

Libris.RO

ANNE DUFOUR

RAPHAËL GRUMAN

Respect pentru oameni și cărți

15 MINUTE PE ZI PENTRU UN CORP NOU

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU

INTRODUCERE

CUPRINS

De ani de zile ai „genunchii îngroșați”, o durere altocundă de spate și câteva kilograme în plus și nicio dietă ori vreun tratament nu te ajută cu adevărat. Acesta pentru că răspusul se află, de fapt, în altă parte: nu în suficiența activității fizice ori nu pe cea corectă, sau în înțelesul corect. Problemele te deranjează nu decât după vei fi citit, înțeles și acceptat informația precedentă. De ce? De ce vei căuta piula miracol, alimentul minune... sau specialistul expert în articulații. Într-o zi vei duge la exerciții fizice, pentru a te simți în stare să mergi în școală mai bine.

INTRODUCERE 9

CALCULEAZĂ-ȚI COEFICIENTUL SPORTIV! 13

Acesta este motivul pentru care am conceput această carte: inovatoare de conținut, program de lucru și de antrenament.

FIECARE ACTIVITATE FIZICĂ ARE AVANTAJELE (ȘI DEZAVANTAJELE) EI 17

Scopul este acela de a te ajuta să scapi, fără medicamente, de o problemă de care suferi în timp ce te miști. Dacă ai o problemă de care suferi în timp ce te miști, poți să încerci să faci exerciții fizice.

45 DE PROBLEME ȘI SOLUȚII „ALIMENTE & EXERCITIU FIZIC” 67

În peste 80% dintre cazuri, motivele pentru care oamenii se prezintă la medic se referă la tulburări funcționale, adică acelea ce dispar, de obicei, prin adoptarea unui stil de viață mai sănătos.

TABLĂ DE MATERII 333

Câteva exemple:

> Cele mai frecvente dureri de spate sunt de multe ori provocate de o lipsă de flexibilitate, de o poziție defectuoasă prelungită în fața calculatorului, în mașină etc.), de o slăbiciune musculară (dorsală și abdominală). De multe ori, este vorba chiar de fațetele dintr-un loc.

> Stresul cronic, depresia, anxietatea și starea de stres pot afecta performanța unei activități fizice, mișcarea determinând eliberarea, în mod natural, de endorfină cu efecte euforizante și calmante.

> Semnul de proastă calitate este de obicei rezultatul unui exces de efort intelectual sau al unui stres necompensat printr-o activitate fizică. Corpul începe să acumuleze tensiuni și noduri, suntem obosiți din punct de vedere nervos, iar înțelegerea noastră este exaltată și zăcărită înșurubată în noi.

> În caz de artroză, o credință veche, conform căreia orice mișcare trebuie evitată, persistă și astăzi, dar de fapt trebuie să facem exact opusul.

> Numai exercițiile, stretching-ul, postura corectă sau mișcarea scaunului la birou sau acasă, pot pune capăt durerii legate de o proastă ergonomie. Veți găsi recomandări foarte utile de-a lungul acestei cărți, dar consultă și documentul online *Guide pratique du travail sur écran* (INSERM)

FIECARE ACTIVITATE FIZICĂ ARE AVANTAJELE (ȘI DEZAVANTAJELE) EI

Ți-ar plăcea să faci Zumba? *Slackline**? Jogging? Tenis? Gimnastică acvatică? Oferă-ți această plăcere! Dar ai grijă ca activitatea aleasă să fie compatibilă cu starea ta de sănătate. De exemplu, dacă ești obez și dacă slăbești fie măcar și un pic, vei putea repede să începi să alergi, dacă asta îți dorești. Dacă ai probleme cu articulațiile la genunchi, începe prin a merge încet înainte de a trece la marșul sportiv la care visezi. Dacă ai o criză de alergie respiratorie, evită piscina care riscă să-ți agrezeze și mai mult sistemul respirator. Ai vreo îndoială? Vreo ezitare? Toate răspunsurile se află în paginile care urmează.



