



DIETA DODO



DIETA DODO

O ZI DA O ZI BA

DREW PRICE

Rezultate rapide,
pierdere permanentă în greutate
— și zile fără stres —

Traducere din limba engleză de
Ștefan Ionescu

ALL

THE DODO DIET

Drew Price

Copyright © Drew Price 2013

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

Drew Price has asserted his right to be identified as the author of this Work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved.

DIETA DODO: O ZI DA, O ZI BA

Drew Price

Copyright © 2015 Editura **ALL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României PRICE, DREW

Dieta Dodo: o zi da, o zi ba / Drew Price; trad.:

Ștefan Ionescu. – București: ALL, 2015

ISBN 978-973-571-978-4

I. Ionescu, Ștefan (trad.)

613.24

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **ALL**,

is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **ALL**.

Editura **ALL** :

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax : 021 402 26 10

Distribuție : 021 402 26 30 ;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Alexandru Novac



Pentru Szonya

Multe mulțumiri celor care m-au ajutat cu scrierea acestei cărți, în special Dawn Bates, Susanna Abbott, Catherine Knight și toată echipa de la editura Random House.

Le mulțumesc și lui Antonio, Big Les, Crispin, Erica, Essie, Jo, Pete Cookson, Pete Hills, Volker.



CUPRINS

Introducere	9
PARTEA ÎNTÂI: DE LA BOALĂ LA SĂNĂTATE	19
1. Un corp din epoca de piatră	21
2. Probleme din era spațială	29
PARTEA A DOUA: DIETA DODO	35
3. Avantajul PI	37
4. Să începem	55
5. Planul DODO	71
6. DODO pentru slăbit	81
7. DODO pentru sportivi	92
8. DODO pentru sănătate	105
9. Sfaturi și trucuri	110
PARTEA A TREIA: ANTRENAMENTE PENTRU NUTRIȚIE ȘI SCHIMBARE	115
10. Între posturi, mâncarea	117
11. Antrenamentul pentru dietă	151
12. Cum începem un program	158
13. Cum ne ținem de program	167
SECȚIUNI BONUS: EXERCIȚII, SOMN ȘI STRES	191
14. Îmbunătățiți-vă rezultatele	193
REȚETE	217



INTRODUCERE

Probabil ați mâncat trei mese ieri, regulat ca un ceasornic. Chiar dacă nu ați reușit, probabil ați încercat.

V-ați întrebat vreodată de ce faceți asta?

De ce, dacă pe parcursul celei mai mari părți a istoriei umanității nu am mâncat niciodată în felul acesta? De ce, dacă astăzi unii dintre cei mai sănătoși și mai în formă oameni din lume nu mănâncă așa, dumneavoastră țintiți să aveți exact trei mese pe zi, în fiecare zi? De ce ni se bagă în cap din copilărie importanța unor mese regulate – mic dejun, prânz și cină – zi după zi? Poate mama avea dreptate, poate nu. Mai exact, are vreo importanță?

Aș spune că da.

Peste tot în lume, acasă sau la birou, oamenii pierd în greutate simplu și ușor, schimbând nu alimentele pe care le mănâncă, ci *momentul* când le mănâncă, scăpând de kilograme de grăsime fără să se preocupe de numărutul caloriilor sau de exerciții fără sfârșit.

În universități, laboratoare și spitale se studiază ce efecte pot avea diferite planificări ale consumului de alimente, revelând modalități surprinzătoare prin care putem evita boli precum cancerul, afecțiunile cardiace sau diabetul, cei mai mari ucigași, astăzi, în țările „dezvoltate“. Putem chiar încetini procesul îmbătrânirii și ne putem păstra sănătatea la un nivel ridicat chiar și la vârste înaintate.

Așa că, da, lucrurile astea contează.

Nu cumva „trei mese sănătoase“ pe zi nu e calea cea mai bună? Nu cumva, atunci când e vorba de talie și de sănătate, există o metodă mai bună? Una care vă ajută să vă controlați greutatea, să vă îmbunătățiți funcționarea creierului și rezistența la bolile cronice, care încetinește procesul îmbătrânirii și, pe deasupra, e simplă, flexibilă și ușor de adaptat la nevoile dumneavoastră? *Nu cumva...*

Ce este PI?

Dietele apar și dispar. Unele sunt incredibil de eficiente, câte-va sunt ușor de ținut, unele sunt flexibile și altele chiar vă permit să mâncați alimente normale din când în când. Rar apare câte una care să aibă toate calitățile pe care le căutați. Postitul intermitent e acea dietă.

