

BRETT BLUMENTHAL

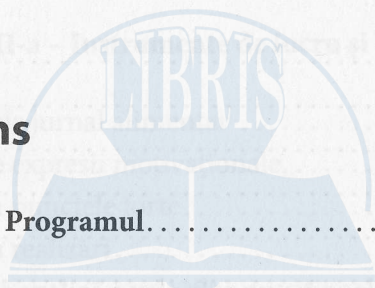
52 DE SCHIMBĂRI ULUITOARE PENTRU A DEVENI MAI FERICIT ȘI MAI SĂNĂTOS

Traducere: Raluca Nicolae



NICULESCU

Cuprins



Partea I – Programul	11
Introducere.....	13
Capitolul 1 Despre programul celor 52 de schimbări uluitoare.....	15
Capitolul 2 De unde să începem pentru a reuși.....	19
Partea a II-a – 52 de schimbări în 52 de săptămâni	21
Săptămâna 1 Hidratează-te suficient.....	23
Săptămâna 2 Trage un pui zdravăn de somn.....	27
Săptămâna 3 Renunță la comoditate.....	31
Săptămâna 4 Ține un jurnal alimentar.....	35
Săptămâna 5 Vezi partea plină a paharului.....	39
Săptămâna 6 Ia multivitamine.....	43
Săptămâna 7 Ce-i afară să rămână afară.....	45
Săptămâna 8 Mănâncă-ți porția de legume.....	49
Săptămâna 9 Găsește-ți timp și pentru tine.....	55
Săptămâna 10 Fă exerciții de mobilitate.....	59
Săptămâna 11 Citește etichetele de pe produsele alimentare.....	69
Săptămâna 12 Respiră adânc.....	76
Săptămâna 13 Nu sări peste micul dejun.....	80
Săptămâna 14 Fă curățenie în casă cu produse ecologice.....	84
Săptămâna 15 Consumă cereale integrale.....	89
Săptămâna 16 Râzi pe săturate.....	94
Săptămâna 17 Ia trei mese pe zi, plus două gustări.....	98
Săptămâna 18 Pune-ți sângele în mișcare.....	101
Săptămâna 19 Fructe... fructe.....	106
Săptămâna 20 Dă-i un sens vieții tale.....	112

Săptămâna 21	Alege alimentele bio	117
Săptămâna 22	Consumă produse lactate (semi)degresate	122
Săptămâna 23	Construiește-ți relații durabile	126
Săptămâna 24	Păstrează (pro)porțiile	130
Săptămâna 25	Fă exerciții de forță.	135
Săptămâna 26	La pescuit.	147
Săptămâna 27	Dăruiește	155
Săptămâna 28	Atenție la ce bei.	158
Săptămâna 29	Învață să spui „nu”	163
Săptămâna 30	Potolește-ți foamea.	167
Săptămâna 31	Praf cât cuprinde.	171
Săptămâna 32	Fast-food și alte pericole	175
Săptămâna 33	Găsește-ți un hobby	178
Săptămâna 34	Mușchi și fibră.	182
Săptămâna 35	Ce se întâmplă, doctore?	186
Săptămâna 36	Și noi ce mai gătim?	192
Săptămâna 37	Înapoi la mama-natură	198
Săptămâna 38	Spune „nu” aditivilor alimentari	203
Săptămâna 39	Descongestionează-ți casa.	210
Săptămâna 40	Comunică eficient	215
Săptămâna 41	Bob cu bob.	220
Săptămâna 42	Antrenează-ți mușchii din zona trunchiului	225
Săptămâna 43	Mănâncă în stil <i>mindfulness</i>	230
Săptămâna 44	Trăiește-ți viața din plin.	234
Săptămâna 45	Fructele cu coaja tare, semințele și alte delicii	238
Săptămâna 46	Ai grijă la produsele de îngrijire personală.	242
Săptămâna 47	Mai ușor cu sarea	248
Săptămâna 48	Cheltuielile zilnice	253
Săptămâna 49	Cum se fac cumpărăturile	257
Săptămâna 50	Soarele sus pe cer	261
Săptămâna 51	Fă-ți poftele, dar cu măsură	266
Săptămâna 52	Găsește-ți propria cale spirituală	269

Partea a III-a – Instrumente de lucru și surse online	273
Model de jurnal alimentar	275
Listă de expresii motivaționale	276
Listă cu punctele forte	276
Listă cu realizări	277
Foaie de analiză a valorilor nutriționale înscrise pe etichete	278
Jurnalul activităților fizice	279
Scrisoare personală de intenție	279
Proiecte actuale și listă de priorități	280
Măsuri individuale de profilaxie	281
Măsuri profilactice pentru femei	281
Măsuri profilactice pentru bărbați	282
Chestionar despre dependența de aparatură	283
Model de calcul al cheltuielilor zilnice	284
Listă cu lucrurile pentru care ești recunoscător	285
Surse online	287
Mulțumiri	289
Bibliografie	291