* *Slackline*-ul este un sport extrem care presupune traversarea unei distanțe, la înălțime, pășind pe o chingă de 2,5 centimetri lățime. (n. red.)

ALERGAREA (JOGGINGUL)

CONSUM DE ENERGIE FĂRĂ NICIO CONSTRÂNGERE

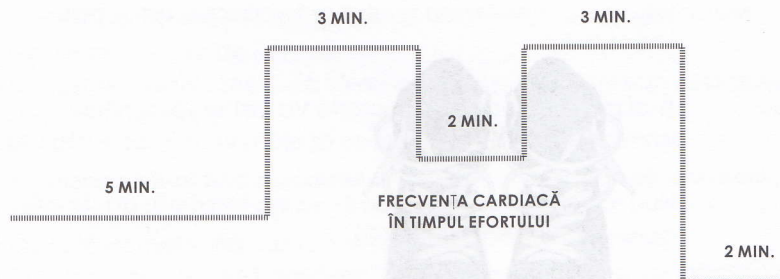


CE ESTE?

Nu putem ignora tendințele din ultimii ani! Alergarea a sedus un public larg datorită acțiunii benefice imediate (senzația de libertate și de detensionare, grație endorfinelor secretate) și accesibilității sale (ai nevoie de o pereche de bascheți și atât). Este ușor să te aventurezi pe drumurile din apropierea casei tale, însă, pentru a avea rezultate maxime, trebuie să respecti câteva reguli de bază. Alergarea este, înainte de toate, o probă de rezistență, prin urmare este mai bine să menții un ritm rezonabil pe o distanță lungă decât să găfâi pe o distanță scurtă. Atenție, de asemenea, la articulații și la spate pe un teren prea dur; este recomandat să alergi pe drumurile de pământ sau pe piste special amenajate, mai puțin traumatizante. Te vei convinge repede de numeroasele beneficii ale alergării: tensiune arterială redusă, oase mai solide, îmbătrânire musculară întârziată!

Dar exercițiile cu schimbare de ritm?

Prin alternarea vitezei moderate cu accelerările (chiar și cu sprinturile, după condiția fizică a fiecăruia), alergarea cu schimbare de ritm stimulează metabolismul global și consumă din rezervele organismului. Excelent pentru întărirea inimii, antrenamentul cu schimbare de ritm elimină, de asemenea, depozitele de grăsime, pe care le arde de trei ori mai rapid decât în timpul unui jogging clasic.



AVANTAJE

- ✓ Se poate practica oriunde și în orice moment al zilei.
- ✓ Este un hobby puțin costisitor, singura investiție importantă fiind o pereche de bascheți sau de adidași adaptați profilului tău de alergător.
- ✓ Progresele se observă de la un antrenament la altul: capacitate respiratorie mai bună, corp tonifiat, stres eliminat.
- ✓ Crește speranța de viață, mai ales dacă activitatea este practică în mod regulat (conform unui studiu al Copenhagen City Heart, din anul 2012).

DEZAVANTAJE

- X În anumite cazuri izolate, alergarea poate crea dependență, din cauza secreției de endorfine și de adrenalină.
- X Alergătorii începători pot suferi de dureri de spate după primele antrenamente.
- X Articulațiile, spatele și tendoanele trebuie atent supravegheate în cazul persoanelor care au anumite afecțiuni în aceste zone.



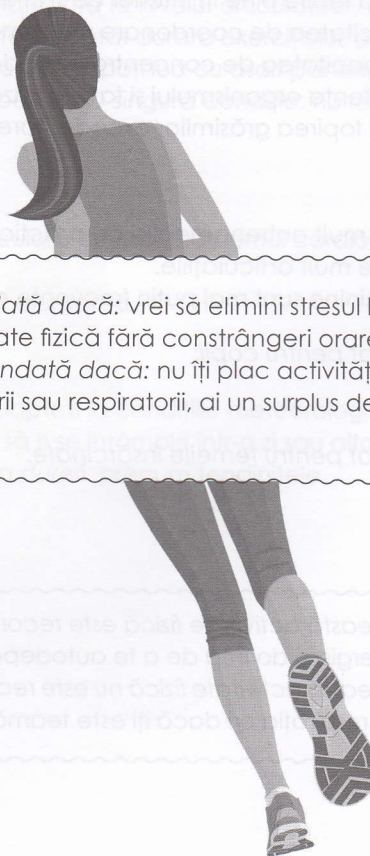
Adecvată pentru copii:

► **Da**

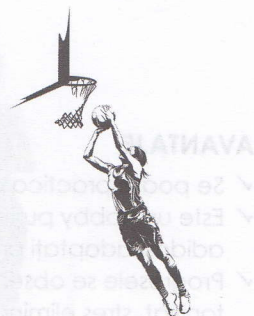


Adecvată pentru femeile însărcinate:

► **Nu**



- 😊 Această activitate fizică este recomandată dacă: vrei să elimini stresul latent, să dormi mai bine și să practici o activitate fizică fără constrângeri orare.
- ☹️ Această activitate fizică nu este recomandată dacă: nu îți plac activitățile în aer liber, suferi de probleme articulare sau respiratorii, ai un surplus de greutate considerabil.



ÎMBINĂ EXERCIȚIILE CARDIO CU ÎNDEMÂNAREA

CE ESTE?

Importat din Statele Unite, baschetul a devenit un sport internațional în anii 1990, odată cu apariția unor staruri mondiale precum Michael Jordan sau Magic Johnson. Cu toate acestea, nu este nevoie să ai o înălțime de 2 metri pentru a putea practica acest sport de mare intensitate cardiovasculară! În echipe de 5 contra 5, jocul se desfășoară în patru reprize („sferturi”) de câte 10 minute fiecare. Consumul energetic este considerabil dacă alternezi sprintul (contraatacul), cu sprijinul ferm pe sol (atacul pozițional) și cu întinderile (săriturile). Sport ludic și complet, baschetul solicită un număr impresionant de mușchi: gabele și coapsele pentru faza de alergare, umerii și brațele pentru manevrarea mingii, iar mușchii abdominali și cei ai spatelui pentru sărituri.

AVANTAJE

- ✓ Se practică la fel de bine în interior ca și în exterior.
- ✓ Crește capacitatea de coordonare neuromotorie și agilitatea.
- ✓ Dezvoltă capacitatea de concentrare și îndemânarea.
- ✓ Mărește rezistența organismului și favorizează eliminarea toxinelor prin transpirație.
- ✓ Accelerează topirea grăsimilor excedentare și dezvoltă masa musculară.

DEZAVANTAJE

- ✗ Ai nevoie de mult antrenament și de practică înainte de a putea juca un meci colectiv.
- ✗ Solicită foarte mult articulațiile.
- ✗ Echipele feminine sunt mai puțin frecvente decât cele masculine.



Adecvat pentru copii:

► Da



Adecvat pentru femeile însărcinate:

► Nu

- 😊 Această activitate fizică este recomandată dacă: ai spirit de echipă, un surplus de energie și dorința de a te autodepăși.
- ☹ Această activitate fizică nu este recomandată dacă: ai probleme cu articulațiile sau cu respirația ori dacă îți este teamă de contactul fizic.

BICICLETA & MOUNTAIN BIKE-UL

O FORMĂ PERFECTĂ, ÎN AER LIBER!

ȘI DE A ARDE UN MAXIMUM DE CALORII



CE ESTE?