Postitul intermitent sau „PI“ e un termen umbrelă pentru o clasă de metode diferite de a utiliza pauzele ocazionale în aportul de alimente pentru a regla software-ul organismului, pentru a controla cum repară și întreține țesuturile și cum folosește depozitele de energie. Dieta DODO e un tip de PI: utilizează abținerea din timpul somnului și o extinde pur și simplu pentru a aduce beneficiile pe care le așteptați. În unele zile puteți mânca mai mult, în altele mai puțin și, deși puteți reduce aportul total de calorii – *nu trebuie să o faceți neapărat pentru a simți beneficiile.*

Acest stil de alimentație vă oferă aceleași beneficii de sănătate și de reducere a grăsimii corporale ca și o dietă cu puține calorii, dar nu presupune neapărat reducerea acestora. Scade nivelul inflamațiilor cronice, corelate cu afecțiuni precum diabetul, în același mod ca o dietă vegetariană, dar nu vă cere să renunțați la întregi grupe alimentare. Mai surprinzător, funcționează la fel de bine, sau chiar mai bine, decât dietele hipocalorice cronice, pe termen lung, populare în rândul grupurilor de adepți ai „prelungirii vieții“. Diferența e că nu trebuie să faceți foamea zi de zi.

Cum vă poate ajuta Dieta DODO

Scopul acestei cărți este dublu: primul e de a vă ajuta să vă clădiți un fizic nou-nouț – cel zvelt și athletic pe care îl cauți majoritatea oamenilor – într-o manieră simplă și durabilă. DODO nu e un „plan de slăbire, mărime universală“, ci un stil de a mânca ce poate fi adaptat pentru a se potrivi nevoilor și telurilor individuale.

Al doilea obiectiv este să îndeplinească acest lucru susținând o schimbare persistentă, ceea ce înseamnă că îmbunătățirea sănătății și a fizicului sunt modificări durabile, nu se pierd de pe o zi pe alta. Veți primi informațiile practice de care aveți nevoie pentru a obține cât mai multe de la acest stil alimentar și pentru a evita capcanele cele mai des întâlnite. Vom discuta despre planuri alimentare flexibile, cumpărarea alimentelor, chiar și ponturi privind prepararea mâncării, pentru a face rezultatele bune ușor de obținut.

Deci, pentru cine e această carte?

Frumusețea dietei DODO – dieta cu „zile da“ și „zile ba“ – este că, fiind atât de flexibilă, poate fi folosită într-o diversitate de moduri pentru a vă atinge obiectivele. În ultimă instanță, majoritatea oamenilor sunt interesați de două lucruri:

Cum arăt? Cum mă simt?

De obicei e puțin din una și mai mult din cealaltă și pe măsură ce oamenii trec prin viață singurul lucru care se schimbă e importanța dată fiecăreia dintre întrebări.

Dieta DODO ajută și bărbații și femeile cu o diversitate de țeluri. Cei interesați să-și subțieze talia vor vedea beneficii asupra sănătății metabolice – funcționarea celulelor și a țesuturilor. Cei care caută beneficiile pe termen lung ale „perioadei de sănătate“ (să se bucure de o sănătate mai bună la vârste înaintate) vor observa îmbunătățiri și pe termen scurt, atunci când se uită în oglindă.

Istoricul meu cu dietele bazate pe abținere

Auziți mereu sfaturi ca „Mâncați întotdeauna micul dejun“, „Luați trei mese complete în fiecare zi“; sunt sfaturile pe care le învață studenții nutriționiști la universitate și asta ajungem să propovăduim în clinici și spitale. Cu așa o susținere în înțelepciunea populară, adesea e greu să gândești diferit. Descoperiri noi și idei incitante în privința nutriției apar mereu, dar de obicei acestea nu atacă fundamentele tradiționale ale nutriției, iar când o fac se dovedește de cele mai multe ori că erau pur și simplu greșite.

Deși ideea de postitului intermitent era vehiculată ocazional în teoriile despre „sănătatea holistică“, nu existau dovezile care să o susțină. Oamenii posteau mai curând în speranța că o să funcționeze, decât în baza unor probe. Dar, dacă ești un clinician sau un specialist care le spune oamenilor ce să facă, ar trebui să-ți bazezi sfaturile pe ceva mai solid decât simpla intuiție.

