

NICULESCU



Dr. Michael Breus
Stacey Griffith



energie
la MAX!

de la epuizat la
**super
energic**
în **30** de zile



Dr. Michael Breus & Stacey Griffith

ENERGIE LA MAX!

**De la epuizat la
superenergic în 30 de zile**

Traducere: Brîndușa Cotea



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BREUS, MICHAEL

Energie la max! : de la epuizat la superenergetic în 30 de zile / dr. Michael Breus & Stacey Griffith ;

trad.: Brîndușa Cotea. - București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0768-8

I. Griffith, Stacey

II. Cotea, Brîndușa (trad.)

613

© 2021 by Mindworks, Inc. and Stacey Griffith

All rights reserved.

Titlu original: *ENERGIZE! Go from Dragging Ass to Kiking It in 30 Days*,
by Michael Breus Phd. and Stacey Griffith

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0768-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

INTRODUCERE: Străfulgerarea noastră 9

PARTEA I

EPUIZARE ȘI ENERGIE: O ANALIZĂ

CAPITOLUL 1: De la epuizare la energie: Scala energetică 25

CAPITOLUL 2: Care este Profilul tău de Putere?
Tipul somatic și Cronotipul 41

CAPITOLUL 3: Energia obținută prin somn 61

CAPITOLUL 4: Energia obținută prin mișcare 89

CAPITOLUL 5: Energia nutrițională 113

CAPITOLUL 6: Energia emoțională 133

PARTEA A II-A

PROTOCOLUL TĂU DE PUTERE

CAPITOLUL 7: Protocolul de Putere pentru Urșii Medii 155

CAPITOLUL 8: Protocolul de Putere pentru Urșii Lenți 171

CAPITOLUL 9: Protocolul de Putere pentru Lupii Medii 189

CAPITOLUL 10: Protocolul de Putere pentru Lupii Lenți 205

CAPITOLUL 11: Protocolul de Putere pentru Leii Medii și Rapizi 221

CAPITOLUL 12: Protocolul de Putere pentru Leii Lenți 239

CAPITOLUL 13: Protocolul de Putere pentru Delfinii Medii și Rapizi . . . 255

CAPITOLUL 14: Protocolul de Putere pentru Delfinii Lenți 273

CAPITOLUL 15: Celelalte Profiluri de Putere din viața ta 291

PARTEA A III-A

ENERGIE PENTRU TOATĂ VIAȚA

CAPITOLUL 16:	Energie pe întreg parcursul anului.....	303
CAPITOLUL 17:	Energia și sănătatea ta	313
CAPITOLUL 18:	Încă ceva înainte de final.....	319
Mulțumiri	323
Note	331

INTRODUCERE

Străfulgerarea noastră

Cele două surse de inspirație pentru această carte au fost un eveniment cardiac și o criză personală.

POVESTEA LUI MICHAEL

Acum câțiva ani, într-o seară plăcută în California – aveam patruzeci și nouă de ani pe atunci – eram la cină împreună cu soția și doi prieteni care, din fericire pentru mine după cum avea să se dovedească, erau amândoi medici. După o incursiune la toaletă, am început să mă simt ciudat. După ce mi-am reluat locul la masă, am încercat să urmăresc ceea ce povestea unul dintre prieteni, însă tot ce reușeam să deslușesc erau doar niște sunete înăbușite și cuvinte fără sens, de parcă prietenul meu ar fi vorbit într-o limbă necunoscută, cu încetinitorul.

Ceva nu e în regulă! mi-am zis atunci.

Deodată, vederea periferică a început să mi se încețoșeze. Vocile au devenit tot mai ciudate și m-am gândit că nu poate fi decât un atac cerebral sau un atac de cord. M-a trecut un fior de transpirație rece și, întorcându-mă spre soția mea, abia am reușit să îngaim: „Nu mă simt foarte...”

Acesta a fost ultimul lucru pe care mi-l amintesc. Am căzut de pe scaun și, datorită reflexelor rapide ale prietenului meu care a reușit să mă prindă în cădere, nu mi-am spart capul pe gresia restaurantului.

Mi-am recăpătat cunoștința aproximativ treizeci de secunde mai târziu. Soția mea se uita în jos la mine. Mai târziu, și-a amintit: „Era alb ca varul. Mă gândeam îngrozită că era mort.” Unul dintre prieteni îmi sprijinea capul și repeta: „Michael, întoarce-te la noi. Michael, întoarce-te la noi.”

Întins pe jos, mi-am dat seama că îmi pierdusem cunoștința și că mi-o recăpătaseam, numai că acum aveam o problemă și mai mare. Aveam ochii larg deschiși, dar totul era negru. Am șoptit: „Nu văd nimic”, după care cred că am început să plâng.

„Ai puțină răbdare”, mi-a spus prietenul meu. Ca un flash, vederea mi-a revenit, ceea ce a fost o uriașă alinare, dar imediat după aceea am resimțit o violentă nevoie de a vomita.

În răstimpul în care nu am fost conștient, soția mea chemase salvarea. Doi paramedici se aflau deja la fața locului (ne aflam la un festival culinar și, din fericire, o ambulanță era parcată chiar în josul străzii). Unul dintre paramedici mi-a rupt cămașa și mi-a plasat electrozi pe piept pentru a-mi măsura ritmul cardiac.

„Cred că îmi vine să vomit. Trebuie să mă întorc. Poate cineva să mă ajute?”, le-am spus eu. Paramedicii m-au întors pe o parte... și atunci am leșinat *din nou*. În doar câteva minute, inima mi se oprise de două ori.

Când mi-am recăpătat pentru a doua oară cunoștința, eram întins pe o targă, într-o ambulanță ce gonia spre spital. Soția mea stătea în față, lângă șofer, oferindu-i indicații despre cum să ajungă mai rapid (poveste adevărată). În timp ce paramedicii mă împingeau spre sala de urgență, a apărut o asistentă care voia să mă conecteze la perfuzii. Nu sunt un mare fan al acelor și am încercat să protestez, însă asistenta mi-a luat brațul și a înfipt acul fără drept de apel... ceea ce mi-a indus un al treilea stop cardiac în mai puțin de o oră. Am leșinat încă o dată. A fost o noapte lungă.