Capitolul 1

Despre programul celor 52 de schimbări uluitoare

Programul celor 52 de schimbări este conceput în așa fel încât să te încurajeze să faci mici schimbări care, în final, să ducă la o transformare majoră: un stil de viață mai fericit și mai sănătos. Ideea din spatele acestui program este simplă: să faci o mică schimbare săptămânală, ca, după un an de zile, să te simți mai fericit și mai sănătos. Cartea de față urmărește două aspecte:

1. Deși există o listă lungă de posibilități, cele 52 de schimbări prezentate aici sunt esențiale dacă vrei să adopți un stil de viață sănătos.
2. Un an de zile este o perioadă suficient de lungă ca să faci o schimbare de durată a stilului de viață, parcurgând încet, dar sigur, o serie de alte mici schimbări.

Fiecare secțiune din cele 52 de săptămâni cuprinde explicații cu privire la relevanța schimbării din acea săptămână și o rubrică intitulată „calea spre succes”, care conține sugestii și recomandări despre cum să pui în practică schimbarea respectivă. Fiecare săptămână propune câte o nouă schimbare, în paralel cu cele din săptămânile anterioare. După un an de zile se presupune că ți-ai însușit cele 52 de schimbări care să te transforme într-o persoană mai fericită și mai sănătoasă. Nu uita că pentru o schimbare de durată este mai ușor să faci, cu un minimum de efort, câte o schimbare mică în fiecare săptămână.

La câteva dintre săptămâni am introdus o rubrică numită **Recunoașterea meritelor**. Sfaturile și recomandările de acolo te vor ajuta să-ți însușești pe deplin schimbările din săptămânile anterioare. Dacă schimbarea este nouă pentru tine, urmărește sugestiile de la secțiunea **Calea spre succes**, însă dacă schimbarea propusă este deja asimilată, încearcă să vezi dacă poți acoperi și punctele sugerate la secțiunea **Recunoașterea meritelor**.

În **Partea a III-a**, intitulată **Instrumente de lucru și surse online**, sunt reunite resursele de care te poți folosi pe parcursul celor 52 de săptămâni, inclusiv sfaturi utile, fișe și alte instrumente de lucru. Aceste resurse te vor ajuta să-ți găsești zi de zi motivația și să nu pierzi din vedere obiectivul final.

O abordare holistică

Nu este suficient să ai o alimentație sănătoasă sau să practici un sport ca să duci o viață sănătoasă. Pentru aceasta trebuie să ții seama de mult mai multe aspecte. Să luăm cazul Dianei. De ani de zile suferea de dureri de cap care au

făcut-o să se închidă într-o cameră întunecoasă ca să scape de migrene. Avea sistemul imunitar slăbit, sinusurile inflamate și răcea frecvent. Se simțea fără vlagă sau prea obosită să mai ducă o viață activă, dar încerca din răspuțeri să găsească o rezolvare pentru problema sa de sănătate.

La prima vedere, Diane nu părea să-și neglijeze sănătatea. Avea o alimentație sănătoasă, era atentă la ce mânca și prietenii sau cei din familie veneau la ea pentru sfaturi în materie de sănătate. Diane nu înțelegea ce se întâmplă cu ea. Uitându-mă pe programul ei, am observat că devenise de curând mamă și era ocupată până peste cap cu serviciul, așa că nu mai avea deloc timp liber. Deși Diane se îngrijise de un aspect al vieții sale – alimentația – pierduse din vedere altele: să elimine stresul, să ia măsuri de profilaxie și să facă mișcare. Toate acestea duseseră la dezechilibrul care îi cauzase problemele de sănătate.

Din fericire, problemele sale de sănătate aveau o rezolvare. Imediat ce am convins-o să fie mai puțin stresată, să-și găsească timp și pentru ea și să înceapă să facă mișcare, sănătatea ei s-a îmbunătățit vizibil. Experiența ei ne demonstrează că un stil de viață sănătos cuprinde mai multe aspecte, nu doar alimentație și exercițiu fizic.

Avantajele unui stil de viață sănătos

O să vezi că roadele unui stil de viață sănătos, care să te facă mai fericit, nu vor întârzia să apară.

