

## CARE E RITMUL NORMAL ÎN CARE AR TREBUI SĂ SLĂBEȘTI<sup>1</sup>

Scenariul în care petreci ani de zile mâncând ce și unde apuci, fără nici măcar o oră de fitness pe săptămână, ani în care efortul fizic este să te deplasezi din casă în mașină și de la mașină la birou, pui peste 20 de kilograme de grăsime, iar apoi te aștepți să le dai jos în 2 luni, nu este un scenariu realist și nici responsabil față de tine însuși. Dacă te recunoști în această descriere a autorului Vasile V. (2017), nu vei face decât să îți supui corpul unor chinuri care nu îți vor oferi decât pe termen scurt corpul pe care ți-l dorești, după care vei pune toate kilogramele la loc sau chiar mai multe, vei slăbi din ce în ce mai greu, deoarece metabolismul tău este încetinit, iar pe termen mediu și lung va crește riscul de a te confrunta cu boli cardiovasculare, boli autoimune, boli degenerative și îmbătrânire prematură. Să nu mai vorbim de aspectul fizic care pe zi ce trece se va înrăutăți.

**Persoanele care își doresc să dea cât se poate de repede jos kilogramele în plus, cu orice preț, vor asta doar pentru că nu cunosc conștiințele.**

Grăsimea funcționează ca un adevărat depozit pentru toxine. Odată ce este arsă grăsimea, toxinele sunt revărsate în fluxul sanguin și toate organele vor fi intoxicate. Simptomele pe termen scurt sunt amețelile, scăderea capacității intelectuale, scurte pierderi de memorie, scăderea imunității, căderea părului, tulburarea ciclului menstrual, iar pe termen lung slăbirea iresponsabilă duce la o sumedenie de boli și afecțiuni grave.

Dacă aceste argumente nu sunt suficiente, iar în acest moment singurul lucru care contează pentru tine este felul în care îți dorești să arăți după ce vei arde surplusul de grăsime, trebuie să îți spun că nu ești onest(ă) cu tine. O slăbire rapidă nu numai că secătuieste corpul de vitamine, minerale și fitonutrienți, însă nici nu dă suficient timp pielii să se revanșeze. În plus, o dietă extremă nu va topi doar grăsimea, ci și mușchii. Așadar, o dietă nu numai că nu îți poate crea un corp armonios, plăcut ochiului, dimpotrivă, corpul tău va arăta de parcă au trecut într-o clipită 20 de ani, pielea va atârna, musculatura va fi lăsată și flască, părul va fi rar și lipsit de strălucire.

---

<sup>1</sup> Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București

Însă reeducarea gustului și apetitului către alimente sănătoase, naturale, de sezon, redimensionarea porțiilor de mâncare, împărțirea hranei zilnice în 5-6 mese, hidratarea corectă, practicarea a cel puțin 3 ore de sport pe săptămână, regândirea planului alimentar zilnic, astfel încât să includă alimente cât mai diverse, din toate grupele, și odihna suficientă te vor face să ai în timp corpul pe care ți-l dorești. Singura slăbire sănătoasă este atunci când odată ce ți-ai modificat stilul de viață într-unul sănătos, organismul se autoreglează și arde kilogramele de grăsime balast.

Dietele care presupun mai puțin de 1200 kcal pe zi, care exclud una sau două grupe alimentare, în care aportul zilnic se face dintr-o singură grupă de alimente sau dietele extreme de detoxifiere supun corpul unui șoc la care organismul reacționează eliminând apa din țesuturi (ajungând chiar și la cazuri grave de deshidratare), încetinind metabolismul, scăzând resursele alocate sistemului imunitar, canibalizându-și propria masă musculară, inclusiv musculatura cardiacă provocând aritmii, iar în timp ce cresc riscul de boli cardiovasculare chiar și cu 50%.

Începând cu dieta disociată, cura cu supă de varză, dieta ketogenică și orice altă derivată din planul alimentar Atkins, până la dietele extreme de detoxifiere – spre exemplu cura de 10 zile cu sirop de arțar, toate privează organismul de nutrienți valoroși, ducând în timp la carențe alimentare și probleme de sănătate grave. Unei persoane responsabile față de corpul și sănătatea sa ar trebui să i se pară suspect orice plan alimentar sau specialist care promite mai mult de 6 kilograme pe lună în cazul bărbaților și 4 în cazul femeilor. Corpul uman nu este proiectat să poată arde mai mult de atât, decât în condiții extreme de stres psihic sau fizic, boli sau intoleranțe alimentare grave și obezitate morbidă.

Un ritm de slăbire sănătos se situează între 500 g – 1 kg pe săptămână, maxim 1,5 kilograme în cazul bărbaților care combină ușor hipocalorică cu sportul. Rețeta unui plan alimentar care să te slăbească sănătos este o alimentație diversificată: ea trebuie să inducă alimente din toate grupele (chiar și cantități mici de pâine integrală și cereale), combinate corect, cu un deficit de doar 250 kcal, plus 3 antrenamente pe săptămână care vor aduce încă deficit de 250 kcal pe zi, în total 500 kcal date jos zilnic.

### **Referințe**

Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pag. 75-77