Partea bună era că, de această dată, activitatea mea cardiacă era monitorizată prin EKG, astfel încât medicii au putut observa tot ce mi se întâmpla. Astfel, au descoperit că pierdeam „unde P”. La nivelul unei bății de inimă, unda P reprezintă momentul declanșator. Știi cum e atunci când pui cheia în contact și motorul nu pornește, însă tu continui să pompezi benzină și inunzi motorul? Ei bine, inima mea era acum acel motor inundat.

După o noapte petrecută la spital, am ajuns, împreună cu medicii, la concluzia că e foarte posibil să sufăr de o boală genetică. La urma urmei, tatăl meu avusese probleme cardiace semnificative. Primul lucru pe care l-am făcut după ce am fost externat a fost să-l sun pe prietenul și colegul meu, Mehmet Oz, sau Dr. Oz, chirurg cardiotoracic. Dr. Oz m-a trimis la Centrul Medical UCLA, la cel mai bun electrofiziolog din țară.

Am ajuns la programarea cu specialistul cardiolog așteptându-mă să-mi spună că am nevoie de un pacemaker, așa cum se întâmplase în cazul tatălui

meu. Însă, după câteva teste de diagnosticare, doctorul m-a întrebat: „Michael, care ai spune că e vârsta medie a celor din sala de așteptare?”

„Aș spune că probabil șaiszeci și cinci de ani.” Cu șaisprezece ani mai mult față de cât aveam eu pe atunci.

„Și ai avea dreptate. Ești cea mai sănătoasă persoană care a venit să mă vadă în ultimii zece ani”, mi-a răspuns el. „Nu vreau să-ți implantez un pacemaker. Este cea mai supra-recomandată operație dintre câte există. Ce trebuie să faci este să-ți schimbi stilul de viață. Cred că problema cu care te confrunți are mare legătură cu anxietatea și cu faptul că nu ai grijă de tine. Trebuie să-ți controlezi mai bine nivelul de stres.”

Cum? Dar eram într-o super formă! Aveam o greutate corporală normală, alergam câte cinci kilometri de trei ori pe săptămână și luam suplimente alimentare pentru sănătatea mea. Stilul meu de viață era unul pe care oricine l-ar fi considerat, în mod obiectiv, unul sănătos. Nu făceam ceva *greșit*. Nu eram un fumător alcoolic suferind de obezitate morbidă. Eram poate în cea mai bună formă fizică în care fusesem vreodată.

Și totuși, această formă fizică extraordinară mi-a prilejuit trei evenimente cardiace în lanț care ne-au pricinuit mie și soției mele (și copiilor noștri) una dintre cele mai înspăimântătoare nopți din viața noastră. În mare parte, făcusem tot ce era necesar pentru a mă bucura de o stare de sănătate bună. Însă, în mod evident, ceea ce funcționa pentru „alții” nu funcționa și pentru mine. Eram nevoit să-mi reevaluez abordarea cu privire la fitness și sănătate și să fac anumite schimbări ori riscam un nou eveniment cardiac. Potrivit soției mele, această ultimă opțiune era exclusă.

Mda, Doctorul Somnului primise un apel de trezire la realitate.

Așadar, un timp mi-am întrerupt rutina pentru a-mi putea da seama care ar fi cea mai potrivită abordare *pentru mine*, având în vedere că ceea ce făcusem până în acel moment mă trimisese la spital.

POVESTEA LUI STACEY

Între timp, în New York, eu aveam o criză de cu totul alt gen. De obicei, după o zi în care țineam cinci ședințe de fitness, trebuia cumva să mă mobilizez pentru a mă putea bucura de o seară în oraș cu partenera mea și prietenii noștri apropiați. Fiind nevoită să merg devreme la culcare, de fiecare dată păream pe dinafară și îmi părea rău. Pentru mine, unele dimineți începeau la ora 06:00 la

SoulCycle unde, în calitate de maestru instructor fondator, eram nevoită să predau ședințe de înaltă calitate mai mult de douăzeci de ori pe săptămână. De aceea, să dorm mai puțin de opt ore pe noapte era pentru mine o adevărată tortură. Oricât încercam să-mi adun puterile ca să ies cu grupul de prieteni, îmi era greu să storc din mine și ultima picătură de energie pe care o mai aveam la sfârșitul zilei.

Cu toții avem nevoie de somn. E drept, unii poate mai mult decât alții, însă eu știam că am nevoie de cât mai mult. Orice *entitate* are nevoie de odihnă. Chiar și calculatorul și telefonul trebuie să se răcorească pentru a se reîncărca. La fel e și cu oamenii.

Ajunsesem până într-acolo încât am fost la doctor ca să-mi dea o rețetă care să mă ajute să-mi maximizez ziua. În urma consultației, am fost trimisă acasă cu recomandarea de a mă odihni mai mult. Din păcate, încă nu eram pregătită să urmez acea îndrumare. O perioadă am încercat pur și simplu să trăiesc după un program diferit de al celorlalți. Însă nici varianta aceasta nu a funcționat. Atunci când mă simțeam epuizată, aveam tendința să devin arțăgoasă. Dacă această dispoziție mă prindea în timpul unei activități profesionale sau în timpul unei întâlniri cu prietenii, odată cu trecerea orelor începeam să-mi verific cu anxietate ceasul. Dacă reușeam să stau până la ora 23:00, aveam nevoie de scobitori ca să îmi țin ochii deschiși. Am fost diagnosticată cu epuizare clinică; nu îmi mai rămăsese energie decât pentru muncă și somn.

Stilul meu energic contribuise în mod direct la succesul meu în cadrul SoulCycle. Fără el, s-ar mai fi vândut ședințele mele de antrenament în doar câteva minute? Ar mai fi fost liste de așteptare cu doritori? Știam că mă îndreptam către surmenaj și depresie. În afară de faptul că nu mă odihneam suficient, tensiunea din interiorul cuplului meu se transformase într-un alt hoț de energie. Abia mă târam în loc să mă simt ca o învingătoare. Iar asta nu era bine nici pentru mine, nici pentru elevii mei. Ceva trebuia să se schimbe.

MICHAEL DIN NOU

Stacey și cu mine ne examinam fiecare propriile crize existențiale când ne-am întâlnit pentru prima dată în 2017, la un eveniment în New York. În anul acela, am fost amândoi laureați ai Thrive Global Fuel List, eu pentru contribuția mea în educația somnului, iar Stacey pentru felul în care reușea să-și motiveze clienții să facă fitness. La recepția organizată pentru laureați, o femeie

cu părul blond platinat m-a abordat și mi-a declarat entuziasmată: „Sunt o fană *absolută* a somnului și vă urmăresc de ani de zile!”

