Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

JURNAL MOTIVAȚIONAL

ANCA BEJAN

DIETA MINUNE

DRUMUL DE LA 120 LA 60 DE KILOGRAME

MARA
BOOKS & PUBLISHING
București 2018

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

MARA
BOOKS & PUBLISHING

Editura Mara Books & Publishing
Șos. Pipera, nr. 59, Atlas Park, sector 2, București
Administrator: Hadrian Mateescu
Manager proiect: Alina Miu
Telefon: 0735.234.060
E-mail: carte@marasolutions.ro
Site: marabooks.ro

Layout & Tehnoredactare: Jean Lupașcu
Editare foto: Cătălina Grosu & Jean Lupașcu
Redactare & Corectură: Adriana Călinescu
Credite foto:
Zoltan Lorencz
Images used under license from Shutterstock.com
www.123rf.com
www.freepik.com

@ 2018, Mara Books & Publishing
Pentru versiunea în limba română.
Toate drepturile aparțin în exclusivitate Editurii MARA BOOKS & PUBLISHING.
Este interzisă reproducerea integrală sau parțială a lucrării sub orice formă,
fără permisiunea scrisă a editurii.

Anca Bejan: Dieta-Minune. Drumul de la 120 la 60 de kilograme

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BEJAN, ANCA
Dieta minune : drumul de la 120 la 60 de kilograme / Anca Bejan. -
București : Mara Books & Publishing, 2018
ISBN 978-606-8826-27-1

613.24

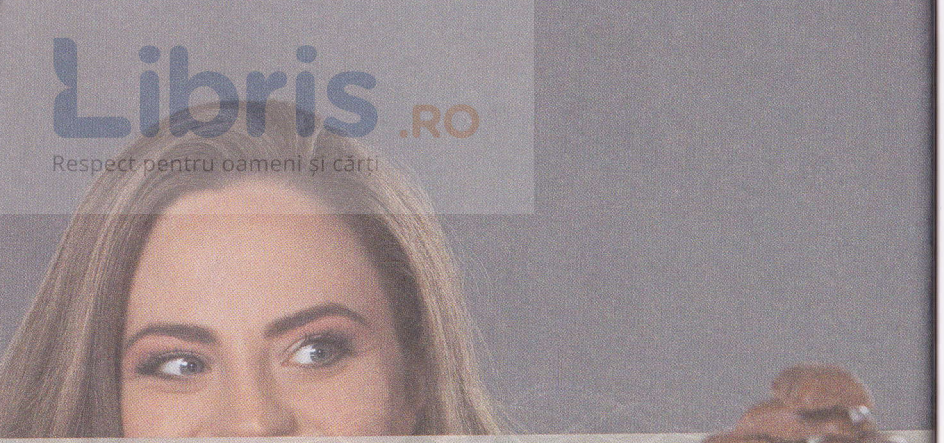
CUPRINS

I. Sunt și eu un om obișnuit 5
II. Povestea mea 15
III. Niște explicații 153
IV. Întrebări ajutătoare 169
V. Răspunsuri lămuritoare 181
VI. Înainte şi după 195
VII. Testimoniale 201
VIII. Păstrăm legătura 221

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

SUNT ȘI EU UN OM OBIȘNUIT

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți



Din punctul meu de vedere, fără a dori să jignesc pe cineva și asumându-mi că, poate, o fac într-o oarecare măsură (mă rog, sigur o fac), dar, cum spuneam, e punctul meu de vedere, cei mai mulți instructori de fitness au ca scop sculptarea corpului, aducerea sa la cea mai bună formă estetică pentru satisfacerea ego-ului și spre mulțumirea clientului. Pentru ei, dacă ai și cea mai mică burtică, nu e bine... Tot din punctul meu de vedere, exact din același punct de vedere, pentru cei mai mulți nutriționiști, cel mai important e să te facă să slăbești cât mai rapid, și asta nu neapărat din vina lor, ci pentru că asta e cererea „pieței", iar ei depind, firește, de „piață". În plus, au o mare dorință să te facă dependent de ei.

