



**Marco Borges** este fiziolog, fondator al 22 Days Nutrition, autor și susținător al alimentației pe bază de plante. Pasionat de îndrumarea oamenilor spre stiluri de viață mai sănătoasă, și-a petrecut ultimii 20 de ani ca antrenor pentru stil de viață, călătorind prin lume și motivând oamenii cu uneltele necesare pentru a obține starea de bine. Este, de asemenea, autorul cărților *Power Moves: The Four Motions to Transform Your Body for Life*. Locuiește la Miami împreună cu soția lui și cei trei fi ai săi.

MARCO BORGES  
SANDRA BARK

# REVOLUȚIA DE 22 DE ZILE

Programul pe bază de plante  
care îți va transforma corpul  
și îți va schimba obiceiurile și viața

Cuvânt înainte de BEYONCÉ  
Introducere de dr. DEAN ORNISH



## *The 22-Day Revolution*

Marco Borges

Copyright © 2015 Marco Borges

Ediție publicată prin înțelegere cu Celebra, un imprint al Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC.

Copyright Cuvânt înainte © 2015 Beyoncé Knowles Carter

Copyright Introducere © 2015 Dr. Dean Ornish

Illustrații: Nicole Hitchens

Fotografii: Ben Coppelman



Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



## *Revoluția de 22 de zile*

Marco Borges

Copyright © 2016 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză

Ciprian Prundeanu/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiili

Redactori: Georgiana Harghel, Olimpia Novicov

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BORGES, MARCO

Revoluția de 22 de zile/ Marco Borges; trad.: Ciprian Prundeanu – București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-1297-7

I. Prundeanu, Ciprian (trad.)

615.322



## CUPRINS

Cuvânt înainte .....	9
Introducere .....	13

### Partea întâi

#### Schimbă-ți obiceiurile, schimbă-ți viața

#### De ce este eficientă Revoluția de 22 de zile

1. Bine ai venit la Revoluția de 22 de zile! .....	25
2. Obiceiurile pozitive creează o viață pozitivă .....	51
3. Plantele sunt grozave .....	61
4. Mâncarea ta = sănătatea ta .....	75

### Partea a doua

#### Pe locuri, fiți gata!

#### Cum să te pregătești pentru succes

5. Strategii zilnice pentru succes .....	91
6. Abecedarul nutrițional al Revoluției de 22 de zile .....	107
7. Bucătăria Revoluției de 22 de zile .....	134
8. Lista săptămânală de cumpărături a Revoluției de 22 de zile .....	150

**Partea a treia****Start!****Planuri de meniu pentru Revoluția de 22 de zile**

9. Săptămâna întâi: Cum să mănânci pentru a-ți forma deprinderi bune .....	159
10. Săptămâna a doua: Cum se creează consecvența .....	193
11. Săptămâna a treia: Dezvoltarea conștientizării .....	230
12. Ziua 22: Începutul restului vieții tale .....	267

**Partea a patra****Alimentează-ți Revoluția****Cum să faci programul să funcționeze pentru tine**

13. Gestioneză provocările cu grație .....	273
14. Forma fizică a Revoluției .....	280
15. Accelerează pierderea în greutate .....	299

**Partea a cincea****Revoluție pentru viață****Rețete și motivație pentru Ziua 23 și dincolo de ea**

16. După 22 de zile .....	307
17. Smoothie-uri sublime .....	310
18. Alte meniuri pentru Revoluție .....	314
Concluzie: Începe propria Revoluție chiar astăzi! .....	334
Anexă: Glosar al vitaminelor-cheie .....	335
Mulțumiri .....	337
Note .....	339
Indice .....	345

*Aș vrea să dedic această carte soției,  
parteneriei și celei mai bune prietene, Marilyn,  
pentru iubirea și susținerea ei constantă.  
Dar și băieților mei, Marco Jr., Mateo și Maximo,  
pentru că sunt Soarele și Luna vieții mele.*

Respect pentru oameni și cărti

## INTRODUCERE

Mă bucur de ocazia oferită de a scrie introducerea la această carte, întrucât conștientizarea înseamnă primul pas spre vindecare.

De aproape patru decenii, eu și colegii mei de la Institutul de Cercetări în Medicina Preventivă din cadrul University of California San Francisco facem cercetări clinice care au dovedit numeroasele beneficii ale unor schimbări radicale de stil de viață. Aceste schimbări includ:

- o dietă cu alimente integrale, pe bază de plante (natural scăzută în grăsimi și carbohidrați rafinați), precum cea descrisă în această carte;
- tehnici de gestionare a stresului (inclusiv yoga și meditație);
- exerciții fizice moderate (precum mersul);
- susținere socială și comunitară (iubire și intimitate).