Era Stacey, bineînțeles. În căutările ei pe Google pentru a găsi soluții pentru problema ei somn/relație de cuplu, dăduse peste aparițiile mele TV, peste cărțile, site-ul și blogul meu. Dacă avea vreodată să găsească o soluție pentru epuizarea ei, aceasta avea să fie cu ajutorul Doctorului Somnului. M-a întrebat dacă ar putea să-și facă o programare ca să o ajut să dea de capăt problemelor sale.

În timpul consultației, mi-a împărtășit nemulțumirile ei. Mi-am dat seama repede despre ce era vorba. Sunt expert în cronobiologie (studiul ritmurilor circadiene) și scrisesem o carte intitulată *The Power of When*, despre faptul că nu toate ceasurile biologice funcționează după același orar. Există patru „cronotipuri” diferite și fiecare dintre ele are un orar intern distinct, în funcție de genele persoanei în cauză. Eu sunt un Lup, cel care se trezește mai târziu și nu se simte obosit până la miezul nopții, cel puțin. Stacey se trezește devreme, un Leu a cărui energie se află la cote maxime în timpul dimineții, dar care se prăbușește după cină. (Aceste tipologii erau cunoscute odată sub denumirile de „bufniță” și „ciocârlie”, însă am creat un sistem nou de clasificare, bazat pe cercetările mele. În afară de Lupi și Lei, sistemul dezvoltat de mine mai cuprinde alte două cronotipuri: Urșii, cei care se încadrează între cele două extreme, și Delfinii, care sunt insomniacii.) Viața socială a lui Stacey se apropia mai mult de cea a unui Lup.

Pe măsură ce îi ascultam povestea, am realizat că trebuia să facă anumite schimbări. Deși i-am prezentat situația cu mai mult tact decât o fac acum, am fost nevoit să-i transmit un mesaj dur: Lei nu pot funcționa bine dacă încearcă să trăiască precum Lupii. Stacey era incompatibilă cu viața ei socială. Iar conflictul ei nu era unul care putea fi rezolvat, întrucât ceasurile biologice, parte componentă din ADN-ul fiecăruia, sunt moștenite genetic.

STACEY DIN NOU

Am ascultat avertismentul voalat al lui Michael și am știut că e adevărul. În fiecare zi, lună sau an, atunci când eu mă ofileam, majoritatea prietenilor mei înfloreau. Mereu se întâmpla să ne simțim în formă în momente diferite ale zilei. După cum știam din fostele mele relații, este foarte special să te trezești odată cu partenerul, dimineața devreme, să vă beți cafeaua sau ceaiul împreună

la masă în timp ce soarele urcă pe cer, iar apoi, la sfârșitul zilei, să vă pregătiți de somn și să vă băgați în pat împreună. Ritualurile comune sporesc intimitatea. O cronobiologie incompatibilă riscă să adâncească diferențele din sânul unui cuplu. Nu e vorba că m-am plictisit repede să fiu pasiv-agresivă sau să mă eschivez de la ieșirile cu prietenii. Pur și simplu aveam nevoie de odihnă și mă simțeam îngrozitor, atât fizic cât și emoțional, dacă trăiam în dezacord cu ritmul natural al corpului meu.

Conversația cu Michael a fost primul pas într-o schimbare majoră a stilului meu de viață. Însă am primit două daruri de adio: (1) o idee mult mai clară cu privire la ce anume să caut într-o relație de cuplu și (2) cu ajutorul lui Michael am dobândit o nouă înțelegere a propriei persoane.

Noi doi – Doctorul Somnului și Experta în Fitness – am început să ne vedem de fiecare dată când se întâmpla să ne aflăm în același oraș și să ne povestim diferitele întâmplări ce aveau loc atât în viața noastră personală, cât și în cadrul vocațiilor noastre, și anume educarea oamenilor în materie de somn și mișcare. În 2019, cu ocazia unei astfel de întâlniri în New York, am discutat despre cea mai recurentă sursă de nemulțumire atât din rândul pacienților lui cât și a clienților mei: „De ce sunt mereu atât de epuizat/ă?”

De asemenea, această întrebare era subiectul principal de discuție ori de câte ori unul dintre noi acorda interviuri în mass-media. Părea că toată lumea muncește din greu în timpul zilei și doarme sporadic noaptea, fiind angrenați într-un cerc vicios cu resurse scăzute de energie.

Michael acumulasese experiență de zeci de ani în știința somnului și știa foarte bine că extenuarea este adesea rezultatul unui stil de viață în dezacord cu propriile ritmuri circadiene, ceasurile biologice care dictează fluctuațiile hormonale, temperatura corpului și tensiunea arterială. Dacă trăiești contrar ritmurilor tale naturale – de pildă, dacă corpul tău vrea să te culci la 21:00, însă tu te forțezi, noapte de noapte, să rămâi treaz/ă, așa cum am făcut și eu – riști să suferi de privare de somn¹, stres cronic, tulburări de dispoziție², imunitate scăzută³ și o stare generală de sănătate compromisă. Atunci când trăiești în dezacord cu ceasurile de referință din creierul tău (mai exact, din hipotalamus, din câte am aflat și eu) și cu zecile de mini-ceasuri care îți controlează fiecare organ și sistem în parte, toată energia ta este consumată în luptele care se duc în interiorul tău. În schimb, atunci când trăiești în acord cu ritmul tău circadian (care este alcătuit din ceasurile tale interne), nu te mai lupți cu propria natură și acumulezi rezerve de energie.

