ignorați. Dar dacă simțiți că aveți chef să vă lansați într-o discuție, iată câteva argumente care să vă ajute să le închideți gura.

Mitul 1

Nu poți să asimilezi suficiente proteine consumând o dietă pe bază de plante.

Realitate: Nu numai că vei asimila toate proteinele de care ai nevoie, ci, pentru prima oară în viață, n-o să suferi de un exces de proteine.

În alimentele naturale integrale pe bază de plante se află cantități foarte mari de proteine. De exemplu, spanacul este 51 la sută proteine; ciupercile – 35 la sută; păstăile – 26 la sută; orzul – 16 la sută; paste de grâu integral – 15 la sută; porumb – 12 la sută, iar cartofii – 11 la sută.

Mai mult decât atât – corpul nostru are nevoie de mai puține proteine decât am crede. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), un bărbat mediu cu o greutate de 68 de kilograme are nevoie doar de 22,5 grame de proteine pe zi, într-o dietă de 2.000 de calorii pe zi, ceea ce înseamnă că aproximativ 4,5 la sută din calorii ar trebui să provină din proteine. (OMS recomandă femeilor însărcinate să asimileze 6 la sută din calorii din proteine.)

Alte organizații în domeniul nutriției recomandă ca doar 2,5 la sută calorii pe zi să provină din proteine, iar Consiliul SUA pentru Alimentație și Nutriție (US Food and Nutrition Board) recomandă o doză zilnică permisă de 6 la sută, ca marjă de siguranță; cu toate astea, cei mai mulți americani au un aport de 20 la sută sau mai mult de proteine.

O serie de doctori, de la tata și până la Dean Ornish și la Joel Fuhrman, autorul bestsellerului *Mănâncă pentru a trăi. Formula revoluționară pentru o pierdere în greutate rapidă și susținută* (Little, Brown), sugerează că un aport corespunzător de proteine în alimentație ar trebui să fie cea mai mică grijă a noastră. Uitați-vă în jur și

spuneți-mi când ați văzut ultima oară pe cineva care a fost internat în spital cu deficiență de proteine. Sau uitați-vă în natură, unde veți observa că animalele cele mai mari și mai puternice, precum elefanții, gorilele, hipopotamii și bizonul sunt erbivore.

De asemenea, tipul de proteine pe care le consumăm este la fel de important ca și cantitatea. Dacă aportul nostru de proteine va fi din alimente de origine animală, atunci nu numai că vom avea un aport prea mare de proteine, ci va fi și un tip de proteine care produc acid și care produc dezastru în sistemul nostru. De ce au atâta potențial dăunător proteinele? Deoarece corpul nostru poate să stocheze carbohidrați și grăsimi, dar nu proteine. Așadar, în cazul în care conținutul de proteine din dietă depășește cantitatea de care ai nevoie, nu numai că ficatul și rinichii vor fi suprasolicitați, ci vei începe și să pierzi calciu din oase, pentru a neutraliza excesul de proteină animală, care devine acid în corpul uman. Din acest motiv, în cazul proteinelor, motto-ul „cu cât mai puțin, cu atât mai bine” se aplică cu siguranță. Un american consumă în medie cu mult peste 100g pe zi, iar asta e o cantitate periculoasă. Însă dacă consumi o dietă pe bază de plante, nu vei avea nici prea multe proteine, nici prea puține, ci întocmai cantitatea potrivită.

Mitul 2

Proteinele din plante nu sunt proteine complete.

Realitate: Proteinele din plante sunt cât se poate de complete. Mitul că nu ar fi complete, sau că sunt de calitate mult mai mică decât proteinele de origine animală datează de pe vremea experimentelor pe șobolani, efectuate la începutul lui 1900. Pe lângă faptul că șoarecii nu sunt oameni, că ei au necesități nutritive diferite și au nevoie de mai multe proteine decât oamenii pentru a-și susține trupșoarele blănoase. Industria cărnii, a lactatelor și a ouălor a făcut atâta tam-tam cu studiul ăsta străvechi și chiar și în anul 2009, aproape orice puști, bărbat sau femeie crede că singurul mod de a obține proteine complete este consumând carne, ouă sau produse lactate.

În realitate, proteinele sunt compuse din lanțuri de aproximativ douăzeci de aminoacizi diferiți. Dintre aceștia, opt se află în afara corpului și trebuie să îi absorbim din hrană. Acești opt aminoacizi sunt aminoacizii „esențiali”. Ceilalți acizi sunt „non-esențiali”, pentru că pot fi sintetizați chiar de corp.