Pe scurt – mănâncă bine, fă mai multă mișcare, redu stresul și iubește mai mult.

Mulți oameni au tendința de a se gândi la progresul făcut în medicină doar din punctul de vedere al echipamentelor scumpe de ultimă generație, al noilor medicamente sau proceduri chirurgicale cu laser. Adesea ne vine greu să credem că un lucru atât de simplu, precum o schimbare completă

a stilului de viață, poate face o diferență atât de mare în viețile noastre, însă, de cele mai multe ori, lucrurile chiar aşa stau.

În cercetările noastre am făcut măsurători științifice folosindu-ne de echipamente tehnice de ultimă generație, extrem de scumpe, pentru a demonstra puterea acestor intervenții simple, netehnologizate, ieftine. Aceste studii controlate randomizate și nu numai ele au apărut în principalele publicații medicale și științifice.

Pe lângă faptul că *previn* numeroase boli cronice, schimbările totale de stil de viață pot chiar împiedica adeseori evoluția anumitor boli.

Am demonstrat, pentru întâia oară, că schimbările în stilul de viață pot opri chiar evoluția bolilor cardiovasculare grave. După cinci ani, progresul a fost chiar și mai mare decât după un an și s-au înregistrat de 2,5 ori mai puține incidente cardiace. Am descoperit, de asemenea, că astfel de schimbări în stilul de viață pot opri evoluția diabetului de tip 2 și pot încetini, opri și chiar împiedica dezvoltarea cancerului de prostată în stadiu timpuriu.

Schimbarea stilului de viață îți schimbă genele – stimulând genele care te țin sănătos și dezactivând genele care influențează bolile cardiace, cancerul de prostată, cancerul mamar și diabetul, adică mai mult de 500 de gene în doar trei luni. Oamenii spun adesea: „Of, totul e genetic. Nu am ce face în privința asta“. Dar nu este adevărat. Să știm că schimbarea stilului nostru de viață ne poate schimba genele este adesea extrem de motivant. Genele noastre sunt o predispoziție, dar nu ne pecetluiesc soarta.

Ultimele noastre cercetări au relevat că aceste schimbări în dietă și în stilul de viață pot chiar lungi telomerii, capetele cromozomilor care controlează procesul de îmbătrânire. Pe măsură ce telomerii sunt mai lungi, și viața e mai lungă.

Acesta a fost primul studiu controlat care a demonstrat că orice intervenție poate începe să opreasă procesul de îmbătrânire la nivel celular prin lungirea telomerilor. Și, cu cât oamenii au aderat mai mult la aceste schimbări recomandate în stilul lor de viață, cu atât telomerii lor au devenit mai lungi.

Aceasta este o abordare diferită de cea a medicinei personalizate. Nu este ca și cum ar exista un set de recomandări de dietă pentru a împiedica bolile cardiaice să avanzeze, un alt set pentru oprirea evoluției diabetului și încă unul pentru schimbarea genelor și lungirea telomerilor. În toate studiile noastre, oamenilor li s-a cerut să consume alimente integrale, să aibă o dietă pe bază de plante, precum cea descrisă în această carte. Este de parcă corpul ar ști cum să personalizeze medicamentele de care are nevoie dacă îi oferi materialele brute necesare prin dieta și stilul tău de viață.

Nu este necesară o abordare de genul totul sau nimic. În toate studiile noastre, am descoperit că, cu cât oamenii își schimbă mai mult dieta și stilul de viață, cu atât se simt mai bine – la orice vîrstă. Dacă te lași pradă tentațiilor într-o zi, mănâncă mai sănătos în următoarea.

Aceste schimbări în stilul de viață fac parte din cea mai influentă tendință de astăzi din medicină, care se numește „medicina stilului de viață“, în care stilul de viață este văzut ca *tratament*, dar și ca metodă de prevenție.

Și, ceea ce este bun pentru tine, este bun și pentru planeta noastră. În măsura în care facem tranziția spre o dietă bazată pe plante, pe alimente integrale, acest lucru va face diferență nu doar în viețile noastre; va face o diferență în viețile mulțor oameni de pe întreaga planetă.

Problemele încălzirii globale, ale costurilor din sănătate și ale resurselor de energie pot părea copleșitoare: „Ce pot face

eu, ca persoană, încât să însemne ceva?“ O astfel de gândire poate duce la pasivitate, depresie și chiar la nihilism.