Modernă, practică și ecologică, bicicleta este foarte apreciată! Folosită ca mijloc de transport sau de competiție, în oraș sau la țară, bicicleta a atras un public larg datorită beneficiilor sale asupra corpului și a minții. Vizând în principal picioarele, aceasta modelează gamba, cvadricepsii, șoldurile și fesierii. Va fi cea mai bună armă împotriva celulitei. În plus, în funcție de poziția adoptată, sunt solicitați și pectoralii, brațele, abdomenul. Bicicleta are efect asupra duranței și respirației și crește rezistența cardiovasculară. Spre deosebire de jogging, în ciclism, corpul nu suportă propria greutate; de aceea, mersul pe bicicletă este o activitate mai puțin traumatizantă la nivelul articulațiilor. Dacă începi sau reîncepi acest sport, preferă suprafețele plane și crește-ți treptat durata exercițiului, pentru a-ți obișnui corpul și respirația cu acest nou efort. Odată ce ai progresat, poți lua cu asalt pantele și poți organiza ieșiri în grup, în care fiecare se află în competiție cu ceilalți. O singură condiție: nu renunța niciodată la cască.

AVANTAJE

- ✓ Este un sport complet, ce combină tonifierea musculară cu antrenamentul cardiovascular.
- ✓ Permite golirea minții.
- ✓ Este mai puțin traumatizant pentru articulații decât alergarea.

DEZAVANTAJE

- ✗ Trebuie să-ți placă activitățile în aer liber și să te adaptezi la condițiile meteorologice.
- ✗ Căderile și crampele nu sunt o fatalitate, dar riscă să ți se întâmple într-o zi sau alta.
- ✗ Reglată necorespunzător, bicicleta poate provoca dureri, precum tendinitele.

SINDROMUL PREMENSTRUAL (DISMENOREEA)



Aproape 8 din 10 femei simt un disconfort timp de câteva zile înainte de menstruație, dintre care 1 suferă de un adevărat sindrom premenstrual: dureri de burtă și de spate, retenție de apă, acnee, tulburări digestive, dispoziție schimbătoare (și chiar o adevărată depresie), migrene, astm, herpes etc. Toate aceste simptome sunt posibile, dar, din ferire, este destul de rar să cumulezi mai mult de 2 sau 3, ceea ce reprezintă deja foarte mult. Vinovații principali sunt dezechilibrul hormonal și proasta circulație sanguină etc. Două fronturi pe care poți să lupți „înarmată” cu furculița. Este, de asemenea, esențial, un aport suficient de magneziu și de calciu. La fel și detoxifierea ficatului, astfel încât acesta să elimine mai ușor excesul de estrogeni, responsabil de neplăcerile tale. Condiția pentru ca strategia ta dietetică să fie eficientă: consumă în mod regulat alimentele recomandate pe tot parcursul ciclului. Mai ales în cele 15 zile de dinaintea presupusei date a menstruației.



Iar vestea bună este că practicarea unei activități fizice direcționate și personalizate este foarte eficace, pe de o parte pentru a limita simptomele, iar pe de altă parte, pentru ca perioada menstruației să treacă „fără probleme”. Acest lucru poate părea ciudat, dar chiar în zilele de menstruație, mișcarea îți poate face bine – trebuie doar să nu încerci vreo performanță sportivă în aceste zile! Ultimul detaliu: cu cât ești mai stresată, cu atât ai dureri mai mari. Dacă așa stau lucrurile și în cazul tău, consultă și programul nostru antistres (pag. 82).

LISTA TA DE CUMPĂRĂTURI (de fotocopiat și de purtat mereu în buzunar)

| Micul dejun | Prânz | Cină | Și bineînțeles... |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ceai verde cu iasomie <input type="checkbox"/> Șuncă <input type="checkbox"/> Muesli fără adaos de zahăr <input type="checkbox"/> Lapte de soia <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Morcovi <input type="checkbox"/> Ou <input type="checkbox"/> Ciocolată neagră <input type="checkbox"/> Brânză Gouda <input type="checkbox"/> Tarhon <input type="checkbox"/> Andivă <input type="checkbox"/> Nuci <input type="checkbox"/> Semințe de in <input type="checkbox"/> Ananas proaspăt <input type="checkbox"/> Praf de ghimbir <input type="checkbox"/> Ceai de zmeură | <input type="checkbox"/> Anghinare <input type="checkbox"/> Paste melcișori <input type="checkbox"/> Mazăre <input type="checkbox"/> Fasole verde <input type="checkbox"/> Iaurt <input type="checkbox"/> Mentă <input type="checkbox"/> Banană <input type="checkbox"/> Scorțișoară <input type="checkbox"/> Ceai de urzică | <input type="checkbox"/> Infuzii (de zmeură, pelin negru, salvie) <input type="checkbox"/> Ciocolată neagră <input type="checkbox"/> Ulei de măsline <input type="checkbox"/> Ulei de nucă <input type="checkbox"/> Oțet de vin (sau de cidru) <input type="checkbox"/> Sare <input type="checkbox"/> Piper <input type="checkbox"/> Miere de cimbriu |