Plantele furnizează toți aminoacizii esențiali și non-esențiali. Pe toți. Poate că o plantă va avea un conținut mai scăzut dintr-un aminoacid sau altul (care însă nu va lipsi complet), pe când o alta are un conținut mai ridicat dintr-un alt aminoacid, dar genialul nostru corp le așează pe toate și, până la urmă, ne completează profilul de aminoacizi astfel încât să fie perfect echilibrat. Astfel, plantele generează proteine de calitate superioară, care sunt mai sănătoase, mai sigure și mai bune decât proteinele de origine animală.

Așa că nu este absolut nicio nevoie să combinăm anumite proteine din plante la fiecare masă, încercând să obținem un echilibru optim de aminoacizi.

Din păcate, mitul referitor la combinația de proteine continuă să fie perpetuat de o serie de organizații respectabile. Însă Asociația Americană pentru Dietă (American Dietetic Association) a înțeles cum stau lucrurile. În poziția sa, organizația afirmă: „Sursele vegetale de proteine pot să asigure ele singure cantități corespunzătoare din aminoacizii esențiali și non-esențiali, presupunând că sursele vegetale de proteine din dietă sunt rezonabil de variate și că aportul caloric este suficient pentru a face față necesităților de energie. Cerealele integrale, păstăile, legumele, semințele, nucile și alunele conțin cu toatele aminoacizi esențiali și non-esențiali.” Puteți să vă urcați în vârful muntelui și să strigați: Proteinele din plante sunt 100 la sută complete!

Mitul 3

Carbohidrații îngrașă.

Realitate: Unii carbohidrați da, însă carbohidrații buni nu. Cele mai multe dintre dietele moderne susțin că toți carbohidrații sunt răi, dar cu toate acestea, dintre cei trei macro-nutrienți care ne furnizează calorii în dietă (carbohidrații, proteinele și grăsimile), carbohidrații sunt principala sursă de combustibil a corpului. Ei au grijă de pulsul vostru, de digestie, de respirație, de mișcare, de mers și de gândit.

Cam 70 la sută din kaloriile zilnice ar trebui să provină din carbohidrați buni (complecși). Cei pe care ar trebui să îi evitați se numesc carbohidrații simpli.

Ambele tipuri de carbohidrați sunt zaharuri. Ambele sunt digerate și transformate în glucoză, care este folosită de corp pentru energie: în sânge ca glucoză, sau depozitată în mușchi sau în ficat sub formă de glicogen. Când sunt consumați în exces, carbohidrații pot să fie transformați și în grăsime.

Printre carbohidrații simpli se numără zahărul de masă, melasa, mierea, alcoolul, pâinea albă, pastele albe, orezul alb, cartofii prăjiți, cerealele care conțin zahăr, sucurile de fructe, bomboanele și laptele. Cei mai mulți dintre carbohidrații simpli nu au niciun fel de valoare nutrițională, pentru că au fost prelucrați de oameni și li s-au extras fibrele, mineralele și vitaminele. Sunt digerați rapid de corp și provoacă o creștere mare a nivelului glicemiei. Ca răspuns la această creștere, pancreasul pompează insulină, pentru a transporta și a livra glucoza ce conține energie la celulele din tot corpul. Procesul acesta face ca glicemia și nivelul de insulină să oscileze ca un pendul, iar noi să ne simțim obosiți, flămânzi și poftind în continuare carbohidrați simpli. Și datorită digerației rapide a acestor carbohidrați simpli, orice zaharuri în exces sunt transformate în grăsimi. Din acest motiv, cei mai mulți dintre carbohidrații simpli sunt o alegere alimentară proastă.

În schimb, carbohidrații complecși sunt hrănitori și printre ei se numără legumele, pâinea și pastele integrale, pâstăile, mazărea, orezul brun, cartofii dulci, ovăzul, fructele și cerealele integrale. Acestea sunt pline de fibre, vitamine, minerale și micro-nutrienți. Spre deosebire de carbohidrații simpli, carbohidrații complecși creează o eliberare echilibrată și controlată de zaharuri în sistem. Această eliberare lentă dă corpului mai mult timp să folosească acei carbohidrați ca și combustibil și astfel, vor fi mai puțini carbohidrați care se transformă în grăsimi, iar nivelul de insulină rămâne stabil.

Așadar, atunci când consumați carbohidrați buni, naturali, veți avea un nivel constant de energie pe toată durata zilei, fără să vă îngrășați.

