Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

VALENTIN VASILE

CONFESIUNEA UNUI NUTRIȚIONIST

MECANISMELE INTERIOARE ALE SLĂBITULUI

Prefață de
VIRGIL IANȚU

CURTEA VECHE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Prefață / 5

PARTEA I

Ce ne împiedică să ducem o viață sănătoasă

Preambul / 11

1. Confesiunea mea / 17

2. Alimentele „perfect curate" —
   o idee utopică și periculoasă / 21

3. Negarea / 29

4. Privirea către sine. Conștientizarea / 34

5. Ne hrănim emoțiile sau trupul? / 45

6. Obiectivul: o călătorie, nu o destinație / 61

   6.1 Decizia de a lua atitudine / 61

   6.2 Schimbarea / 64

7. De ce ne sabotăm singuri? / 75

8. Echilibrul pe noul drum / 95

   8.1 Stabilizarea. Menținerea / 95

   8.2 Fă pace cu tine însuți! / 100

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA A II-A
Confesiuni ale celor care au ales o viață sănătoasă

1. Andrei, 16 ani / 109
Confesiunea lui Andrei / 110
2. Oana, 38 de ani / 115
Confesiunea Oanei / 116
3. Alina și Florin, 37 și 44 de ani / 120
Confesiunea Alinei / 120
4. Roxana, 29 de ani / 124
Confesiunea Roxanei / 124
5. Victoria, 41 de ani / 128
Confesiunea Victoriei / 128
6. Lucia, 33 de ani / 131
Confesiunea Luciei / 131
7. Oana-Maria și Ștefan, 32 și 34 de ani / 133
Confesiunea Oanei-Maria / 134
8. Radu, 40 de ani / 138
Confesiunea lui Radu / 138
9. Carina, 30 de ani / 142
Confesiunea Carinei / 142
10. Valentin, 40 de ani. Confesiunea mea finală / 147

Bibliografie / 157

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I

Ce ne împiedică să ducem o viață sănătoasă

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Îi dedic această carte soției mele, Ilinca, cea care mi-a călăuzit pașii în călătoria de față și fără sprijinul căreia nu aș fi ajuns la linia de finiș

Preambul

ACEASTĂ CARTE A MEA — cea de-a doua — se intitulează *Confesiunea unui nutriționist*. Dacă în primul volum pe care l-am semnat, *Stil de viață, nu dietă!*, am încercat să vă împărtășesc toate mecanismele hrănirii sănătoase pe care le-am aflat în ultimii douăzeci de ani, fie experimentând pe propria-mi persoană, fie studiind cele mai noi teorii în domeniu, acum vreau să vă vorbesc despre mecanismele interioare care ne împiedică să slăbim și să ducem o viață sănătoasă. Ținând cont de cât s-a scris pe această temă, slăbitul ar trebui să fie cel mai la îndemână lucru. Practic, există infinite surse de informare — și, cu toate acestea, traiul echilibrat tinde să devină o problemă pentru cei mai mulți dintre noi.

De ce? Pentru că ceea ce ne lipsește nu sunt teoriile despre combinarea corectă a alimentelor și cunoașterea celor mai eficiente activități sportive, ci susținerea psihică necesară pentru a duce la bun sfârșit un asemenea proiect. Suntem din ce în ce mai tracasați și trăim haotic, așa că cel mai dificil este să ne adunăm energiile și să ne stabilim prioritățile, să izbutim să extragem esențialul din lista interminabilă

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

de lucruri pe care trebuie să le facem zilnic, din această agendă personală ce ne sufocă și ne consumă.

Deși mi-am denumit cartea *Confesiunea unui nutriționist*, mi-am propus să vă vorbesc în primul rând din perspectiva omului, și abia apoi a specialistului. În volumul pe care îl țineți în mână, mi-am dezvăluit propriile slăbiciuni și temeri, cu speranța că mărturia mea vă va ajuta pe voi să găsiți mai ușor drumul — un traseu pe care l-am elaborat în două decenii de preocupare constantă pentru sport și nutriție sănătoasă.

Dar o confesiune nu este completă câtă vreme nu ne cunoaștem personal, nu? Așadar, salut, eu sunt Vali, Valentin Vasile! Mă găsiți șapte zile din șapte în locul unde mă simt cel mai bine, la Revvolution, comunitatea de nutriție și sport pe care am construit-o. Cum mi-am croit drumul către acest domeniu? Cu multă muncă și pasiune.

