



Dr. Diana Artene

Dieta cu ciocolată

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021



Atenție:

Această carte este doar o referință generală care nu este menită să înlocuiască consultul sau tratamentul medical ori consultațiile și recomandările nutriționale individualizate. Nevoile nutriționale variază de la persoană la persoană în funcție de vârstă, sex, nivelul de activitate fizică și starea generală de sănătate.

Informația prezentată în această carte ține de nutriție și nu vizează prevenția, diagnosticul, tratamentul sau vindecarea niciunei boli. Pentru recomandări medicale adecvate problemelor dumneavoastră individuale de sănătate, consultați un medic.

Cuvânt-înainte

Din experiența pe care am avut-o cu primele două cărți, am învățat că unii oameni răsfoiesc lucrările de nutriție în căutarea de soluții magice, sărind peste blocuri de informație importante de înțeles și aplicat pentru obținerea succesului dorit.

Această carte – la fel ca toate celelalte cărți pe care le-am scris și pe care le voi mai scrie – nu conține soluții magice. „Miracolele” pentru slăbit amplifică obezitatea din pricina mecanismelor metabolice prin care apar.

Pentru a obține o imagine clară a cauzelor obezității și a soluțiilor pe care le prezint, va trebui să citești întreaga carte. Astfel vei dobândi cunoștințele necesare pentru recâștigarea evadării din extrem de contagioasa epidemie de obezitate.

Trebuie însă să atrag atenția de la început asupra faptului că nivelul de succes pe care îl vei obține va fi egal cu timpul și dedicarea pe care le vei depune în aplicarea propriei tale strategii de slăbit, strategie pe care vei învăța cum să o construiești în aceste pagini.

Această carte este pentru oamenii atât de obosiți mintal și metabolic de toate dietele pe care le-au încercat, încât simt că frustrarea de a rămâne la fel este mai mare decât frustrarea de a se schimba.

Dacă doar ești în căutarea unei alte diete magico-exotico-crețe la cap care speri tu că va produce rezultatele rapide la care tot visezi, închide această carte chiar acum! Nu este pentru tine.

BOOKZONE



Introducere

Acum șase ani mi-am întors casa cu susul în jos căutând un document necesar pentru depunerea dosarului de doctorat în Nutriție Oncologică. Am luat la mână fiecare document și fiecare hârtiuță și tot nu l-am găsit. Cu un vraf de documente împrăștiate pe lângă mine, obosită, am început să cred că va trebui să solicit eliberarea unui duplicat. Privirea mi-a alunecat pe ceva din grămada de hârtii: niște foi scrise de mine cu cerneală roșie, la începutul ultimului an de liceu: „Dieta cu ciocolată”. Am citit din nou foile vechi, zâmbind inundată de amintiri.

Acela a fost punctul de start al carierei mele de nutriționist.

Bine, nu a fost chiar punctul de pornire, ci al doilea pas. Primul pas a fost când am devenit vegană.

Încă îmi amintesc cu stupoare cum mama m-a informat calmă – după ce am mâncat – că tocana pentru care tocmai o lăudasem a fost făcută cu carnea puiului meu. Puiul meu cadou de la bunica, gălbior și pufos, pui pe care am avut grijă să îl cresc de mic, în balcon, la etajul șapte! Animalul meu de companie nu numai că fusese pur și simplu ucis, dar eu tocmai fusesem servită și mâncasem tocana făcută din carnea lui! Mama mi-a ucis puiul și drept răspuns am devenit vegană.

Dar după trei ani de veganism pe care copilul din mine i-a folosit să o pedepsească, am devenit treptat din ce în ce mai obosită, anemică, suuuper irascibilă și m-am îngreșat. Trebuia să fac ceva legat de toate acestea și am acționat în două moduri: primul a fost un consult medical, în urma căruia am decis să renunț să fiu vegană pentru că analizele mele de sânge erau praf. Iar al doilea a fost *Dieta mea cu ciocolată*.

Sunt, am fost de când mă știu și voi fi mereu o adevărată gurmandă. Îmi place să mănânc, ador dulciurile, iar limitarea accesului la alimentele mele preferate nu este ceva despre care aș fi vreodată dispusă măcar să discut. Nu pot să concep vreo situație în care să îmi interzic vreodată să consum ciocolată.

Când am decis să slăbesc, am căutat o dietă care să îmi permită să consum alimentele mele preferate – și nu am găsit. Așa că mi-am creat una, pe baza minimumului de informație nutrițională recomandată de medic la momentul respectiv și a preferințelor mele alimentare. Evident, ciocolata era în topul listei 😊.