După cum puteți vedea, cele două tipuri de carbohidrați diferă foarte mult din punct de vedere nutrițional. Carbohidrații simpli sunt plini de calorii, asigură o nutriție scăzută și duc la creșterea în greutate. Carbohidrații complecși au un conținut mai scăzut de calorii, pentru că sunt plini de fibră, iar volumul lor aduce mai repede senzația de sațietate, ușurează accesele de foame și menține senzația de sațietate un timp mai îndelungat.

Așa că mergeți și mâncați carbohidrați – numai să fie din cei complecși.

Mitul 4

Nu poți să ai un aport suficient de calciu dintr-o dietă pe bază de plante.

Realitate: O dietă variată pe bază de plante este una din cele mai bune surse disponibile de calciu – și vă permite și să evitați efectele dăunătoare asociate cu produsele lactate. Printre marile surse de calciu se află legumele verzi cu frunze, nucile, portocalele, fasolea boabe, cerealele integrale, sfecla mangold, lintea, stafidele, broccoli, kale, țelina, tofu și salata romană. Unul dintre motivele pentru

care osteoporoza (sau slăbirea oaselor) are o rată de incidență atât de ridicată printre americani nu este o lipsă de calciu în dietă, ci un exces de proteine animale, care secătuiesc oasele de calciu.

De fapt, știați că țările cu cel mai mare consum de produse lactate, printre care Statele Unite, Noua Zeelandă, Marea Britanie și Suedia, au și cea mai mare rată de osteoporoză? Deși cetățenii acestor țări consumă cantități masive de calciu în dieta lor, proteinele în exces din lapte, brânză, friptură, pește și ouă întotdeauna taie acest mineral important și produce o carență netă. Între timp, populația din China rurală, care consumă o treime din cantitatea de lactate pe care o consumăm noi, aproape că nu prezintă cazuri de osteoporoză. Dr. John McDougall, autorul lucrării *The McDougall Program for a Healthy Heart*⁴ a răscolit toată literatura medicală pe această temă și nu a găsit niciun caz de deficiență de calciu în dietă la oameni – atâta timp cât aceștia consumau un număr adecvat de calorii. Așadar, fără mustăți de lapte!

Mitul 5

Nu poți să ai un aport suficient de grăsimi cu o dietă pe bază de plante.

Realitate: Cantități mici de grăsime sunt prezente în toate fructele, legumele și alte alimente din plante. Căpșunile au 5 la sută grăsime; ardeii – 6 la sută; broccoli – 8 la sută; spanacul – 11 la sută, iar boabele de soia 41 la sută. Câteva alimente din plante cu conținut ridicat de grăsime au peste 80 la sută grăsime – printre care anumite tipuri de nuci și semințe, precum și avocado, măslinele și nucile de cocos. Consumând o dietă delicioasă pe bază de plante veți consuma cam 9 – 15 la sută din kaloriile totale din grăsimi, ceea ce este ideal.

Luându-vă grăsimile din alimente pe bază de plante, veți consuma grăsimi sănătoase, mononesaturate și polinesaturate, în loc de grăsimi nesănătoase, saturate. Veți putea să mâncați mai mult decât ați visat vreodată, fără să vă îngrășați – și să vă simțiți minunat.

Mitul 6

Nu poți să fii un atlet competitiv și să mănânci plante.

Realitate: Spuneți-i asta lui Tony Gonzalez, jucătorul de fotbal american de la Kansas City Chiefs. Din motive de sănătate, Tony și-a schimbat dieta după ce semnase prelungirea pe cinci ani a unui contract care îl făcea cel mai bine plătit jucător pe poziția sa din ligă. Ulterior, el a doborât recordul NFL de primiri de minge în 2008. Colegii lui de echipă l-au numit *Studiul China*, după cartea lui T. Colin Campbell cu același nume, pe care Gonzalez a studiat-o înainte să își schimbe dieta – și despre care veți citi în curând.

Sau spuneți-i asta lui Ruth Heidrich, care în 1982 a fost diagnosticată cu cancer la sân în metastază și s-a vindecat cu o dietă pe bază de plante, cu conținut scăzut de grăsimi. De atunci a câștigat peste o mie de competiții de triatlon. Sau spuneți-i lui Salim Stoudamire, jucătorul vegetarian de baschet de la NBA Atlanta Hawks, care spune că, până în sferturi, când cei mai mulți jucători încep să obosească, el abia își intră în formă. Sau spuneți-i asta Martinei Navratilova, jucătoarea de tenis cu cele mai multe victorii din lume, care nu mănâncă decât alimente pe bază de plante. Sau spuneți-i asta devoratorului de plante Dave Scott, eroul meu și câștigător de șase ori al faimosului triatlon Ironman din Hawaii. Sau – și mai bine: încercați să treceți voi înșivă la o dietă pe bază de plante și vedeți cât de mult vi se îmbunătățește performanța athletică.