- 1. O viață plină de satisfacții.** Vei avea mai multă putere, energie și echilibru mental să-ți trăiești din plin viața, să funcționezi la randament maxim și să te bucuri de orice moment.
- 2. O atitudine pozitivă.** Te vei simți mai fericit și vei avea o atitudine pozitivă, care se va vedea în mai multe aspecte din viață, ca, de pildă, în relațiile personale sau în carieră.
- 3. O bătrânețe frumoasă.** Un stil de viață sănătos presupune să faci alegeri sănătoase, să fii activ și să te simți plin de viață, indiferent de vârstă, cu alte cuvinte, să arăți și să te simți mereu tânăr.
- 4. Stima de sine.** Dacă vei avea grijă de tine, te vei simți minunat nu numai din punct de vedere fizic, ci și psihic, ceea ce îți va reda și mai mult încrederea în propriile puteri și îți va crește stima de sine.
- 5. Profilaxia prin mijloace naturale.** Dacă în prezent duci o viață sănătoasă, viitorul nu are cum să fie sumbru. Acordă atenție problemelor de sănătate ca să preîntâmpini boli precum diabetul, cancerul sau bolile cardiovasculare, să previi îmbătrânirea prematură și să-ți păstrezi o minte alertă.
- 6. Controlul asupra propriei vieți.** Dacă viața îți oferă lămâi, fii gata să faci o limonadă. Privește lucrurile dintr-o altă perspectivă și vei vedea că vei fi mai puțin copleșit de întâmplările neprevăzute din viață.
- 7. Conștientizarea permanentă.** Numai printr-un grad ridicat de conștientizare vei înțelege mai bine alegerile făcute, vei ști să recepționezi mesajele transmise de corpul și mintea ta și le vei putea interpreta corespunzător.

Programul celor 52 de mici schimbări tratează sănătatea și fericirea dintr-o perspectivă holistică. Pe parcursul celor 52 de săptămâni vor fi atinse aspecte cum ar fi alimentația și nutriția, sportul și măsurile profilactice, echilibrul mental și o viață ecologică.

La începutul fiecărei săptămâni vei găsi un simbol care indică domeniul în care va fi operată schimbarea. Structura cărții este concepută de așa manieră încât nu va trebui să faci două schimbări la rând din același domeniu, ca să nu-ți pierzi interesul și, în același timp, să acorzi mai mult timp segmentelor problematice. Simbolurile utilizate sunt următoarele:

Alimentație și nutriție

Sport și măsuri profilactice

Echilibru mental

O viață ecologică



La sfârșitul fiecărei săptămâni vei avea de bifat o **Listă cu schimbări săptămânale**, în care vei enumera toate schimbările propuse în săptămânile anterioare. Lista este utilă pentru a te asigura că nu ai uitat să incluzi în noul tău stil de viață una dintre schimbările precedente.

Viața după 52 de săptămâni

După ce o să termini programul de 52 de săptămâni, o să fii mai fericit și mai sănătos decât acum. Vei avea mai multă energie și vei înțelege mai multe despre ce înseamnă să nu ai probleme de sănătate și, nu în ultimul rând, vei ști cum să duci o viață sănătoasă.

Nu o să-ți fie întotdeauna ușor să ții pasul cu toate cele 52 de schimbări. O să treci prin momente mai grele sau o să ai un program mult prea încărcat... Micile poticneli de pe parcurs nu înseamnă că ai dat greș, ci că ar fi bine să faci unele sacrificii. Dacă vei ajunge să te îndepărtezi de un stil de viață sănătos, gândește-te că și mâine este o zi și că acele momente sunt trecătoare. Încearcă să nu-ți faci o obișnuință din aceste momente „în care ai călcat strâmb” și începe-ți ziua cu o nouă motivație.

Răsfoiește cartea *52 de schimbări uluitoare* cât mai des și o să găsești aici principiile de bază ale unui stil de viață sănătos, care să te facă mai fericit. Gândește-te că aceste *52 de schimbări uluitoare* sunt, de fapt, un proiect pe termen lung, care se întinde pe un an de zile. Nu-i o păcăleală! Totu-i clar și simplu, conceput în așa fel încât, după un an, să fii mai fericit și mai sănătos.

În stilul propriu

Deși am conceput cele *52 de schimbări uluitoare* ca pe un proiect de un an pe care să-l parcurgi pas cu pas, până la urmă totul nu este decât un drum personal. Folosește cartea cum crezi de cuviință. Îți recomand totuși să-ți acorzi o săptămână ca să-ți însușești schimbarea și să treci la următoarea etapă, dar, dacă o schimbare ți se pare prea ușoară sau face deja parte din stilul tău de viață, nu ai decât să mergi mai departe, la următoarea schimbare de pe listă. Dacă nu vrei să folosești cartea în succesiunea propusă, poți să-ți alegi singur ordinea. Aș vrea totuși să-ți atrag atenția asupra a două aspecte 1) nu te grăbi, dacă vrei ca schimbările să fie de durată 2) indiferent de ordinea cronologică în care folosești cartea, încearcă să-ți incluzi în viață toate cele 52 de schimbări, întrucât acestea sunt concepute să dea rezultate împreună, nu separat.