Creierul meu gurmand visa la ciocolată cu lapte, la diplomat cu frișcă, la biscuiți cu unt, la prăjituri cu cremă, la budincă de macaroane cu brânză și la ostropel. Dar aveam deja 5kg peste greutatea optimă și nu puteam așa, pur și simplu, să mănânc tot ce îmi trecea prin cap, doar pentru că decisesem să renunț la veganism.

În consecință, am construit cel mai sănătos și gustos plan de slăbit pe care adolescența de mine a fost în stare să îl conceapă cu informația disponibilă în 1997.

Optsprezece ani mai târziu – când am publicat varianta în limba engleză a cărții pe care o citești acum – am descoperit câteva greșeli în vechea mea *Dieta cu ciocolată*, dar și multe, multe idei pe care încă le folosesc cu pacienții cu care lucrez azi, în 2021.

Am nevoie să înțelegi de la început că **mâncarea nu este inamicul tău** și că este important să devii independent(ă) de orice sursă externă când vine vorba de slăbit. Pentru a avea succes pe termen lung, nu ar trebui să începi o „dietă” sau să te apuci să te antrenezi dimineța, la prânz și seara. Pentru a avea succes pe termen lung, ar trebui întâi să îți evaluezi atent viața pentru a identifica persoanele, situațiile și locurile din rutina ta zilnică cu sau în care ai tendința să te supraalimentezi. Dar mai mult despre asta în capitolele din carte.

Revenind la vechea mea *Dietă cu ciocolată*: la început, tot ce am făcut a fost să mănânc trei mese sănătoase și o gustare cu ciocolată zilnic. De asemenea, am băut apă și (îmi este aproape rușine să admit) beam sucuri gen cola. Îmi plăcea așa mult gustul Pepsi Twist! A fost băutura mea răcoritoare favorită și obișnuiam să consum cam jumătate de litru pe zi. Și... mâncam lactate degresate.

Sună destul de familiar, nu?

Aceste concepte erau în picioare în 1997, când am scris *Dieta cu ciocolată*, după ce am renunțat să fiu vegană și erau încă în picioare în 2014, când am scris cartea *The Old Chocolate Diet*. De asemenea, sunt încă în picioare în 2021, când scriu traducerea în română a acestei cărți.

În 1997, mai puțin de 5% din populația globului era obeză, cifră dublată apoi în doar câțiva ani.¹ În ciuda nenumăratelor diete de slăbit care mai de care mai ingenioase, numărul persoanelor supraponderale și obeze a crescut de la 857 de milioane în 1980 la 2,1 miliarde în 2013.²

Această realitate cere întrebarea:

— Aceste diete de slăbit sunt parte din soluție sau parte din problemă?

Aproape doare să scriu azi despre sucuri răcoritoare fără zahăr și despre lactate degresate, pentru că ideile dietetice din spatele acestor presupuse alimente de slăbit sunt nedemonstrate științific. Idei populare, care înclină balanța spre obezitate, nu spre slăbit sănătos.

În 2014, chiar am rupt foile vechi înainte să le lipesc la loc și să decid să scriu *The Old Chocolate Diet*. Și reține, te rog, faptul că nu includ vechea dietă în carte pentru că ți-o recomand. O includ ca punct de referință care te poate ajuta să înțelegi ce poți folosi din ceea ce ești tu azi pentru a slăbi eficient și sănătos pe termen lung. Ceea ce ești, nu ceea ce știi.

Informația neaplicată este lipsită de valoare.

Dacă nu ești dispus să înveți, nimeni nu te poate ajuta. Când doar răsfoiești această carte – sau orice altă carte de nutriție – fără să aplici informația prezentată, ajungi să decizi că slăbitul nu este posibil fără diete, fără înfometare, fără medicamente de slăbit, ceaiuri sau suplimente miraculoase și ai mari șanse ca cincisprezece ani mai târziu să fii parte din cei 33% de obezi care contribuie la creșterea masivului profit al industriei de slăbit.^{3,4}

Dacă ești dispus să înveți, nimeni nu te poate opri. Când vei aplica vei aplica cu disciplină și perseverență informația prezentată în această carte pentru a te ajuta să ieși din caruselul de diete și obezitate, vei reuși. Și, în plus față de starea de sănătate mai bună, de imaginea mai frumoasă și de capacitatea de gândire mai eficientă, ce poți obține conducându-ți propriul slăbit este scăderea cu 57% a riscului de obezitate pentru membrii familiei tale și a prietenilor apropiați.⁵

Libertatea de a slăbi sănătos apare după ce înveți prin propriul comportament ce se întâmplă cu mâncarea după ce trece de gura ta, nu după ce vorbești despre impactul teoretic al aplicării.