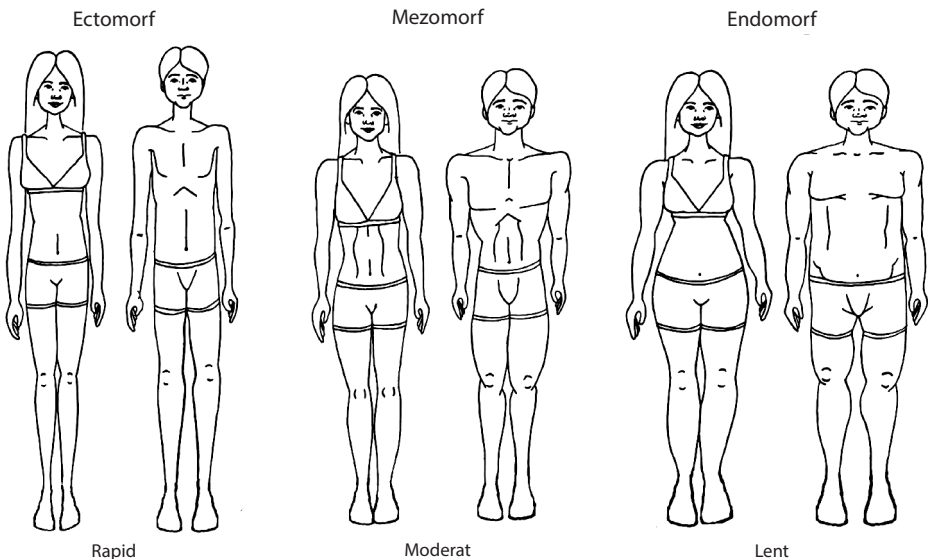
CAPITOLUL 2

Care este Profilul tău de Putere? Tipul somatic și Cronotipul

CE ESTE UN TIP SOMATIC?

Așa cum oamenii se nasc cu gene pentru ochi căprui sau albaștri, cu toții ne naștem aparținând uneia dintre următoarele trei categorii somatice:¹

1. Ectomorfi (longilini, cu un metabolism rapid)
2. Mezomorfi (atletici, cu un metabolism moderat)
3. Endomorfi (plinuți, cu un metabolism lent)



CE NE SPUNE STACEY...

În calitate de instructor de fitness cu experiență de zeci de ani de zile, am instruit zeci de mii de clienți de toate tipurile, atât femei cât și bărbați, către cea mai bună formă fizică pe care au avut-o vreodată. Așa am învățat că ceea ce funcționează pentru o persoană nu funcționează obligatoriu și pentru alta. Ceea ce contează e nivelul de fitness, care este schimbător, și tipul de corp, care rămâne același oricât de mulți mușchi ți-ai face. Cred că principala cauză a epuizării este faptul că oamenii se străduiesc din răsuputeri să devină un tip somatic care nu s-au născut să fie, și toată acea ură pe care ei ajung să o simtă față de propriul corp este devastatoare pentru suflet și energie.

↓ **Hoț de energie: Dezacord corp-așteptări**

↑ **Spor de energie: Acceptare de sine**

Cea mai importantă sursă de energie este activitatea fizică în general și efectuarea sesiunilor de mișcare programate de cinci ori pe zi, care răspund la ceea ce corpul tău necesită *în acel moment*. Odată ce înțelegi și apreciezi modul în care corpul tău funcționează cel mai bine, te vei mișca și vei metaboliza cât mai eficient și energetic pentru tine.

Jumătate din Profilul tău de Putere este tipul tău somatic și viteza metabolismului corespunzătoare acestuia.

CE ESTE UN CRONOTIP?

În interiorul creierului și corpului tău se află zeci de ceasuri care îți controlează fiecare organ și sistem în parte. Acestea sunt cele care îți spun când este timpul să mergi la culcare, să mănânci, să gândești, să te miști, să te odihnești și să digeri. Nu toate ceasurile biologice funcționează după același orar. Oamenii sunt diferiți! Determinați fiind de genele noastre (mulțumim pentru acest lucru părinților noștri), cu toții ne naștem ca să fim unul dintre cele patru cronotipuri existente, cu cronoritmurile lor corespondente, sau orare biologice – matinali (Leii), cei obișnuiți, care se încadrează între cele două tipuri (Urșii), nocturni (Lupii) și insomniaci (Delfinii). Cercetările științifice

au asociat cronotipul cu obiceiurile de somn, dar și cu trăsăturile de personalitate,² comportamentele,³ capacitățile cognitive⁴ și viziunea asupra vieții.⁵ Programul specific al corpului tău revelează o abundență de informații despre persoana care ești.

CE NE SPUNE MICHAEL...

Principala cauză a epuizării este faptul că oamenii nu urmează programul specific cronotipului lor. Este posibil ca ei să încerce să urmeze un program social care nu se aliniază cu orarul lor interior. Ori au un partener/ă al/a cărui/cărei orar biologic este nepotrivit cu al lor. Vă amintiți de situația în care se afla Stacey? Pierderile de energie sunt cauzate și de nepotriviri ale orarelor biologice; cea mai importantă sursă de energie este respectarea sincronizării.

Atunci când trăiești în funcție de cronotipul tău, ești sincronizat/ă cu programul pe care corpul tău s-a născut să-l urmeze. Dacă nu te împotrivești acelei coordonări biologice, te vei odihni, vei digera mai bine și vei elibera energie pentru o atenție și o motivație mai clare. Odată ce îți cunoști cronotipul și îți ajustezi programul de zi cu zi și stilul de viață în așa fel încât să se potrivească cu cronoritmul tău natural, fiecare sistem și organ din corpul tău va funcționa mai eficient și cu mai multă energie.

Jumătate din Profilul tău de Putere este cronotipul tău.

Profilul tău de Putere – viteza metabolică + cronotipul – oferă un portret detaliat al corpului, obiceiurilor și personalității tale. Odată ce îți cunoști profilul, îți poți reorganiza viața în funcție de Protocolul tău de Putere, un program zilnic care îți va furniza un maximum de energie. Este harta ta către un metabolism mai rapid, un somn mai odihnitor și un *tu* mai sexy, mai puternic și mai sigur pe sine. Ai putea să spui că Protocolul tău de Putere este o formulă magică, însă se bazează pe biologie pură.

E posibil să-ți fi făcut deja o idee despre cronotipul și tipul tău somatic, dar hai să plonjăm în datele științifice.

Energia obținută prin mișcare

Pentru a scăpa de senzația că tot ce faci este să te târăști cât e ziua de lungă, întâi de toate trebuie să te ridici, după care trebuie să te *miști*. Cu toții știm (și am auzit) o versiune a sintagmei „Statul pe scaun este noul fumat”, cu referire la pericolele sedentarismului asupra sănătății noastre. Dar, cu toate acestea, continuăm să stăm așezați cea mai mare parte a zilei. Problema este că nici măcar nu ne dăm seama întotdeauna cât de sedentari suntem. Conectați la dispozitivele noastre electronice, orele trec pe lângă noi fără să observăm. Minuțile noastre sunt active, ceea ce ne creează impresia că suntem ocupați și îndeplinim multe sarcini; între timp, corpurile noastre devin una cu scaunul. Această deconectare de realitate ne afectează sănătatea și ne seacă de energie. Ți-ai dezlipit vreodată ochii de pe ecran, te-ai uitat la ceas și ți-ai spus: „Stai așa, au trecut ore de când nu m-am mai ridicat de pe scaun? Nu poate fi adevărat”? Ceasul Apple Watch nu te poate atenționa decât de un număr limitat de ori că e timpul să te ridici.