James Garee, 25 ani
Pompier

Înainte să mă fac pompier, am fost căpitan secund al echipei de fotbal american a

Universității Colorado; pe atunci aveam 136 de kilograme. Ca să-mi mențin greutatea, obișnuiam să mănc 8.000 de calorii pe zi – mă duceam la Arby's și ceream cinci meniuri Arby, o porție de cartofi prăjiți ondulați și o Cola mare. Dar de când l-am întâlnit pe Rip, am slăbit peste 27 de kilograme. Însă poate să fie dificil. Mâncarea e ceva personal. Dacă nu înțelegi ce mănâncă cineva, intri într-un soi de cădere defensivă. De exemplu, dacă îi spui cuiva că modul în care mănâncă acasă nu e sănătos pentru el, omul o să spună: „Adică, vrei să spui că bunica încearcă să mă otrăvească?”

Mitul 7

Consumând numai alimente pe bază de plante, vei rata o serie de substanțe nutritive importante.

Realitate: Veți depozita substanțe nutritive cum n-ați mai făcut-o niciodată, vă veți ameliora sănătatea și veți ameliora bolile.

Dacă ar fi să ținem un triatlon pe baza cantității de substanțe nutritive din fiecare aliment, plantele ar trece linia de sosire și ar face și un masaj înainte ca lactatele, carnea și ouăle să aibă șansa măcar să se dea jos de pe bicicletă.

Dacă vorbim de calorii, alimentele cu cea mai mare densitate de substanțe nutritive sunt plantele, nu animalele. La urma urmei, plantele sunt sursa-mamă a tuturor substanțelor nutritive, pentru toate creaturile, în vreme ce alimentele pe bază de animale sunt, în esență, alimente din plante reciclate într-un ambalaj nesănătos. Singura substanță nutritivă care lipsește din alimentele pe bază de plante este vitamina B12. Dar puteți să vă suplimentați zilnic doza de B12 înghițind două linguri de drojdie, un pahar de lapte de soia fermentat, un bol de cereale fermentate sau, dacă doriți, o pastilă de 500 micrograme pe zi, care se mestecă sau se dizolvă în gură pentru a mări gradul de absorbție.

Mitul 8

Dacă mănânci numai alimente din plante nu o să ai destulă energie.

Realitate: Nivelul tău de energie va fi mai constant și mai consecvent decât oricând în viața ta.

Gândiți-vă la alimentele din plante, bogate în fibre și pline de substanțe nutritive, ca și cum ar fi butucii cei mari care ard în foc ore în șir. Gândiți-vă la alimentele cu conținut scăzut de fibre și de substanțe nutritive, precum carbohidrații simpli, ca și cum ar fi niște coli de hârtie care ard într-o clipită. Când consumați alimente din plante, nu veți avea sușurile și coborășurile de energie din trecut, iar dacă alegeți acest lucru, nu veți mai avea nevoie nici măcar de cafea, ca să vă puneți fundul și mintea în mișcare de dimineață. Vă veți trezi înprospătați, chiar echilibrați și nerăbdători să porniți la treabă în noua zi.

Mitul 9

O dietă pe bază de plante nu este bună pentru copii și pentru femeile însărcinate.

Realitate: Până la vârsta de doi ani (după ce nu mai este alăptat), orice copil este pregătit să treacă pe o dietă din plante. Chiar și renumitul expert, dr. Benjamin Spock recomandă această practică în ultima ediție a clasicului său bestseller, *Baby and Child Care*⁵. Dacă încep de mici, copiii vor dezvolta un palat gustativ care apreciază subtilitățile alimentelor din plante și, pe măsură ce cresc, vor beneficia de recompensele sănătoase care însoțesc această dietă.

În același timp, femeile însărcinate își pot lua și ele toate vitaminele, toate substanțele nutritive și mineralele de care au nevoie ele și bebelușul pentru a fi bine și sănătoși. Soția mea Jill a fost complet vegetariană pe perioada sarcinii și nu a avut deloc grețuri

matinale și niciun fel de complicații. Ulterior l-a adus pe lume pe Kole, bebelușul nostru foarte sănătos, cu o greutate de 3,9 kilograme, mica iubire a vieții noastre.

Mitul 10

Toată lumea trebuie să ia suplimente de untură de pește ca să își asigure acizii grași omega 3 esențiali.

