

# Jurnal de pe frontul de slăbit

## Isabela Vasile

“*Recunosc că scriu acest articol cu un soi de entuziasm nefiresc pe care-l pot pune pe seama unui episod PTSD (post traumatic stress disorder), dar și în urma solicitării unei bune amice, farmacistă. Așadar, să virăm spre ceea ce ne doare cel mai tare: să fim (mai) slabe și mai fit&form începând de exact ieri.*”

Voi subestima în mod evident creativitatea noastră de șarlatane în a ne camufla voluptuosul surplus la cântar în piese vestimentare mai pe vintage așa – că tot sunt în trend acum chilotel până dincolo de buric sau outfiturile supradimensionate (altă șmecherie de modiste în a nu ne ține promisiunile contractuale față de dietă). Și voi trece direct la subiect. De ce e important să ai în cap un desire mapping când vrei să slăbești? Cât de mult contează direcția corectă pe care ți-o pot da un antrenor calificat sau un nutriționist? Și de ce e bine să ai un sparring partner la antrenamente (no pain, no gain) și nu pe prietena ta, care e nevorbită de o lună.



Foto: Doru Amăriucăi, make-up: Sinziana Iaru

*Isabela Vasile, owner Rouge Media, este specialist în comunicare, management organizațional și al resurselor umane, fiind fondatorul unor evenimente profesionale de estetică aplicată (CosmoBeauty, Termalia, Make-up Fest) și al publicației Jurnalul de Estetică.*

## KITUL MEU DE SUPRAVIEȚUIRE PE FRONTUL SLĂBITULUI ȘI NU NUMAI

Cine vine și spune că ținutul dietei e floare la ureche este un mincinos. Dieta fără un dram de suferință inclus nu există. Să faci doar window shopping când treci pe lângă un millefeuille fabulos sau pe lângă o Pavlova (un meringue care poartă, culmea, numele unei faimoase balerine ruse, Anna Pavlova) nu e treabă simplă, de exemplu. Csf? Ncsf! Scrâșnești din dinți, ai imaginea desertului întipărită pe retină și mergi mai departe, înghițind în sec. Asta determinare! Să te trezești odată cu cocoșii și să pornești nemachiata spre sală, asta curată nebunie!! Să cântărești porțiile, să faci combinații corecte, să asculți ceea ce îți spune antrenorul tău și, mai ales, să fii consecventă – asta disciplină!!! Dietă fără sport nu există și nici viceversa, să fie clar! Așa că învață să aștepti cu răbdare rezultatele, bucură-te cu voce tare când le obții și vei găsi resurse și mai mari în a continua.

## CE A FUNCȚIONAT (lecția personală)

Pentru mine, au contat învățăturile lui IONUȚ SILVIU CREȚU, ANTRENOR DE FITNESS ȘI CULTURISM (my personal coach, îl găsești pe instagram #yourpersonalfitnesstrainer). Le împart cu tine, cea care citești acum acest articol, spunându-ți că, acum, la un an distanță, mi s-au imprimat și știu când merg la cumpărături ce am de pus în coș și de ce. Ar fi o nerușinare să spun că nu am măcar o zi în care mă gratulez, deh, cu câte o interdicție. În fond, ce ar mai fi viața asta fără pic de încălcare a regulilor?

**lata învățăturile. Se respectă, pe cât posibil, aceleași ore de masă pentru mic dejun, prânz și cină.**

### MIC DEJUN

Cereale integrale (citește eticheta cu atenție: să fie cereale fără zahăr)  
Lapte degresat  
laurt degresat  
Brânză degresată  
Ouă fierte (fără gălbenuș)  
Șuncă de pui/de curcan  
Pâine neagră cu semințe, integrală, secară, orez expandat  
Legume: roșii, castraveți, ardei, linte

### GUSTARE 1

Fructe: începi cu fructul-legumă: avocado și continui cu:  
banane  
ananas  
portocale  
lămâi  
nectarine  
căpșune  
cireșe  
pepene verde/galben  
smochine  
curmale  
mango  
nuci  
migdale  
caju  
unt de arahide

### PRÂNZ

Piept de pui/curcan la grătar  
Pește  
Vită  
Ton  
Orez  
Paste integrale  
Cartofi natur  
Spanac  
Porumb  
Fasole  
Cartofi dulci  
Ciuperci  
Măsline  
Mazăre  
Soia  
Linte  
Legume – galeria nevinovatelor se regăsește în paranteză (roșii, castraveți, broccoli, conopidă, ceapă, morcov, țelină, salată)

### CINA (nu mai târziu de 19.30)

Pește  
Fructe de mare  
Lapte degresat  
laurt degresat  
Salate cu legume  
Pui  
Brânzeturi light  
Ou  
Linte

## FĂRĂ (FĂRĂ CARE NICI O DIETĂ NU AR AVEA FARMAC)

2-3 l de apă pe zi • porția nu trebuie să depășească 200 grame • gustările dintre mese vor fi din nuci, migdale, fructe uscate, alune, fistic, fructe proaspete sau iaurt (NU covrigi, chipsuri, produse de patiserie) • fără sucricarbogazoase sau sucricu îndulcitori • fără pâine din făină albă • fără dulciuri • fără zahăr • fără prăjeli (doar grătar sau cuptor) • fără carne tocată • Paste, cartofi și orez – de preferat doar în zilele cu antrenament

EXERCIȚII DE FĂCUT MAI ALES CÂND AI UN JOB ORTOSTATIC ȘI SEDENTAR  
*recomandate de Silviu Ionuț Crețu – antrenor de fitness și culturism*

***Extensii braț-picior opus pentru spate și fesieri***



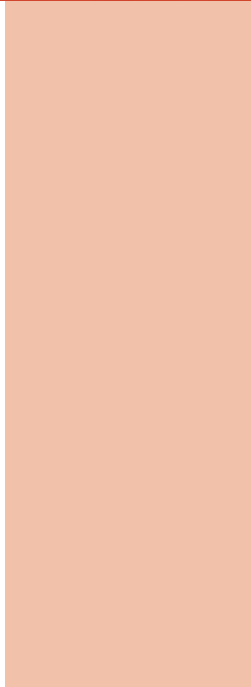
*Extensii trunchi-picioare simultan pentru spate și fesieri*

*Genuflexiuni pentru picioare*



*Îndoiri laterale din planșă laterală*

*Pas fandat spre înainte pentru picioare*



**Ridicări de bazin din planșă pentru biceps femural**



*Ridicări de bazin pentru biceps femural și fesieri*



*Ridicări de trunchi cu picioarele întinse sus pentru abdomen*

*Ridicări de trunchi pentru abdomen*