Un studiu recent efectuat de cercetătorii de la Washington University School of Medicine au analizat date colectate între anii 2001 și 2016 despre expunerea la ecrane și televizor; mai mult, aceștia au realizat un sondaj de opinie în rândul a 52 000 de americani de toate vârstele cu privire la comportamentul lor sedentar între anii 2007 și 2016. Toate grupurile de vârstă au raportat creșteri de două cifre în ceea ce privește timpul petrecut în fața ecranelor sau statul jos față de cifrele înregistrate cu zece ani mai devreme.¹ Aproximativ 62% dintre copiii de până la doisprezece ani s-au instalat în fața unui ecran pentru două ore de televizor, jocuri sau clipuri video pe zi, la fel cum au făcut și 59% dintre adolescenți și 65% dintre adulți.

Probabil că te gândești: „Două ore? Dar eu stau la calculator sau pe telefon întreaga zi.” Dacă luăm în considerare timpul petrecut pe scaun pentru a rezolva probleme legate de serviciu, americanii își petrec cea mai mare parte a zilei

stând jos, ore în șir. Foarte puțini au integrat biroul pentru lucru în picioare, biroul cu bandă de alergare sau mingea de fitness pe post de scaun de birou la locul de muncă. Cei care au făcut-o sunt cu un pas mai aproape de combaterea oboselii.

Dacă sedentarismul nu ar avea niciun impact asupra sănătății tale – și cu atât mai puțin asupra energiei – nimeni nu ar atrage atenția asupra acestui fapt. Însă statul pe scaun te afectează *realmente*. În cadrul unei reevaluări a opt studii cu 12 000 de participanți, oamenii de știință canadieni au revelat că tendința către un comportament sedentar în defavoarea unui comportament activ ne ucide literalmente. Activitatea fizică ușoară – simplul fapt de a te mișca de colo-colo mai des – reduce riscul mortalității din orice cauză (decesul din orice motiv), al obezității și al bolilor de inimă la adulți. Cercetătorii au tras concluzia că perioadele de activitate fizică din timpul zilei ar trebui incluse în toate ghidurile practice de sănătate publică din ziua de azi.²

În noiembrie 2020, Organizația Mondială a Sănătății și-a prezentat recomandările³ cu privire la activitățile fizice: Trebuie să te miști de-a lungul întregii zile pentru a preveni îmbolnăvirile și moartea. În mod specific, OMS recomandă ca toți adulții cu vârste cuprinse între optsprezece și șaiszeci și patru de ani să acumuleze între 150 și 300 de minute pe săptămână de orice combinație de activități fizice moderate sau susținute, să stea mai puțin așezați și să înlocuiască sedentarismul cu mișcări ușoare. Dacă urmezi programul nostru, vei atinge aceste obiective.

Protocolul tău de Putere include recomandări pentru cinci ședințe de mișcare zilnice a câte cinci minute fiecare (excluzând secunde de odihnă dintre mișcări), la care ne vom referi în continuare cu denumirea „Zilnicul 5x5”. Odată ce te vei obișnui cu Zilnicul tău 5x5, vei rămâne de-a dreptul uimit/ă să observi cât de multă energie îți rămâne.

Planul nostru personalizat folosește *întregul corp* și *întreaga zi* – și este distractiv și fezabil pe durata *întregii vieți*. Zilnicul 5x5 furnizează câștiguri de energie și beneficii de sănătate, în funcție de combinația dintre cronotipul și tipul somatic. Mișcându-te de-a lungul zilei, în fiecare zi, îți vei construi flexibilitatea, vitalitatea, puterea și echilibrul de care avem toți nevoie, indiferent de vârstă sau de sex, pentru a ne simți plini de viață și conectați la propriul corp.

La început, s-ar putea să ți se pară ciudat și dificil să bifezi Zilnicul 5x5. Însă noi te vom ajuta să-l integrezi în viața ta și îți promitem că, odată cu trecerea timpului, te vei simți perfect normal efectuându-l. Mișcărilor sunt simple și captivante, ședințele sunt răzlețe și scurte. Mental, stresul de a-ți lua o oră întreagă

din programul de muncă pentru a face exerciții fizice este complet eliminat. Indiferent de cât de ocupat/ă ești, poți consacra cinci minute mișcării – și făcând acest lucru te vei simți plin/ă de energie și pregătit/ă să continui în această direcție.

CE NE SPUNE STACEY...

Nu cred în pauzele de activitate. Pot avea zile mai puțin active, însă mă aflu tot timpul în mișcare. Și tocmai datorită faptului că sunt tot timpul în mișcare, am energia de a continua în acest fel. E ca și cum aș fi o elice umană. Doar câteva mișcări explozive sunt suficiente pentru a-ți menține inerția pentru energie. În mod natural, te vei obișnui să tânjești după mișcare, crede-mă pe cuvânt.

O preocupare pe care o aud de la clienți este că cele cinci sesiuni de mișcare a câte cinci minute fiecare nu au cum să fie suficiente. „Pe mine nu mă va ajuta cu nimic.” Adevărul este că nu e nevoie de un efort intens pentru a câștiga forță musculară și rezistență dacă te miști constant, de mai multe ori pe zi. Întreaga viața am făcut sport și totuși niciodată nu am reușit să fac mai mult de zece sau douăzeci de flotări. În 2020, pe timpul verii, am oferit ședințe gratuite de antrenament pe contul meu de Instagram, marțea și joia, la orele 10:00, 13:00 și 16:00, fiecare ședință nedepășind zece minute. Ceea ce am descoperit a fost că trei mini-ședințe de două ori pe săptămână m-au făcut mai puternică decât am fost vreodată. Acum pot face o sută de flotări într-o singură ședință! Nu am dobândit acest surplus de putere în urma unor antrenamente intensive cu greutate, ci de la acele scurte ședințe online. Am fost și eu uimită la fel ca toată lumea să constat de cât de puțin a fost nevoie pentru a-mi schimba corpul. La cincizeci și trei de ani, trebuie să vă mărturisesc, această realizare m-a făcut să mă simt *incredibil*.