Cum se face că, indiferent la care dintre aceștia mergi, și unul, și celălalt îți vor spune cât de bună e metoda lor și le vor nega sau măcar comenta și contesta pe celelalte?! Nici unora dintre aceștia nu le prea pasă ce se întâmplă cu „pacientul" după ce acesta a ieșit de sub „tratamentul" lor. Nu

le pasă dacă el rămâne cu frustrări sau se îngrașă la loc ori își pierde forma la care el l-a adus... Și cum se face că foarte puțini dintre aceștia au avut o experiență personală în ceea ce privește lupta cu kilogramele în plus?

Să se noteze că toată teoria asta a mea e o sumă a observațiilor înregistrate în timp din dialogul meu și din colaborarea mea atât cu nutriționiști, cât și cu instructori de sport. Și să se noteze că există clar și excepții care confirmă teoria mea. Și, mai important, **luați seama că teoria asta nu trebuie să excludă din viața noastră nici nutriționistul, nici educatorul sportiv.** Dar trebuie, zic eu, și lupt cu oricine pentru teoria asta, **trebuie să fim noi stăpâni pe noi, noi trebuie să fim conștienți de tot ce facem** și de tot ce ni se întâmplă și, mai ales, e dreptul nostru să cunoaștem măcar acest mic „abecedar" de nutriție pe care vi-l pun la dispoziție.

Ei – cei despre care vorbeam la început – știu acest „abecedar", însă, dintr-un motiv sau altul, cei mai mulți dintre ei aleg să nu-l spună. Preferă să ne împuie capul cu tot felul de alte teorii: liste cu alimente interzise, tabele cu calorii, alte tabele cu fel și fel de combinații nepotrivite de alimente, produse-minune, combinații de exerciții anume, fiecare dintre acestea mai bun decât altele.

Dacă stai să te gândești la toate astea, chiar o poți lua razna. Există atât de multe teorii și studii, așa că e foarte greu să alegi. Ceva din mine, o voce salvatoare, îmi dictează altceva:

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

ce e prea complicat nu are cum să fie drumul corect. Soluția optimă e mult mai simplă și se află la îndemână. Pentru mine, din 2012, se numește „Dieta-Minune", și din 2016, de când am făcut publică povestea mea, această „Dietă-Minune" a salvat sute, poate mii de vieți. Voi continua lupta mea cu sistemul, pentru că suntem mult mai mulți oameni și cu toții merităm să știm acest secret! Măcar să-l știm, apoi rămâne la latitudinea noastră dacă îl aplicăm sau nu în viața personală.

Dacă am fi cu toții mai generoși, am spune secretul până la capăt. Pentru că și instructorul de fitness, și nutriționistul știu secretul. Dar nu toți îl comunică... Medicul la care am apelat eu în 2012 mi-a spus secretul. Așadar, cum spuneam, există și excepții... Și tocmai datorită unei asemenea excepții eu am putut pune cap la cap informațiile nutriționale și povestea mea pentru a veni în ajutorul altor oameni.

Acum, să vedem, ce este această carte? Parcă o și văd la-nghesuială cu alte cărți despre nutriție, în rafturile dedicate acestui gen în librării. Dacă te aștepți la încă o lucrare științifică pe tema nutriției, ei bine... n-ai pus mâna pe ce carte trebuia. **Cartea asta e mai mult o „beletristică a nutriției".** Această carte este o poveste personală, o poveste de succes în lupta cu kilogramele în plus, poveste susținută de informații științifice. Este un gest altruist pe care am învățat să-l fac în timp, datorită oamenilor care-mi scriau drept mulțumire că i-am ajutat să-și schimbe viața în bine. Ce nu știe nimeni, însă, și am curajul să recunosc abia acum,

când „Dieta-Minune" a prins și această formă fizică și nu mai este doar un jurnal pe un blog online, așadar, ce nu știe nimeni este că, de fapt, **„Dieta-Minune" este în primul rând o terapie pentru mine.** Sunt și eu un om obișnuit. Sau, cum îmi place mai nou să spun, consider că sunt neobișnuit de obișnuită și, câteodată, cel mai neobișnuit om dintre toți oamenii obișnuiți pe care-i cunosc. În acest context, însă, când spun că sunt un om obișnuit fac referire la faptul că sunt, de fapt, primul om cu care fac terapie. Nu ești tu, cel care citește, primul tratat, ci sunt chiar eu! **Primul om cu care mă cert și pe care-l mustru pentru a-l ghida să mănânce inteligent nu ești tu, ci tot eu!** Eu îmi țin mie aceste teorii întâi de toate! Pentru că sunt conștientă că am avut norocul atât de rar de a întâlni în 2012 un om generos care a împărtășit cu mine cele mai de preț informații și mi se pare că acum este de datoria mea să le respect și să le dau mai departe.