Încetul cu încetul imaginea de ansamblu a început să se schimbe; cercetări din zone diferite ale nutriției, ale fiziologiei și ale metabolismului au început să fie puse cap la cap și să producă o altă imagine: *unele forme de postire aduc beneficii reale, observabile*. Mai mult decât atât, avem o idee mai clară asupra variabilelor implicate – durata postului, frecvența acestor perioade,

ce indicatori ai stării de sănătate (ca nivelul grăsimilor din sânge sau abilitatea de a depozita glucoza) se modifică și cum se comportă reacțiile diferitelor persoane la postire și așa mai departe. Pe scurt, avem cadrul care ne ajută să alegem cel mai bun plan pentru fiecare. Astfel, ideea a progresat, de la un lucru căruia unii oameni i-ar putea „da o șansă“ – chiar orbește – către ceva ce clinicienii și specialiștii în nutriție ar putea prescrie clienților.

Am descoperit dietele bazate pe postit mai târziu decât alții și multe dintre lucrurile pe care le fac și modurile în care folosesc aceste diete se bazează pe munca cercetătorilor și a oamenilor de știință, printre care dr. Michelle Harvie, Brad Pilon, dr. Krista Varady, Ori Hofmekler și Martin Berkhan, dar și pe cea a mai multor sportivi sau culturști. Fiecare dintre cei de mai sus are propria abordare a postitului, cu dovezi bune care să o susțină, dar asta nu înseamnă că trebuie să-i urmărim întru totul. Mai întâi dietele noi se testează pe propria persoană – rezultatele nu au fost rele, unele diete au funcționat mai bine ca altele, dar în general nu am pierdut masă musculară, nu mi-au scăzut performanțele și am reușit să scap de grăsime. Apoi am citit mai multe și am făcut teste pe un grup de șoricei de laborator și, din nou, am avut rezultate bune. Cu pregătirea mea, care include elemente solide de nutriție sportivă, am fost întotdeauna interesat să aflu cum ar funcționa acest tip de regim pentru cei care doresc nu doar să scape de grăsime, ci sunt interesați și de dezvoltarea musculaturii sau de îmbunătățirea performanțelor sportive. Așadar, cu precauție, am început să le folosesc la sportivi interesați de aspectul fizic, cum ar fi culturștii sau sportivii din alte discipline. Rezultatele au fost bune, chiar cu practicanți experimentați. Iată ce spunea un client:

Sunt un antrenor experimentat, douăzeci de ani am practicat diferite sporturi și, mai precis, zece ani am făcut antrenamente cu greutate. Am încercat numeroase diete pe parcursul anilor pentru a intra în formă și am aflat că regulile „Postitului intermitent“, sub supravegherea lui Drew, sunt de departe cele mai convenabile și mai eficiente. Dacă la început perspectiva postirii 24 de ore, o dată pe săptămână, mi se părea descurajatoare, am descoperit în curând că se potrivea cu rutina mea săptămânală și a devenit ceva natural pentru mine. În ceea ce privește eliminarea grăsimii, a depășit orice am încercat până acum și astăzi sunt într-o formă care probabil mi-ar permite să particip la concursuri. Deși grăsimea s-a dus, nu am observat

diminuări ale forței și chiar am remarcat creșteri pentru anumite porțiuni ale corpului, cât timp am urmat regimul.

Tim R.

E plăcut să lucrezi cu sportivii; ei îți dau rapid feedback despre cât de eficient e ceva și, foarte important, sunt motivați să se țină de diete. E puțin mai dificil pentru cei dintre noi a căror performanță la serviciu nu depinde complet de ceea ce mâncăm, dar postul ar putea să ne ajute și pe noi. După aspectele fizice de la început, cum ar fi efectele asupra mușchilor și nivelului grăsimii, am început să devin tot mai interesat de cum ar putea fi folosite aceste efecte pentru a schimba ceva fundamental. Am folosit postul ca pe un instrument pentru elaborarea restului dietei, pentru a „curăța“ actul hrănirii și a-l face nu doar ușor, ci cel mai ușor pentru cineva. Am îmbinat abținerea cu cele mai bune sfaturi de nutriție pentru a elimina grijile și stresul. În cuvintele altui client:

Am încercat postul înainte, dar în zilele în care puteam să mă țin de dietă îmi era greu să mă controlez. Până la urmă am inspirat adânc și am început să urmez planul pe care mi l-a trimis Drew, și mă ajută cu adevărat. Nu mă simt înfometată și pentru că planul nu este așa de prescriptiv nu simt nicio lipsă. Îmi plac mai ales regulile de nutriție și planificarea meselor. Îmi place că e de bun-simț, dar prezentat într-un fel care nu intimidează ca majoritatea dietelor. După cum am spus, îmi venea foarte greu să scap de «mentalitatea de dietă», dar acum toate s-au aranjat. De îndată ce am putut renunța să mai număr calorii, puncte etc. am reușit să îmbrățișez acest cadru nou și să-i acord o șansă, și să am încredere în foamea mea. Toate dietele pe care le-am urmat fac totul foarte complicat, însă acest plan face totul foarte simplu. Nu am cuvinte să spun cât de recunoscătoare sunt pentru acest plan de mâncat sănătos atât de clar. Eram pe punctul de a renunța, pentru că pierdusem și câștigasem foarte mult în greutate.

Daniela B.

De atunci a urmat un întreg proces de rafinare a ceea ce funcționează și pentru cine, și apoi de a descoperi cele mai simple modalități de a structura abținerea pentru o face ușor de început, de urmat și pentru a maximiza beneficiile. Rezultatul este Dieta DODO.

Ce este Dieta DODO?

Dieta DODO e un set de scheme de postit intermitent, create pentru obiective diferite. În această carte ne vom ocupa de trei scopuri principale:

1. eliminarea grăsimii;
2. creșterea masei musculare și/sau a performanței sportive;
3. starea generală de sănătate – nu doar prelungirea vieții, ci „prelungirea sănătății“.

Etapa 1

Vom fi atenți la postul propriu-zis și vom valorifica motivația inițială pentru a porni și o să începem să vedem rezultatele. Ne vom concentra pe:

- alegerea planului potrivit, în special frecvența perioadelor de post;
- folosirea meselor simple ale Dietei DODO la începutul, mijlocul și sfârșitul fiecărei perioade de post.

Etapa 2

Vom folosi schimbările benefice în preferințele și comportamentele alimentare, cauzate de combinația dintre postit și mesele special alese din Dieta DODO și vom îmbunătăți restul dietei, accelerând obținerea rezultatelor și menținându-le pe perioade mai lungi într-un mod care este nu doar ușor, ci și plăcut. Ne vom concentra pe:

- adoptarea anumitor deprinderi utilizate în „zilele DA“ și în alte perioade ale săptămânii;
- utilizarea sfaturilor de nutriție pentru a ușura alegerea alimentelor care duc la mai puțină grăsime, masă musculară mai mare, sănătate și performanță mai bune;
- utilizarea psihologiei schimbării pentru a vă ajuta să vă stabiliți scopurile;
- pe lângă acestea, furnizarea flexibilității dietare care să vă permită să mâncați în continuare ceea ce doriți.

Cele trei planuri DODO

Acestea sunt detaliate separat în partea a doua a cărții, cu informații specifice pentru fiecare.

DODO pentru eliminarea grăsimii

Țineți post de 1-3 ori pe săptămână și descoperiți ce să mâncați înainte, în timpul și după perioada de post.

DODO pentru sportivi

Țineți post, de regulă, o dată pe săptămână, și descoperiți cum să adaptați atât postul cât și alimentele din perioadele normale pentru a vă îmbunătăți performanțele și perioada de recuperare, și pentru a înlocui grăsimea cu mușchi.

DODO pentru sănătate

Țineți post o dată sau de două ori pe săptămână pe termen lung pentru a vă îmbunătăți starea generală de sănătate.

Am inclus informații referitoare la ce așteptări să aveți în timpul postului, o secțiune cu răspunsuri la întrebări frecvente și o secțiune cu un post de probă, pentru a vă arăta cum să începeți. Toate sunt acolo – trebuie doar să începeți!