După ce le povestesc oamenilor această întâmplare, mulți îmi spun: „Eu totuși nu vreau să pun mușchi.” Toate exercițiile pe care le recomand sunt pliometrice, ceea ce înseamnă că presupun serii scurte de efort intens și utilizează doar propria greutate corporală drept rezistență (asta dacă nu cumva mini-eul tău nu ți se urcă în spate). Oricare exercițiu pliometric simplu – precum tracțiunile, abdomenele, flotările și săriturile verticale – îți va crește masa musculară, însă doar până în punctul în care păstrează un aspect natural și adecvat tipului tău de corp. Nu vei pune mușchi. (Dacă totuși se întâmplă, trebuie să fii mai atent/ă la ceea ce mănânci. Acea ar putea fi cauza.) Cel mai probabil, corpul tău va fi mai suplu ca oricând, iar o versiune mai puternică a ta va ieși în sfârșit la suprafață.

CUM RĂMÂNE CU MERSUL LA SALĂ?

Dacă ai deja o rutină de fitness, doar tu poți estima dacă aceasta te stoarce de energie și te stresează la nivel fizic sau îți oferă un spor de energie. Ia în considerare nevoile din viața ta. Vei observa că aportul de energie va scădea dacă te forțezi prea mult. Antrenamentele benefice nu ar trebui să-ți consume toată energia și să te facă să-ți petreci restul zilei pe canapea.

A fost demonstrat că antrenamentele de dimineață te ajută să pierzi în greutate, dacă asta e ceea ce urmărești. Într-un studiu realizat în 2019, cercetătorii de la Chapel Hill din cadrul Universității din Carolina de Nord au înscris 100 de adulți obezi inactivi într-un program de antrenament de cinci ori pe săptămână, vreme de zece luni.⁴ Acestora li s-a oferit posibilitatea de a face antrenamentul la ora 07:00 dimineața sau la 19:00 seara. Cei care au ales să se antreneze dimineața au pierdut semnificativ mai mult în greutate decât cei care s-au antrenat seara, deși toți participanții au ars câte 600 de calorii pe ședință. Analizând rezultatele mai îndeaproape, cercetătorii au descoperit că cei care s-au antrenat dimineața au mâncat mai puțin și s-au mișcat mai mult pe tot parcursul zilei, comparativ cu grupul de seară. Suntem siguri că aceștia din urmă au ciugulit mai mult din cauza lipsei de energie!

Însă dacă vrei să faci performanță, antrenează-te seara. Potrivit unui studiu din 2019, efectuat în Israel, eficiența metabolică și cea de performanță au loc seara.⁵ Cercetătorii au așezat șoareci pe benzi de alergare în două momente diferite – la începutul și la sfârșitul orelor în care aceștia sunt activi. Performanța generală a rozătoarelor din punctul de vedere al intensității și al vitezei a fost cu 50% mai bună în perioada de „seară pentru șoareci”, comparativ cu perioada de „dimineață pentru șoareci”. Mai mult, în timpul „serii pentru șoareci”, cercetătorii au detectat niveluri mai mari de metaboliți, produșii intermediari ai metabolismului care au arătat că șoarecii au ars mai multe zaharuri și au depus grăsimi pentru energie în acea perioadă. Un metabolism eficient presupune mai multă energie și, prin urmare, o capacitate mai mare pentru activități fizice. Rezultatele obținute din cercetările cu oameni s-au aliniat cu cele efectuate pe șoareci. *Eficiența pentru exercițiile fizice este la cote maxime în perioada de „seară pentru oameni”, și nu în cea de „dimineață pentru oameni”.*

Dacă te hotărăști să-ți menții rutina de fitness pe lângă Zilnicul 5x5, ora optimă în cazul fiecărui cronotip este:

- **Lei:** Atacă de la 06:00 dimineața, atunci când circulă adrenalina. Sau, dacă poți, așteaptă până la ora 17:00, când vei alerga mai rapid, te vei antrena mai intens și nu vei fi la fel de predispus/ă la accidentări.
- **Urși:** Cei care se vor antrena înainte de masa de prânz sau cină vor arde mai multe calorii, evitând astfel ciugulitul între mese.
- **Lupi:** Maximul de performanță în cazul Lupilor se înregistrează la ora 18:00. Atunci, Lupii pot face antrenamente de forță sau yoga, înainte de cină.
- **Delfini:** Insomniacii pot folosi exercițiile fizice pentru a se trezi la 07:30 dimineața. Pentru a-ți prelungi și aprofunda somnul scurt și superficial, poți încerca să te antrenezi la ora 17:00 sau îți poți încheia ziua cu o ședință reconfortantă de yoga la ora 22:00.



Pontul nostru: Exercițiile susținute efectuate cu o oră înainte de culcare îți pot perturba somnul,⁶ însă exercițiile moderate – cele în timpul cărora poți vorbi cu ușurință – nu-ți vor altera odihna din timpul nopții.

CE NE SPUNE MICHAEL...

Exercițiile fizice și somnul merg mână în mână. Unul beneficiază de pe urma celuilalt. Astfel, cel mai propice moment pentru exerciții este cel de după o noapte cu șapte sau opt ore de somn de calitate.

Felul în care somnul de calitate avantajează mișcarea: Accelerează viteza de recuperare dintre antrenamente, crește rezistența și efortul, ameliorează viteza și acuratețea și reduce riscul de accidentare.

Felul în care mișcarea avantajează calitatea somnului: Scurtează timpul necesar adormirii, extinde durata somnului și crește timpul petrecut în stadiul de somn profund cu proprietăți de revitalizare fizică.

Aceste informații m-au ajutat să abordez antrenamentele într-un anumit fel. Obişnuiam să alerg de trei ori pe săptămână, de obicei în intervalul recomandat Lupilor, chiar înainte de cină. Însă nu mă mișcam suficient, în special atunci când călătoream și rămâneam blocat într-un scaun de avion sau într-o mașină timp de ore întregi, pentru ca apoi să mă închid iarăși într-o cameră de hotel. Cu excepția timpului pe care îl petreceam alergând, eram sedentar.