Cred că informația lucrează în noi și mai cred că este dreptul nostru ca aceste informații pe care le-am strâns aici să ajungă la oameni. Trăim vremuri cu un acces uriaș la informație și, cu toate astea, informația de care avem atât de mare nevoie nu prea ajunge la noi. **Despre asta este cartea de față: despre a pune la dispoziție „abecedarul" cu care și un „analfabet" s-ar putea descurca pentru a desluși tainele nutriției.** Da, „analfabet" e un cuvânt dur, dar e un cuvânt care descrie corect, din păcate, starea în care mulți se află în ceea ce privește cunoașterea unor informații esențiale despre propriul organism. Mă gândesc la mine. Nu mi-e rușine să recunosc că sunt proastă de câte ori sunt, mi-ar fi

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

rușine să rămân proastă odată ce informația ajunge la mine. Educația este aproape totul! Educația schimbă atâtea... Schimbă oameni, destine. Și în bine! Dar cine să facă această educație nutrițională cu noi?! Am venit pe acest pământ într-un corp despre care nu știm nimic și ni se pare normal să nu știm... Dacă stai să te gândești la asta, e cam absurd, dar iată că așa e. Dacă nu studiezi pentru a deveni medic sau asistent, dacă nu dezvolți o pasiune pentru acest domeniu, rămâi, așa, „analfabet"... Ți se pare normal? **Avem și noi – cum îmi place mie să spun – un manual de instrucțiuni despre setările din fabrică. Mi se pare de maxim bun-simț să le cunoaștem**, fără a fi nevoiți să aprofundăm aceste informații pentru a ajunge medici sau asistenți...

Cum spuneam, sunt și eu un om obișnuit. Cu mici excepții, când am sclipiri geniale, eu sunt un om oarecare. Și mă bucur mult să fiu un astfel de om. Și din experiența de viață a unui om obișnuit pot spune cu mâna pe inimă că un om obișnuit nu poate fi toată viața la dietă, nu poate trăi toată viața exemplar, nu că nu ne-am dori, daaar, știi cum e, nu e chiar atât de distractiv. **Totuși, trebuie să existe o soluție care să ne permită să trăim exemplar, dar distractiv. Și, pentru mine, această soluție este această filosofie de viață despre echilibru: „Dieta-Minune".**

Hans Hugo Bruno Selye (biochimist canadian de origine austro-ungară care a trăit între anii 1907-1982), cel care a introdus în știință termenul „stres" și care și-a dedicat întreaga viață profesională pentru a sprijini preocupările de bază ale

medicinei, psihologiei și sociologiei contemporane în combaterea bolilor civilizației și îndeosebi ale distrugătorului flagel care este cancerul, spunea în 1976: „Cea mai mare provocare a umanității în prezent este aceea de a găsi o filosofie a vieții, un cod de comportament, care să confere o bună orientare nu pentru a evita stresul (ceea ce este imposibil), ci pentru a-i face față, cu scopul de a dobândi sănătate, viață lungă și fericire". Pentru mine, aceste principii nutriționale în jurul cărora am construit o filosofie de viață pe care-mi place să o numesc „Dieta-Minune" este această descoperire de care aveam atât de mare nevoie și am constatat cu bucurie că este o descoperire de care atât de mulți oameni aveau nevoie.

Cred că „Dieta-Minune" e şi rezultatul felului meu de a fi: eu n-am stare până nu găsesc mereu o cale de mijloc, să împac pe toată lumea. Aș putea spune că, în ceea ce privește nutriția, sunt ca un fel de mediator între mâncarea sănătoasă (care poate fi, firește, și delicioasă) și mâncare care e... doar delicioasă. Îmi place să găsesc o cale de mijloc, cred în căile de mijloc!