😊 ALIMENTE RECOMANDATE

- ☑ Soia și produse derivate (tofu etc.), semințe de in, arahide, mazăre și orice alte leguminoase
- ☑ Ulei de limba-mielului, de luminiță (fie în salată, cel puțin 1 lingură zilnic, fie sub formă de capsule = miraculos!)
- ☑ Fructe uscate, ciocolată, legume uscate, pâine integrală, cereale integrale, citrice, măr
- ☑ Pește în conservă, cu tot cu oase (sardine, somon), varză (inclusiv broccoli), smochine
- ☑ Sparanghel, anghinare, coacăze negre, țelină, praz, pătrunjel
- ☑ Ananas (inclusiv suc), ovăz, nuci, migdale, cereale, fasole uscată, spanac
- ☑ Cartofi, banană, ardei gras roșu, varză, semințe germinate
- ☑ Angelică
- ☑ Urzici (supă, tartă, ceai etc.)
- ☑ Ridichi, ridichi negre și tot ceea ce ajută la detoxifiere (inclusiv toată familia verzei)
- ☑ Zmeură
- ☑ Ceapă, pătrunjel (dacă ciclul menstrual este neregulat)
- ☑ Fenicul, pătrunjel (dacă menstruația este redusă cantitativ)
- ☑ Urzică (dacă menstruația este abundentă), tarhon (dacă suferi de spasme dureroase)
- ☐ Apă minerală bogată în magneziu și calciu

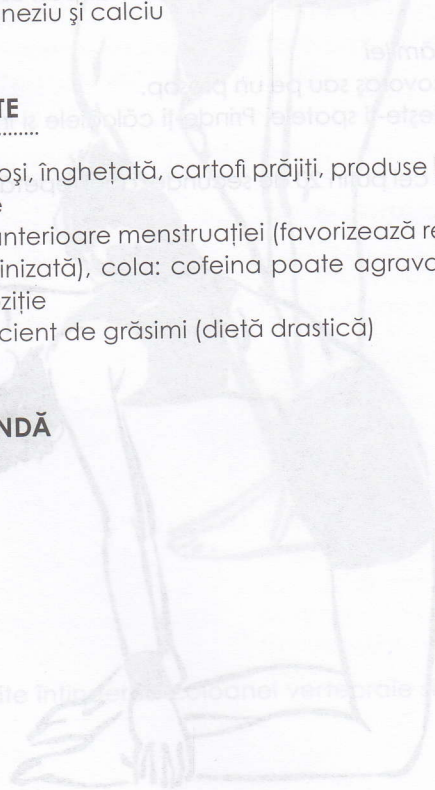
☹ ALIMENTE NERECOMANDATE

- ☑ Grăsimi nocive (chipsuri, gogoși, înghețată, cartofi prăjiți, produse lactate), care cresc și mai mult nivelul de estrogen din sânge
- ☑ Sare, mai ales în cele 15 zile anterioare menstruației (favorizează retenția de apă)
- ☑ Ceai, cafea (chiar și decofeinizată), cola: cofeina poate agrava toate simptomele, precum și anxietatea sau proasta dispoziție
- ☑ Alimentație cu conținut insuficient de grăsimi (dietă drastică)

🧘 ANTRENORUL ÎȚI RECOMANDĂ

Yoga
Stretching
Înot

Această mișcare îți permite întărirea coloanei vertebrale și a zonei lombare și calmează durerea de spate.