Treptat, am ajuns la ideea că, dacă aș face mișcare în fiecare zi, pe întreg parcursul zilei, acest lucru s-ar dovedi mai benefic pentru sănătatea mea decât trei sesiuni

intense de antrenament. Stacey mi-a spus de multe ori să-mi schimb metoda însă, în mod ciudat, niciodată nu am înțeles cu adevărat ce voia să-mi spună. Iar apoi am ascultat prelegerea lui Tony Horton, instructorul de fitness și creatorul programului P90X, prezentată în fața grupului meu, METAL International. La vremea respectivă avea șaiszeci de ani, arăta de treizeci și era într-o formă fizică de invidiat.

Cineva din grup l-a întrebat: „Tony, câte zile pe săptămână te antrenezi?”

El a răspuns: „Mereu mi se adresează întrebarea asta. Lăsați-mă să vă întreb eu, dacă ați ține regim trei zile pe săptămână, câte kilograme ați da jos?”

Răspunsul lui m-a lovit ca o tonă de cărămizi. Dacă vrei să te schimbi, trebuie să trăiești schimbarea în fiecare zi. Așa cum și Stacey îmi repeta mereu: „Nu regim-*enta* schimbarea. Trăiește-o.”

Când am început să alerg mai puțin și m-am concentrat pe a efectua anumite exerciții de-a lungul zilei, am început să pierd în greutate, mi-am ameliorat semnificativ nivelul de stres și m-am simțit atât de plin de energie încât am renunțat de tot la cafea. Pur și simplu nu mai aveam nevoie de ea.

Dacă vrei ca sistemul tău să funcționeze în parametri optimi, urmează Zilnicul 5x5 pentru a-ți dubla energia.

FĂ-ȚI EXERCIȚIILE!

Totalul timpului pe care îl petreci zilnic mișcându-te este de doar douăzeci și cinci de minute. O nimica toată. Dacă crezi că nu ai cum să-ți oferi acest timp, verifică-ți timpul petrecut pe telefonul mobil. Cât timp ai stat pe Instagram sau pe Facebook? Un studiu recent recomandă să nu petrecem mai mult de treizeci de minute pe zi pe rețelele sociale.⁷ Dacă petreci mai mult de o oră pe Facebook sau pe Instagram, poți reduce la jumătate acel timp și alege să te miști și astfel câștigi de două ori. Conform numeroaselor cercetări, limitarea timpului acordat rețelelor sociale reduce depresia și singurătatea (hoți colosali de energie) și cultivă stima de sine (o sursă de energie).

Așa cum am mai spus, cele douăzeci și cinci de minute de exerciții fizice de intensitate redusă nu sunt grupate la un loc. Vei efectua cinci acum, alte cinci mai târziu și tot așa.

Pentru a colecta date cu privire la scorul tău de evaluare energetică, ți-ai setat deja alarma să se declanșeze în cinci momente-cheie din timpul zilei: la trezire, la mijlocul dimineții, la mijlocul după-amiezii, seara și chiar înainte de culcare. Nu este nicio coincidență, acestea sunt și momentele zilei în care

trebuie să te miști. (Da, ne-am gândit în perspectivă.) Dacă nu te poți opri din ceea ce făceai și nu poți începe să sari în momentul în care sună alarma, așteaptă să se ivească o oportunitate în următoarele douăzeci de minute.

Toate Profilurile de Putere vor efectua cinci forme diferite de mișcare:

Exercițiile de **Stretching** sunt pentru flexibilitate.

Scuturările sunt antidotul statului prea mult pe scaun.

Săriturile îți oferă energie instantaneu.

Exercițiile de **Întărire a musculaturii** îți dezvoltă mușchii pentru o ardere mai rapidă a caloriilor.

Exercițiile de **Echilibru** sunt pentru coordonare.

Cât despre ce exerciții trebuie făcute și la ce oră, acest lucru depinde de Profilul tău de Putere. Toate tipurile își încep ziua cu exerciții de Stretching și o încheie cu exerciții de Echilibru. În rest, orele corespunzătoare exercițiilor de tip Scuturări, Sărituri și Întărire a musculaturii depind de fiecare cronotip în parte.

Leii se trezesc și fac stretching. Deoarece aceștia au o putere maximă de concentrare la începutul zilei, vor fi nevoiți să facă Scuturări la mijlocul dimineții și să-și Întărească musculatura după-amiaza. Energia lor se prăbușește seara, astfel încât atunci e momentul ideal pentru ei să facă Sărituri pentru a-și reveni, iar apoi, înainte de culcare, își vor efectua exercițiile de Echilibru în timpul orei de relaxare.

Urșii își vor începe ziua cu exerciții de Stretching. Vor face Scuturări la mijlocul dimineții, vor apela la Sărituri pentru a se reseta după-amiaza, seara va veni momentul în care își vor efectua exercițiile de Întărirea musculaturii, iar menținerea Echilibrului va fi bifată în timpul orei de relaxare de dinainte de somn. Aceasta este progresia de bază pentru cei mai mulți dintre noi.

Lupii se vor trezi și apoi vor face Stretching. La mijlocul dimineții, vor Sări pentru a scăpa de ceața cerebrală care încă îi săcâie. În cazul lor, Scuturările se vor face după-amiaza, atunci când aceștia reușesc să se concentreze foarte bine și uită să se mai miște ore în șir. Își vor Întări musculatura seara, când au cea mai multă energie. În cele din urmă, vor efectua exercițiile de Echilibru în timpul orei de relaxare, cu o oră înainte de culcare, pentru a-și liniști mințile active.

Delfinii au nevoie și ei de exerciții de Stretching încă de la prima oră, după o noapte de somn sporadic, și de Sărituri la mijlocul dimineții pentru a-și trezi și jumătatea de creier care încă doarme. Vârful lor de energie este în timpul

după-amiezii, un moment prielnic pentru exercițiile de Întărirea musculaturii. Pe timp de seară, vor efectua Scuturările pentru o descărcare de energie nervoasă și își vor menține Echilibrul în timpul orei de relaxare, pentru a încerca să se pregătească de somn.

În ceea ce privește clasificarea în funcție de tipul somatic, tipurile Lente au nevoie de o combinație de exerciții cardio și de exerciții de forță, ceea ce vor găsi în programul propus de noi. În Protocolul vostru de Putere am adăugat o sesiune extra (opțională) de Sărituri pentru ca tipurile Lente să poată aprinde focurile metabolice.