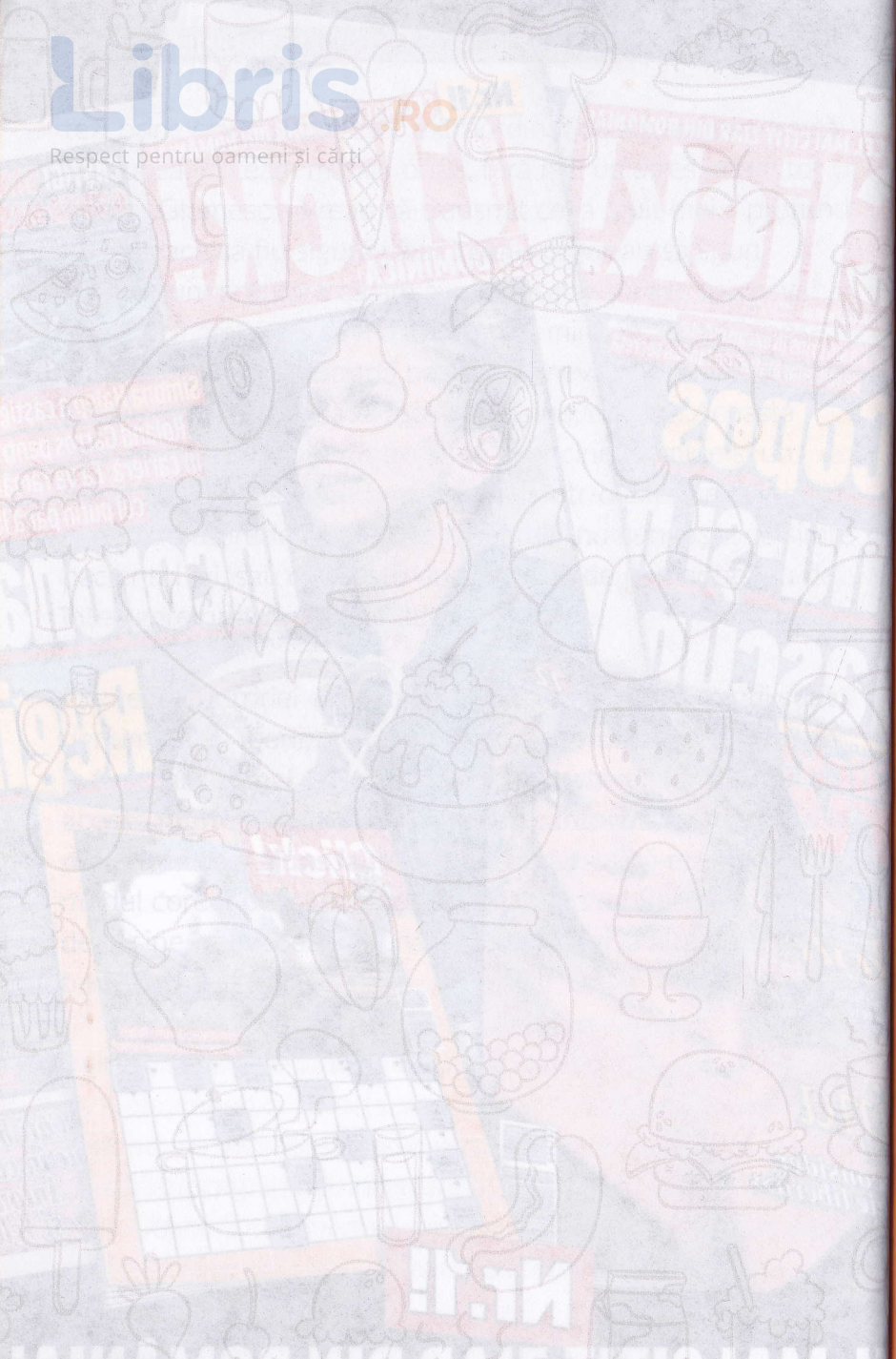
Viața (așa cum m-am priceput eu să o deslușesc până acum) este precum o călătorie. Vrei ca la finalul ei să fi trăit cât mai multe experiențe. După o călătorie, chiar și experiențele mai puțin plăcute sunt extraordinare. Vorbești despre ele poate glumind, poate lăudându-te pentru cât ești de grozav că ai depășit acele momente sau că ai supraviețuit... Deodată vine revelația: este extraordinar că ai avut șansa să experimen-