Însă, atunci când vom înțelege că un lucru atât de simplu ca alegerea alimentelor pe care le consumăm poate face o diferență în toate cele trei probleme, vom avea putere, iar aceste alegeri vor avea o însemnatate aparte. Dacă un lucru are însemnatate, atunci acel lucru este sustenabil – și o viață plină de însemnatate este o viață mai lungă.

## CRIZA DIN SĂNĂTATE

Mai mult de 75% din cele 2,8 trilioane de dolari cheltuiți anual în SUA pe sănătate (majoritatea costuri rezultate din îngrijirea bolnavilor) sunt pentru bolile cronice care pot fi adesea prevenite și chiar stopate apelând la o dietă bazată pe plante, totul la un cost mult mai scăzut.

De exemplu, în cadrul Studiului European Prospectiv asupra Cancerului și a Nutriției (EPIC), pacienții care au aderat la principii sănătoase de dietă (consum redus de carne și un consum ridicat de fructe, legume și pâine din cereale integrale), nu au fumat niciodată, nu au fost supraponderali și care au făcut măcar 30 de minute de exerciții fizice în fiecare zi au avut un risc mai scăzut cu 78% de a dezvolta o boală cronică. Acesta a inclus un risc scăzut cu 93% de a face diabet, cu 81% de a face infarct, un risc cu 50% mai mic de a suferi de un atac cerebral și cu 36% mai mic de cancer, prin comparație cu participanții care nu au beneficiat de acești factori de sănătate.

Un alt studiu recent, efectuat pe mai mult de 20 000 de bărbați, a dus la concluzia că acei participanți care nu aveau multă grăsimi pe bură și care aveau o dietă sănătoasă, nu

fumau și făceau exerciții fizice cu moderație și-au redus riscul de a suferi un infarct cu până la 80%.

Nu este vorba doar despre o cantitate scăzută de grăsimi față de o cantitate scăzută de carbohidrați. Un nou studiu a descoperit că proteina animală crește în mod dramatic riscul de moarte prematură, indiferent de cantitatea de grăsimi sau de carbohidrați. Într-un studiu efectuat pe mai mult de 6 000 de oameni, la cei cu vîrstă între 50 și 65 de ani, care au declarat că aveau diete bogate în proteină animală, s-a înregistrat o creștere de 75% a mortalității, o creștere de 400% a decesului în urma cancerului și o creștere de 500% a diabetului de tip 2, în următorii 18 ani.

În timp ce puterea acestor schimbări radicale de stil de viață devine din ce în ce mai bine documentată, limitele medicinei puternic tehnologizate devin din ce în ce mai clare.

De exemplu, studii controlate randomizate au demonstrat că angioplastile, stenturile și operațiile de bypass coronarian nu prelungesc viață și nici nu previn infarctul nici măcar la cei mai stabili pacienți. Doar unul din 49 de oameni care suferă de cancer la prostată în stadiu timpuriu și cu niveluri PSA mai scăzute de zece pot fi operați sau tratați cu radiații. De asemenea, diabetul de tip 2 și prediabetul au ajuns la rang de pandemie, afectând aproape jumătate din populația Statelor Unite, dar tratamentele medicamentoase pentru reducerea nivelului de zahăr din sânge nu previn complicațiile diabetului la fel de bine precum stilul de viață. United Health Care a estimat că, dacă tendința actuală continuă, costurile implicate de diabetul de tip 2 vor fi de 3,3 trilioane de dolari până în 2020, ceea ce, în mod clar, nu este sustenabil.

Medicina stilului de viață este eficientă atât medical, cât și din punct de vedere al costurilor. Cercetările noastre au

demonstrat că, atunci când schimbările radicale ale stilului de viață sunt oferite ca tratament (nu doar preventiv), rezultă o economisire semnificativă a costurilor încă din primul an, încrucișat mecanismele biologice care ne controlează sănătatea sunt, de asemenea, dinamice.

De exemplu, Highmark Blue Cross Blue Shield a descoperit că costurile generale pentru sănătate au fost reduse cu 50% în primul an atunci când oamenii care suferă de afecțiuni cardiace sau care prezintă factori de risc cardiac au parcurs programul nostru în privința stilului de viață în 24 de spitale și clinici din West Virginia, Pennsylvania, și din Nebraska. La pacienții care cheltuiseră mai mult de 25 000 de dolari pe sănătate în anii anteriori, costurile au fost reduse cu 400% în anul următor. Într-un alt studiu, Mutual of Omaha a descoperit că au fost economisiți, în primul an, 30 000 de dolari pentru fiecare pacient care a adoptat programul pentru stilul de viață.