Realitate: Există numeroase moduri de a vă lua acizii grași esențiali omega 3 fără să vă supuneți la riscurile potențiale ale unturii de pește – care, conform Comisiei Medicilor pentru Medicină Responsabilă, este formată din molecule foarte instabile, care se pot descompune și pot elibera radicali liberi periculoși și cauzatori de boală.

Oamenii trăiesc cu presupunerea falsă că, dacă iei un supliment

de untură de pește, o să contracarezi efectele brânzeturilor, cărnurilor și alimentelor prelucrate pe care le dai pe gât. Dar untura de pește nu e un panaceu. Practic, ea poate să crească nivelul colesterolului total și LDL, să crească riscul de atac hemoragic și să suprimă sistemul imunitar.

În loc să luați untură de pește, bazați-vă pe făina de semințe de in, pe nuci, boabe de soia și legume verzi cu frunze – toate conțin din abundență acizi grași esențiali omega 3. Dacă nu doriți să treceți la o dietă total bazată pe plante, atunci mergeți la un magazin de alimente sănătoase și cumpărați suplimente de omega 3 pe bază de plante care provin direct de la sursa mamă: plancton din oceane, mări și lacuri – de unde, apropo, își iau și peștii acizii omega 3.

Mitul 11

Bărbații adevărați nu mănâncă plante.

Realitate: Grăsimea și colesterolul din produsele de origine animală înfundă arterele care duc nu numai la inimă și la cap, ci și la extremități, inclusiv la penis, unde pot să provoace boala arterială periferică și impotența, care – după cum arată cercetările – ar putea fi un semn timpuriu al unei boli cardiace. Așadar, bărbați: Există un mod mai bun și care nu necesită să luați Viagra, Cialis sau Levitra, ci implică să mâncați fructe, legume, cereale integrale și păstăi.

În studiul tatălui meu, mai mulți dintre bărbații care erau impotenți de ani de zile își recăpătaseră performanța sexuală după ce trecuseră la o dietă pe bază de plante, lucru care le-a făcut destul de fericite pe soțiile acestora. Mulți dintre participanții la Studiul „Engine 2” au spus și că li s-a îmbunătățit potența sexuală – inclusiv, a existat o persoană care a spus că acum are erecții „ca oțelul”.

Mitul 12

Nu e nicio bucurie să mănânci alimente pe bază de plante.

Realitate: Alimentele pe bază de plante sunt delicioase și satisfăcătoare.

Cu cât urmați Dieta E2 o perioadă mai lungă de timp, cu atât vi se vor schimba gusturile. Gândiți-vă la lapte, de exemplu. De vreme ce e bine știut faptul că laptele integral nu este bun, probabil că ați trecut la lapte 2% sau degresat. La început, pun pariu că laptele ăla degresat avea gust de apă. Apoi v-ați obișnuit cu el, așa că, atunci când ați încercat din nou laptele integral, acesta a avut gust de vopsea lichidă. Vi s-a schimbat palatul gustativ. La fel și când adaugi ulei în mâncare. Anthony Salerno, unul din participanții la Studiul Pilot E2, este un american de origine italiană de a patra generație, care credea că nu poate să trăiască fără uleiul lui de măsline. Dar după cinci săptămâni de Dietă E2, a descoperit că îi plac mâncărurile fără ulei – și-a dat seama că, de fapt, uleiul le ascundea adevăratul gust. Când a revenit la ulei, a spus că gustul a fost de parcă ar fi turnat adeziv sintetic pe mâncare.

Alimentele au gust mai bun dacă nu sunt îmbibate în unt, muiate în margarină sau saturate de smântână. Alimentele pe bază de plante sunt absolut fantastice, sublime. Fără tot excesul de grăsimi și fără aromele prelucrate care le îneacă, în cele din urmă veți putea să simțiți nuanțe de gusturi pe care poate că nu le-ați observat niciodată: savoarea unui ardei copt, suculența unei portocale Cara Cara sau subtilitatea unui kale lacinato cu usturoi copt –alimente pline de arome, fără să fie nevoie să le mai adaugi nimic.

Brandon și Amy Marsh, 32, respectiv 29 ani

Atleți de triatlon

Deși suntem atleți, n-am dat niciodată mare atenție dietei noastre. Dar când Rip căuta voluntari pentru Studiul Pilot „Engine 2”, ne-am înscris – și a mers. La urma urmei, suntem atenți la tot ce facem pentru corpul nostru, așa că de ce să nu fim atenți și la tot ce mâncăm? Adevărul e că, uneori, performanța ta poate să înceapă cu ce ai în furculiță. Dieta e la fel de importantă ca antrenamentul.

Pag. 39 – 52