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

tezi orice ceva. Spun: este extraordinar că am avut șansa să fiu obeză. Puteam mânca orice, fără nici un stres, eram tot obeză. Glumesc... Vreau să transmit ceva mult mai... profund. Și îmi place să fiu sigură că ai înțeles ce vreau să spun: sunt recunoscătoare că am avut șansa să trăiesc așa ceva! Pentru că am ajuns să mă cunosc pe mine în această ipostază. Când treci pe stradă pe lângă cineva obez te gândești, poate, „oare cum e să fii așa?"... Ei, bine, eu știu! Aceasta este marea diferență dintre mine și oricine ca mine și un medic nutriționist care nu a trecut printr-o experiență similară. El știe teoretic ce este de făcut, dar nu cunoaște ce simte pacientul lui, sau cunoaște doar la nivel de percepție, nu de înțelegere profundă și de aducere aminte.

Domeniul nutriției este unul extrem de vast. Informații sunt nenumărate. Teorii, și mai multe. **Lasă informația să ajungă la tine, fii cât mai deschis către cunoaștere, dar nu lăsa ca aceste multe „reguli" să te streseze. Informația lucrează în noi odată ce a ajuns la noi.** Important este că te preocupă modul corect de alimentație și sănătatea ta! Restul va veni de la sine, vei vedea îmbunătățiri de la o zi la alta dacă păstrezi viu acest interes.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți



POVESTEA MEA

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Ești la distanță de un Google Search dacă vrei să afli „cum slăbești sănătos" și care e cea mai nouă „dietă-minune". **Internetul este plin cu „de toate". Și cu adevăruri, și cu minciuni.** Cu toate astea, ceva te-a „chemat" să pui mâna pe această carte. Îmi place să cred că nimic nu este întâmplător, nici măcar acest „amănunt". Poate că te-ai săturat să fii folosit de comercianți dornici să-și vândă produsele și nu mai crezi în miracole înfăptuite peste noapte. În ceea ce mă privește, sigur nu este întâmplător că am întâlnit „Dieta-Minune"...

Povestea mea ar putea fi incomodă pentru mulți, pentru că eu nu fac reclamă la nimic și, aparent, nu am nimic de câștigat... Dar aleg să o spun. Este felul meu de a mulțumi pentru ocazia pe care am avut-o de a experimenta așa ceva. Te asigur că, în cele din urmă, chiar am ceva de câștigat. Zâmbetul pe care-l vei avea tu peste câteva luni, când te vei privi în oglindă și te vei gândi la mine, îmi este mai mult decât suficient.

CINE MĂ IUBEȘTE CU ADEVĂRAT MĂ IUBEȘTE AȘA CUM SUNT

În decembrie 2011 ajunsesem să cântăresc 120 de kilograme (la 1,69 m înălțime)... Nici acum nu știu cum s-a întâmplat asta, dar s-a întâmplat. Adică știu cum s-a întâmplat: am mâncat și am băut dezordonat. „Nu știu", în sensul că **totul s-a întâmplat de la o zi la alta, aproape pe nesimțite (și cu nesimțire).**

Cei din jurul meu mă iubeau așa cum eram și nu mă iubeau pentru felul în care arătam. Așa îmi spuneam, în sinea mea, drept consolare. Pe bună dreptate. Am atâtea calități pentru care să fiu iubită, încât orice defect ar putea trece neobservat. Obezitatea nu e sigur un defect (e o boală în toată regula), dar la fel de sigur e că nu a trecut neobservată... decât de mine. Și asta, slavă Domnului, până la un moment dat!

Această experiență m-a ajutat să trag multe concluzii dureros de dure despre mine, despre oamenii din jur și despre aparențe, dar nu vreau să intru acum foarte mult în aceste detalii. Va veni și timpul lor. Mai bine îți spun cât de ușor a fost drumul până la o greutate normală: 57 de kilograme.

În noaptea de Revelion 2011 spre 2012, pe lista rezoluțiilor de urmat în noul an am trecut și „Mă pun pe slăbit". Nu mă mai suportam. Simțeam că nu sunt eu. Apropos de asta... Vreau și eu să am o întâlnire față în față cu orice om