Datorită acestor descoperiri, ne bucurăm că Medicare a început să subvenționeze programul nostru de medicină a stilului de viață începând cu 2010. Dacă este rambursabil, este sustenabil. (Pentru mai multe informații, puteți vizita [www.ornish.com](http://www.ornish.com).)

## CRIZA ÎNCĂLZIRII GLOBALE

Mulți oameni sunt surprinși să afle că creșterea animalelor generează mai multe gaze de seră decât toate formele de transport la un loc. Sectorul creșterii de animale generează mai multe emisii de gaze de seră decât întregul lanț global de transport, raport măsurat prin echivalentul de dioxid de carbon emis (18% față de 13,5%). Estimările mai recente

arată că procente pot fi chiar mai ridicate – că animalele și procesarea produselor derivate pot fi responsabile chiar pentru 50% din emisiile anuale de gaze de seră (cel puțin 32,6 de miliarde de tone de dioxid de carbon anual).

Creșterea animalelor este, de asemenea, responsabilă pentru tot metanul rezultat din urma activităților omenești, care este de 23 de ori mai toxic pentru stratul de ozon decât dioxidul de carbon, precum și pentru generarea a 65% din oxidul nitric produs din activitățile umane, care are un potențial de 296 de ori mai dăunător contribuind la încălzirea globală decât dioxidul de carbon. Oxidul nitric și metanul provin mai ales din bălegar și cele 56 de miliarde de „animale crescute pentru mâncare“ care produc foarte mult bălegar în fiecare zi.

De asemenea, animalele folosesc 30% din întreaga suprafață terestră a Pământului, în cea mai mare parte pentru locuri de păsunat, inclusiv 33% din suprafața arabilă globală folosită pentru producerea nutrețului. Pădurile tăiate pentru a crea noi pășuni pentru animale reprezintă un procent important din despăduriri: 70% din pădurile amazoniene au fost transformate în pășuni.

## CRIZA DE ENERGIE

Mai mult de jumătate din grânele din SUA și aproape 40% din cerealele de la nivel global sunt folosite pentru a hrăni animalele, în loc să fie folosite pentru a hrăni direct oamenii. În Statele Unite, există peste opt miliarde de animale crescute pentru a fi sacrificiate; aceste animale mănâncă de aproape șapte ori mai multe cereale decât întreaga populație a SUA.

## ZIUA 1

## Respect pentru cameni și cărti

# Simte-te puternic

Bine ai venit în ziua 1! – prima zi a restului vieții tale. Când te-ai trezit de dimineață, sper că ai avut sentimentul că se întâmplă ceva bun. Zilele care urmează vor fi entuziasmante și provocatoare, meritând din plin efortul depus. Alegerile pe care le faci, începând de astăzi, au puterea să îți schimbe întreaga viață.

Tine minte, nu trebuie să fii în formă grozavă pentru a profita de beneficiile exercițiilor fizice. Știai că arzi aproximativ același număr de calorii dacă mergi sau alergi un kilometru? Nu trebuie să îl parcurgi mai rapid. Trebuie doar să îl parcurgi.

Fă din forma fizică obiceiul tău, apelând la mișcări pe care le poți face oriunde. Sau ieși, pur și simplu, la plimbare și pune-ți metabolismul la treabă. Exercițiul fizic vine perfect în completarea consumului de plante, pentru că, aşa cum am învățat, o dietă pe bază de plante demarează deja metabolismul. Iar dorința ta este să ajungi la nivelul următor, nu-i aşa? Să-ți transformi corpul. Să-ți schimbi nivelul de energie. Să-ți construiești obiceiurile care te vor ține puternic.

## Meniu Ziua 1

### ► Mic dejun

#### Terci de ovăz cu banane și coacăze

Bananele sunt bogate în potasiu, ceea ce le face bune pentru inimă, conținutul lor bogat în sterol influențează benefic nivelul de colesterol, iar fibrele scad riscul de boală cardiovasculară. Sunt, de asemenea, o alegere excelentă pentru atleții care practică sporturi de durată, cu vitamine și minerale, ușor de procesat și delicioase la gust. Un studiu din 2012 a descoperit că o jumătate de banană consumată la fiecare 15 minute le-a dat ciclistilor de fond la fel de multă energie ca băuturile energizante.<sup>1</sup>

#### INGREDIENTE:

250 ml lapte de migdale (sau alt substitut de lapte)

50 g ovăz pentru preparare rapidă

1 banană

60 g afine proaspete

1. Se amestecă ovăzul și laptele de migdale într-o oală, la foc mare.
2. Se amestecă până fierbe și se obține consistența dorită.
3. Se toarnă amestecul într-un bol și se adaugă banana felii și afinele.