Scopuri principale

O mulțime de cărți cu diete se concentrează pe mâncare – ce să mâncați, când și cât de mult. Nu e nimic greșit în asta, desigur, și vom face și noi o planificare a alimentației. Dar ceea ce nu reușesc mulți să înțeleagă, și ce nu tratează multe dintre cărți, e că introducerea mâncării în gură e ultimul pas dintr-o serie care s-a desfășurat înainte. *În rândul acestor pași trebuie căutat succesul.*

Principalele scopuri ale acestei cărți sunt:

- să ofere planuri care să vă ajute să produceți schimbări rapide privind starea de sănătate și condiția fizică;
- să explice cauzele pentru care ne îmbolnăvim și ce ne pot învăța acestea pentru a ne îmbunătăți sănătatea;
- să arate în detaliu cum funcționează abținerea;
- să explice cum puteți folosi postul pentru țelurile voastre specifice;
- să ofere mai mult decât o singură soluție „universală“;
- să vă ghideze pas cu pas, de la alegerea unui obiectiv privind sănătatea până la atingerea acestuia;
- să ofere informații și sfaturi despre dietă, expediente pe care le furnizează nutriționiștii de talie mondială clienților pentru a-și atinge țelurile.

PARTEA ÎNTÂI: De la boală la sănătate

Aflăm ce suntem „noi“ și de ce ne îmbolnăvim, aruncă o privire asupra „răufăcătorilor“ și arată cum putem să-i învingem efectiv și eficient.

PARTEA A DOUA: Dieta DODO (o zi DA, una BA)

Definește postul, explică modul de funcționare și cum poate fi adaptat nevoilor *dumneavoastră*, folosind o serie de șabloane pe care le-am rafinat pentru diverse tipuri de clienți.

PARTEA A TREIA: Antrenamente pentru nutriție și schimbare

Folosește instrucțiuni și sfaturi privind dieta pentru a vă accelera progresele și a transforma în realitate schimbarea de durată a fizicului. Un cadru clar și simplu vă ghidează prin câmpul minat al nutriției, răspunde la întrebări și vă lasă timp să vă și bucurați de viață.

Secțiuni bonus

Privesc alți factori care au un impact major asupra sănătății voastre și utilizează sfaturi și trucuri care să producă îmbunătățiri majore și rezultate de durată.

Cum să folosiți această carte

Sunt o mulțime de informații și detalii în carte, dar asta nu înseamnă că trebuie să le citiți pe toate imediat. Sunt incluse diverse planuri și opțiuni, ca și mai multe piese diferite ale acestui puzzle care este sănătatea. Alegeți pe care le folosiți în funcție de obiectivele și nevoile voastre.

Bateți fierul cât e cald

Deși mi-aș dori să citiți întâi toată cartea și apoi să treceți la treabă, sunt conștient, din ce știu din munca mea de zi cu zi, că motivația este un instrument foarte puternic, dar și foarte efemer. Uneori, pur și simplu trebuie să sari peste preliminarii și să începi.

Dacă vreți să începeți direct, treceți la partea a doua a cărții, pag. 50 și apoi:

- citiți capitolul 4, „Să începem“ – acesta vă răspunde la câteva întrebări;
- citiți capitolul 5, „Planul DODO“ – acesta explică în ce mod funcționează;

- alegeți secțiunea care se potrivește nevoilor dumneavoastră (Slăbire, Sportivi, Sănătate) și citiți-o pe aceea;
- citiți și restul cărții pe măsură ce aprofundați.

Descoperiți cartea de nutriție din cartea de nutriție

Secțiunile de antrenamente (Partea a treia, pag. 115) sunt incredibil de importante. În aceste secțiuni se pun bazele pentru rezultate mai ușoare și mai bune de pe urma dietei. Când începeți să postiti, uitați-vă peste aceste secțiuni, mai ales pe cele despre prepararea hranei și mediul hranei (Cum începem un program, pag. 58, și Cum ne ținem de program, pag. 67).

Aflați despre acele elemente ale stilului de viață care pot amplifica rezultatele

În carte cel mai mult se pune accentul pe postit și hrănire, în mod evident, dar unele ajustări minore ale stilului de viață – somnul, regimul de exerciții fizice, controlarea stresului – pot potența rezultatele cu relativ puțin efort.

Casetele

Acestea conțin mai multe detalii despre un anumit subiect. Sunteți liberi să le omiteți la început, dar încercați să reveniți la ele când aveți ocazia.

De luat acasă

Acestea sunt mesajele generale ale capitolului sau secțiunii, botezate malițios așa încât să vă aducă aminte de restaurantul chinezesc din zonă.

De făcut

Succesul depinde adesea de cât de ușoare și *practice* sunt lucrurile. Se poate învăța mult din greșeli, dar se poate pierde și o mulțime de timp cu acestea. Săgețile sunt „lista de cumpărături“ cu sfaturi practice pe care le puteți pune în aplicare imediat – dacă sunteți un om de acțiune, cu asta trebuie să începeți. Căutați săgețile!