M-am născut la Ploiești. Am trei frați, dar nimeni nu a făcut sport în familia mea. Deoarece am fost un copil firav, cel mai mărunțel din clasă, am visat să devin așa cum nu fusesem construit de natură: puternic. Părinții mei au încercat să dea curs dorinței mele și s-au gândit să mă înscrie la un curs sportiv, orientându-se către baschet. Dar dacă tu ești cel mai scund copil din clasă, ideea de a deveni coleg de echipă cu toți deșiratii de la baschet nu e deloc amuzantă, așa că primul meu contact cu sportul a fost un eșec total. Atunci, ai mei s-au gândit să mă ducă la înot. Trebuie să recunosc că mă amuză un pic raționamentul lor, pentru că, vedeți, ei și-au închipuit că aici nu vor fi probleme legate de înălțime, că doar în piscină toți părem egali. Dar nici înotul nu a fost disciplina sportivă care mi se potrivea prea grozav, deși îmi plăcea mult mișcarea și îmi doream performanță.

Mersesem să fac sport pentru a demonstra ceva, pentru a deveni puternic, însă nici la înot nu părea că voi reuși. Profesorul a văzut cât eram de determinat și cât de hotărât munceam, așa că a stat de vorbă cu mine și a încercat să-mi explice că, totuși, contrar teoriei părinților mei, chiar și la înot înălțimea contează, întrucât m-ar fi ajutat enorm o alonjă mai mare. Dar bietul om nu a vrut să-mi rupă sufletul, astfel că mi-a recomandat să compensez lipsa de alonjă prin forță, să devin mai rapid, printr-o capacitate superioară de efort. Prin urmare, m-a îndreptat spre sala de forță, acolo unde aveam să mă simt cel mai bine și unde urma să mi se reveleze adevărata pasiune.

Am descoperit că forța era, de fapt, calitatea mea principală, acel „ceva" la care puteam fi cu adevărat cel mai bun. Antrenamentele la sala de forță au devenit o pasiune, acela fiind locul în care mă simțeam în siguranță și împlinit, spațiul în care puteam realmente să obțin performanță. Ușor, ușor, am început să fiu un exemplu pentru ceilalți, iar colegii mă întrebau cum de am ajuns la asemenea rezultate și îmi cereau sfaturi. Firește, pus în situația de a da sfaturi, am decis să mă informez și, cu cât citeam mai mult, cu atât doream să știu mai mult. Asta se întâmpla pe vremea când erau la modă revistele cu Rahan, și cam așa îmi doream și eu să ajung, deci m-am apucat să învăț despre funcționarea corpului, despre tipurile de exerciții care îmi aduc mai multe beneficii și ce pot mânca pentru a-mi spori performanțele. Am aflat pentru prima dată despre cele două ingrediente ale performanței: disciplina și consecvența. Exista un triunghi după care funcționam: odihnă, alimentație și antrenament, această triadă devenind foarte repede „spațiul meu de confort".

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Am început să fac sport din plăcere, deoarece îmi oferea încredere și relaxare — era un fel de joacă pasionantă pentru mine. Întreaga rutină a activității sportive mă încânta: de la aranjatul genții pentru antrenament și până la pregătirea echipamentului, totul devenise pentru mine un ritual. Prin sport am ajuns să socializez, ba mai mult, am intrat în centrul atenției multora. Adolescența mea a luat o cu totul altă turnură, una pozitivă, datorită activității sportive.

Cum liceul pe care l-am terminat a fost unul profilat pe chimie, părinții m-au îndreptat spre o specializare „potrivită" pentru un oraș ca Ploieștiul și așa am început să mă pregătesc pentru a deveni inginer chimist, o meserie care, în realitate, nu mă atrăgea defel. Într-un final, am ajuns student la Facultatea de Hidrotehnică din București, unde am studiat patru ani, fără nicio tragere de inimă, timp în care sportul a rămas o constantă în traiul meu de zi cu zi. Dar când m-am apropiat de finalul facultății și mi-am dat seama că viața mea avea să se desfășoare undeva pe lângă o hidrocentrală, într-un oraș uitat de lume, am realizat că nu asta îmi doream. La acea vreme, devoram informații despre culturism și aveam o colecție impresionantă de cărți de nutriție, multe dintre ele unicat în România, pe care le aduceam cu mari sacrificii din străinătate, pe tot soiul de filiere. Între timp, îmi îndemnam diverși colegi și amici să se apuce de mișcare sau să facă sport în mod corect, iar acest schimb de energie, discuțiile cu ei, faptul că puteam să le împărtășesc ceva ce pentru mine era atât de important mă făceau să mă simt util. Am înțeles, încet-încet, că sufletul meu era sportul și că trebuia să iau o decizie capitală.