Tipurile Medii pot găsi anumite exerciții mai pe placul lor decât altele, însă te încurajăm să le efectuezi pe toate. Poate că nu ești încă obișnuit/ă cu exercițiile de Stretching și cu cele de Echilibru, însă vei învăța să le iubești.

Tipurile Rapide vor avea și ele mult de câștigat de pe urma acestei abordări exhaustive de mișcări. În Protocolul tău de Putere am adăugat o sesiune extra (opțională) de Întărire a musculaturii, ca să ne asigurăm că îți vei menține masa musculară dobândită.

Iată un program de bază pentru Zilnicul 5x5:

	Trezire	Mijlocul dimineții	După-amiaza	Seara	Înainte de culcare
Urs Mediu	Stretching	Scuturări	Sărituri	Întărire a musculaturii	Echilibru
Urs Lent	Stretching	Scuturări	Sărituri	Întărire a musculaturii	Echilibru
Lup Mediu	Stretching	Sărituri	Scuturări	Întărire a musculaturii	Echilibru
Lup Lent	Stretching	Sărituri	Scuturări	Întărire a musculaturii	Echilibru
Leu Rapid/ Mediu	Stretching	Scuturări	Întărire a musculaturii	Sărituri	Echilibru
Leu Lent	Stretching	Scuturări	Întărire a musculaturii	Sărituri	Echilibru
Delfin Rapid/ Mediu	Stretching	Sărituri	Întărire a musculaturii	Scuturări	Echilibru
Delfin Lent	Stretching	Sărituri	Întărire a musculaturii	Scuturări	Echilibru

PROGRAMUL ZILNIC 5X5 RECOMANDAT DE MEDIC

Intervalele scurte în care îți întinzi coloana, îți destinzi articulațiile înțepene, îți ridici ritmul cardiac, îți construiești masă musculară și îți centrezi corpul și mintea sunt tot ce ai nevoie pentru a te simți plin/ă de energie întreaga zi și pentru a te odihni bine pe timpul nopții. Iată câteva aspecte de detaliu despre cum să încorporezi aceste exerciții în viața ta de zi cu zi:

- **Ai deja tot ce îți trebuie.** Nu ai nevoie de echipament special. Dacă se întâmplă să ai o rolă de spumă, folosește-o pentru exercițiile de Stretching. O mini-trambulină (nu sunt scumpe și pot fi comandate online) va reduce impactul Săriturilor asupra articulațiilor. Dacă ai o bandă elastică Pilates, o poți folosi pentru exercițiile de Scuturări pentru a intensifica mișcările.
- **Tu decizi gradul de dificultate al exercițiilor.** Fiecare mișcare are trei grade de dificultate din care poți alege. Oricine, cu orice nivel de pregătire, le poate executa pe toate trei. Însă vor fi zile în care le vei prefera pe cele ușoare și zile în care le vei prefera pe cele dificile. Când urmărești să te familiarizezi cu fiecare mișcare în parte, începe cu mișcarea ușoară și observă cum te simți în ziua respectivă. Crește gradul de dificultate la mediu și la dificil, după cum dorești.
- **Nu vei transpira.** Nu te îngrijora că va trebui să faci duș sau să-ți schimbi hainele în mijlocul zilei de lucru. Mișcările sunt scurte, adevărate explozii strategice de energie care livrează oxigen rapid mușchilor inactivi și cresc ritmul cardiac doar atât cât este necesar pentru a energiza corpul și a limpezi mintea. Nu vei transpira. Cel mult, te vei îmbujora și vei străluci. Rezultatul va arăta ca un machiaj natural.
- **Hidratează-te!** După fiecare sesiune de antrenament, bea un pahar întreg de apă (cu excepția exercițiilor de Echilibru; nu vrei o vezică plină înainte de somn). Hidratează-te sau te usuci! Dacă vrei ca energia să curgă, inundă-ți corpul cu apă! Gama largă de ape CBD de la Akeso este de asemenea o opțiune minunată. Este o apă revitalizantă pe bază de cânepă care reduce inflamațiile și ameliorează stresul și anxietatea. Folosește codul ENERGIZE pe site-ul AkesoWater.com.
- **Limitează-te doar la atât cât poți și fii împăcat/ă cu asta.** Dacă nu reușești să faci cinci minute de fiecare dată, fă doar două. Dacă nu poți efectua cinci sesiuni într-o zi, sunt suficiente și două. Fiecare minut de

mișcare compensează unul de stat pe scaun, aducându-ți oricum beneficii. Și vei avea mereu la dispoziție o altă sesiune care se apropie, o nouă oportunitate de a te încărca cu energie, peste doar câteva ore.

IDEI PRINCIPALE: ENERGIA OBȚINUTĂ PRIN MIȘCARE

- Toate studiile au conchis că în ziua de astăzi suntem conectați la ecrane mai mult decât oricând și ne mișcăm mai puțin decât oricând.
- Sedentarismul are un impact negativ imens asupra stării noastre de sănătate, crescând riscul de moarte prematură.
- Noi recomandări de la Organizația Mondială a Sănătății îi îndeamnă pe oameni să se miște mai mult și să facă atât activitate fizică intensă, cât și moderată.
- Mai multă mișcare înseamnă un somn mai odihnitor, adică mai multă energie, ceea ce duce la mai multă mișcare... și tot așa la infinit.
- Antrenamentul Zilnic 5x5 crește nivelul de energie și accelerează metabolismul.
- Pentru energie la nivelul întregului corp care să dureze de-a lungul întregii zile, ai nevoie de exerciții de Stretching pentru flexibilitate, de Scuturări pentru mușchii și încheieturile înțepenite, de Sărituri pentru a crește ritmul cardiac, de exerciții de Întărire a musculaturii și de Echilibru pentru coordonare.
- Fiecare Profil de Putere are un program Zilnic 5x5 creat în funcție de nevoile energetice ale fiecăruia pe întreg parcursul zilei.
- Odată ce te obișnuiești cu mișcarea, nu-ți vei mai dori să te oprești niciodată.

DE FĂCUT CHIAR ACUM!

Familiarizează-te cu mișcărilor. Încă nu trebuie să le execuți. Doar citește descrierile acestora și vizionează clipurile video. Bine, poți efectua câteva dacă vrei. Sunt destul de distractive. Nu mai sărisem coarda de ani de zile!