BOOKZONE

CAPITOLUL 1

Chiar vrei să slăbești?

Știu că multe dintre ideile pe care le-am aplicat în 1997 sunt încă la modă azi. Și știu, de asemenea, că vechea mea *Dietă cu ciocolată* a funcționat pentru mine atunci: am vrut să slăbesc 5kg, am slăbit 7 și mi-am menținut greutatea ideală timp de 9 ani – până la prima mea sarcină. Am obținut toate astea mâncând delicioase dulciuri de casă. Zilnic.

Motivul pentru care am reușit a fost tocmai faptul că nu m-am abținut să consum alimentele preferate. Lipsa de restricții la capitolul plăcere de a mânca a făcut ca această „dietă” să fie o plimbare în parc.

Deși, la început, am mâncat la ore fixe, am cântărit mâncarea, am băut sucuri răcoritoare light și am mâncat lactate degresate, am încetat să fac asta pe parcursul anilor de facultate – în principal datorită orarului haotic care m-a făcut fie să mănânc când prindeam ceva timp, fie să mor de foame.

Am început treptat să mănânc doar când îmi era foame, nu la ore fixe. Apoi am mâncat **numai** când mi-a fost foame, consumând alimentele de care îmi era poftă cu aceeași grijă față de alimentele sănătoase pe care am practicat-o întotdeauna.

Poate părea un drum dificil de urmat, dar nu a fost planificat așa de la bun început, ci ca un plan de

alimentație pe care să pot să îl respect începând cu ziua unu, pentru totdeauna.

Tema nr. 1:
(Vei mai avea încă trei de făcut ca să devii expert în slăbitul propriu și eficient pe termen lung 😊.)
1. Ia o foaie de hârtie și scrie un plan de alimentație pentru slăbit, pe care tu crezi azi că îl poți respecta pentru totdeauna.
2. Scrie, taie, modifică, completează și scrie din nou, până ajungi la varianta cu care consideri că poți conviețui pe viață. Scrie-ți propria dietă și las-o la dospit până când termini de citit toate capitolele din prima parte a acestei cărți.

În această carte, o să îți arăt cum poți slăbi mâncând cea mai delicioasă mâncare de pe planetă, în lumina modului în care înțeleg nutriția azi. Dar am nevoie să înveți adânc în mintea, sufletul și corpul tău. Da, ai citit corect – să înveți adânc!

Am citit despre conceptul de *deep learning* (tradus stângaci ca „învățare adâncă”) pe un site de învățat limba engleză, unde am nimerit când mă pregăteam pentru examenul TOEFL (Test of English as a Foreign Language) și mi-a rămas în minte că esența *de ce*-ului pentru care cărțile cu diete nu ajută de obicei cititorii.

- Te aud întrebând: „Ce înseamnă să înveți adânc?”

O să-ți explic exact așa cum era explicat pe acel site.

Imaginează-ți oceanul. Așa cum știi, „adânc” înseamnă să mergi în jos, jos, jos, departe, departe, foarte departe de suprafața apei.

Opusul adâncului este suprafața vizibilă tuturor celor care nu sunt dispuși să-și bată capul cu lecții de scufundări, celor dispuși să înoate, să se bălăcească sau doar să stea la bronzat pe șezlong, discutând despre scafandri, înotători sau bălăciți. Să dezbați un concept fără să îl aplici, să decizi că ceva este sau nu eficient, înainte să-ți pui mintea la bătaie pentru a încerca să îți iasă sau să încerci oceanul cu degetul auto-convingându-te că e mai bine să renunți – toate acestea sunt opusul adâncului.

Ideile tale despre nutriție și stilul de viață și alimentație ți-au adus corpul în starea actuală, stare pe care o poți schimba doar construindu-ți voit alte obiceiuri pe care să le respecti disciplinat zi după zi, după zi, după zi.

„Nu ne putem rezolva problemele cu aceeași gândire cu care le-am creat.”

Albert Einstein

Slăbitul începe în afara zonei de confort: pentru a avea succes trebuie să devii confortabil cu a te simți **inconfortabil** în fiecare zi.

Este și va fi frustrant să te schimbi.

Este și va fi frustrant să rămâi la fel, când vrei să te schimbi.

• Alege-ți frustrarea!

Efortul de a slăbi, care te va conduce la corpul pe care ți-l dorești, necesită o schimbare de gândire. Cu cât vei reuși să rezisti frustrării de a-ți hrăni corpul doar când, cu ce și cu câtă hrană are nevoie, cu atât te vei reîntâlni tu cu tine. Cu tine care știi că poți să fii. Cu tine care erai înainte să te urci în caruselul cu diete.