La un moment dat, la sala unde mă antrenam a început să vină un tip cu probleme serioase de greutate. Avea peste 150 de kilograme, încadrându-se lejer în categoria celor cu obezitate morbidă. Era o apariție atât de ciudată la sală, încât toată lumea îl ocolea. Într-o zi, s-a așezat la aparatul de împins pentru piept și am văzut că avea nevoie de ajutor. M-am dus să-l sprijin, să-i explic cum trebuie să procedeze corect. Astfel ne-am apropiat unul de altul și am continuat să discutăm la fiecare întâlnire, iar faptul că îi împărtășeam din experiența mea îmi inducea un sentiment foarte tonic. Deși într-una din zile aveam febră, am mers la sală ca de obicei. Pentru mine era, necondiționat, o activitate zilnică — nu conta cum e afară, nu conta ce zi a săptămânii este, așa cum nu conta nici că eram răcit. Noul meu tovarăș m-a sfătuit să mă duc totuși la Spitalul Colentina și să întreb de un anumit doctor, pentru că starea mea îl îngrijora. Am refuzat inițial, dar spre seară mă simțeam atât de rău, încât mi-am dat seama că nu am încotro. Am ajuns la spital, am mers la cabinetul indicat, unde, spre uimirea mea totală, am descoperit că domnul supraponderal pe care îl ajutam la sală era chiar medicul recomandat, unul dintre cei mai buni specialiști din spital. Atunci am realizat cât de important este felul în care arătăm, am înțeles cum omul acela era respins de semeni din cauza kilogramelor în plus, chestiune care, în ochii multora, anula performanțele lui profesionale și calitățile umane.

Am devenit buni amici, l-am sprijinit să slăbească peste 50 de kilograme, în final am legat o prietenie de-o viață și povestea aceasta m-a inspirat mult. Pentru mine, momentul cu pricina a fost definitoriu, determinându-mă să-mi transform pasiunea în meserie. Vedeți voi, la sala de sport

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

asta este frumusețea: toți suntem în trening, toți suntem egali, nu contează că unul e chirurg și altul șofer, toți suntem acolo pentru sport, pentru bucuria de a face mișcare. Mi-am dat seama că sportul creează o legătură interumană ce se statornicește dincolo de etichete, de funcții, de îmbrăcăminte, de convențiile sociale. Am lucrat, în calitate de antrenor, cu toate categoriile de persoane — actori, cântăreți, miniștri, cercetători —, dar am avut privilegiul să discut cu omul, nu cu funcția lui. Ne-am bucurat împreună de fiecare succes la antrenamente, de fiecare slăbiciune pe care am depășit-o.

Cei care apelau la antrenori personali se numărau printre indivizii care nu aveau încă o relație bună cu activitatea fizică; voiau o schimbare, dar nu știau cum s-o facă, astfel că ajutorul unui specialist le facilita apropierea de sport. Dar fiindcă antrenorii personali nu sunt pentru buzunarul oricui, mi-am dorit să creez un sistem care să combine antrenamentul personal cu acela de grup și cu sfaturile privind nutriția. Am reușit acest lucru după ce mi-am luat toate atestările necesare, pentru a-mi permite un control total asupra tehnicilor pe care le aplic și sfaturilor pe care le ofer. Am absolvit Școala Națională de Antrenori, cu o durată de 3 ani, unde predau antrenori federali, oameni cu zeci de ani de experiență aplicată. Mai apoi, am urmat cursurile ISSA (International Sports Sciences Academy), în Statele Unite ale Americii, primind acreditarea pentru specializările nutriție sportivă și fitness. În ultimii ani, am antrenat mii de oameni și am luptat alături de ei pentru a-i scăpa de zeci de mii de kilograme de grăsime. Pe măsură ce am avansat în această meserie, am înțeles clar un lucru:

că nu există metode simple, că slăbitul este o chestiune extrem de complexă, care trebuie abordată integrat.

Despre cum anume putem face acest lucru vă voi relata detaliat în paginile următoare.

1. Confesiunea mea

Încep prin a vă dezvălui că, la fel ca voi, mă confrunt cu anumite probleme legate de greutatea corporală. Nu sunt diferit de alții, având, la rându-mi, nevoi emoționale și slăbiciuni. Vă mărturisesc că și pentru mine Crăciunul înseamnă aroma cozonacilor făcuți de mama, gustul mâncărurilor din copilărie, cărora le rezist cu greu. Nu există om care să nu se afle, aproape în permanență, în fața unei dileme de genul: o tabletă de ciocolată sau un măr, o porție de spaghete carbonara sau un pește la grătar cu salată? Sunt foarte puțini cei care se bucură, nativ, de un echilibru metabolic perfect, în cazul cărora moștenirea genetică poate ține locul nutriției sănătoase și al sportului. Sunt atât de puțini, încât eu nu am întâlnit încă pe nimeni care, la modul cel mai onest, să poată face orice exces alimentar și să ducă o viață sedentară fără repercusiuni asupra numărului de kilograme, asupra sănătății în general.

Pot spune chiar că mie îmi este mult mai greu decât vouă. Nu, nu glumesc deloc, pentru că în cazul meu presiunea socială e mai mare. Dacă voi veți acumula câteva kilograme în plus după sărbători, cu siguranță le veți camufla inteligent, cu niște haine mai largi, închise la culoare, și totul va trece aproape neobservat. Dar dacă eu aș apărea cu burtă după vacanță, vă imaginați ce reacție ar avea colegii și clienții mei, cei cărora le predic permanent despre