ZIUA PERFECTĂ

☉ MICUL DEJUN

- ☒ Ceai verde cu iasomie
- ☒ Măslă fără adaos de zahăr cu lapte de soia
- ☒ 2 kiwi

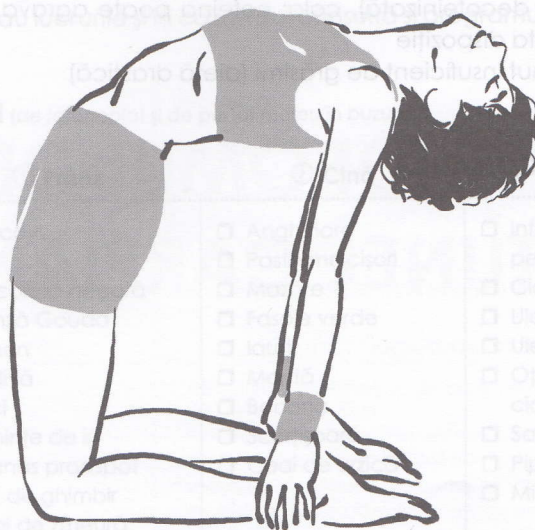


15
MINUTE
YOGA

În timpul menstruației, durerile afectează burta și partea inferioară a spatelui. În plus, stresul și schimbările de dispoziție agravează această perioadă neplăcută. Practică anumite întinderi care îți vor calma spatele și îți vor tonifica abdomenul, reducând astfel durerea. și dacă ai curaj, încearcă să mergi ușor cu pași mărunți și grăbiți (dar foarte, foarte ușor): disconfortul, crispările, durerile, proasta dispoziție, senzațiile „ciudate” se estompează sau chiar dispar; este cu adevărat miraculos!

Exercițiul nr. 1: Postura cămilei

- ▶ Stai în genunchi pe un covoraș sau pe un prosop.
- ▶ Stai dreaptă, apoi arcuiește-ți spatele. Prinde-ți călcăiele și împinge bazinul în față cât poți de mult.
- ▶ Menține această poziție cel puțin 20 de secunde, apoi repetă mișcarea de 3-4 ori, cu un 1 minut de repaus după fiecare.



Această mișcare îți permite întinderea organelor abdominale și calmarea durerilor de burtă. Dacă nu visezi decât la un lucru: să te faci ghem și să-ți pui o buioară pe burtă, probabil că acest exercițiu nu te tentează. Încearcă-l totuși, fie măcar o dată, ca să vezi cum este.

Exercițiul nr. 2: Postura berzei

- ▶ În poziție verticală, cu picioarele lipite, te apleci ușor înainte arcuindu-ți spatele.
- ▶ Prinde-ți cu mâinile gambaile sau gleznele, în funcție de gradul flexibilității.
- ▶ Menține această poziție cel puțin 20 de secunde, apoi repetă mișcarea de 3-4 ori, cu un 1 minut de repaus după fiecare.



Această mișcare îți permite întinderea coloanei vertebrale și a zonei lombare și calmează durerile de spate.



⌚ INFUZIA MAGICĂ

Infuzie de zmeură

⌚ PRÂNZ

- 🍴 Piure de cartofi cu ou și Gouda, totul încălzit la cuptor
- 🍴 1 andivă, nuci, semințe de in
- 🍴 1 felie de ananas proaspăt presărată cu praf de ghimbir
- ☑ Infuzie de zmeură (mai ales dacă ai dureri de burtă)

*1 minut de pauză magică*

Închide ochii, pentru a evada din spațiu și timp, și respiră adânc, liniștit.



⌚ INFUZIA MAGICĂ

Infuzie de salvie

⌚ CINE

- 🍴 Anghinare cu vinegretă
- 🍴 Paste melcișori cu mazăre și fasole verde
- 🍴 Iaurt cu mentă proaspătă
- 🍴 Banană trasă în tigaie cu scorțișoară
- ☑ Infuzie de urzică (mai ales în caz de edeme, de tensiuni la nivelul sânilor)