Această schimbare de gândire de la **a te abține** să consumi alimentele preferate până când vei ajunge la greutatea dorită, la a le consuma azi pentru a ajunge la greutatea dorită, zi de zi, te va scoate din rândul celor ce țin la infinit dietă. În loc să îți tot amâni viața ca un măgar care aleargă după morcovul din undița ținută perpetuu în fața ochilor de dietele cărate în spate, este important să trăiești azi.

Să fii gras(ă) nu ți s-a întâmplat, nu ești o victimă. Ai avut ceva de spus pe parcursul procesului de îngrășare – și ai spus „da” în mod repetat. Ai fost adânc în nevoile **minții** tale, departe, departe de nevoile **corpului** tău, pe care l-ai folosit ca măgar de bătaie.

În loc să îți focusezi mintea ta istețată pe **cum** să slăbești și de data asta, mai bine ieși în afara minții tale, pășind pas cu pas din ce în ce mai departe în interiorul corpului tău deștept.

Ca să ai succes cu adevărat pe termen lung, este important să ai încredere în propriul tău corp.

La fel cum seara, la culcare, ai încredere că va avea grijă de tine cât mintea doarme, ai încredere că va avea grijă de tine și ziua. Folosește-ți mintea pentru a cuceri lumea exterioară, nu pentru a te război cu tine. Lasă-ți corpul să se vindece.

Ce înseamnă asta când vine vorba de slăbit?

Înseamnă Practică, Practică, Practică, Practică și Practică. Și iar Practică. Toată lumea se pricepe la teorie. Practica ne omoară...

CAPITOLUL 2

Cum vei arăta slab(ă)?

Când vei deveni slab(ă), nu vei arăta ca o variantă photoshopată a ta, micșorată, tăiată pe ici pe colo, pe unde îți convine ție sau pe unde îți dorești tu când visezi la slăbit.

Când vei deveni slab(ă), vei arăta cât se poate de bine dacă vei mânca bine.

Dacă nu îți schimbi comportamentul, rămâi la fel de indiferent față de ce greutate reușești temporar să obții.

Slăbitul nu este o dietă.

Slăbitul nu este o foaie A4 cu o dietă pretipărită, pentru care plătești o taxă să ți-o bagi pe gât.

Slăbitul nu este un miracol.

Slăbitul este adaptarea metabolică, rezultată din practicarea disciplinată a unui comportament: îți iese din făcut, nu din vorbit despre făcut.

Și e vorba despre făcut pe viață, nu doar când ai chef.⁶ Nu se termină niciodată, dar – dacă este practicat zi de zi – devine un comportament automat odată cu trecerea timpului, exact ca un reflex.

Construiește-ți obiceiurile mintale și nutriționale care te pot ține în siguranță în lumea obezogenă în care trăim, practicând cu perseverență elementele de bază,

până când devin parte din tine și nici nu trebuie să te mai gândești când le aplici.

În cele din urmă, nu contează cât de multe știi despre slăbit. Chiar și dacă ai avea un Premiu Nobel în Nutriție, ce contează este:

— Poți să aplici ce știi de Crăciun, în vacanță, sau când ești furios(ă), supărat(ă), extraordinar de fericit(ă) sau de plictisit(ă)?

— Poți să îți înțelegi nevoile propriului corp și să le acoperi adecvat fără să numeri calorii, indici glicemici sau să cântărești mâncarea, bazându-te doar pe feedbackul propriului organism?

— Și chiar poți să lași mâncarea preferată în farfurie atunci când te-ai săturat?

Slăbitul arată exact așa cum te comporti tu pe termen lung, în situații din lumea reală: când îți inviți prietenii la restaurant, când ești în vizită la mătușa nesuferită, de Paște, nuntă sau Revelion, când te stresează șeful sau vecina de birou, când ești plictisit și singura activitate care îți răsare în minte este mâncatul de floricele stând leșinat pe canapea.⁶ Cunoștințele nutriționale despre slăbit, deținute de majoritatea, se evaporă de obicei în contextul social sau din cauza încărcării emoționale.

— Cât de bine te descurci tu în astfel de situații?

Pun această întrebare pentru că modul cum mănânci nu se schimbă dacă citești, visezi, discuți sau te certî despre slăbit.

Dacă de data asta chiar vrei să slăbești, învață să-ți construiești comportamentul alimentar adecvat corpului tău.

Vorbitul sau cititul despre slăbit nu slăbește.