

Daniel Doroftea

Fii FIT!

Antrenament, monitorizare și motivație!

Iași, 2019

Daniel Doroftea

Fii FIT!
Antrenament, monitorizare și motivație!

Comenzi la:

Tel: 0741080817

Email: daniel.doroftea@yahoo.com

www.fantasticfit.ro

ISBN:

978-973-0-29029-5

Recenzor:

Profesor dr. Marin Chirazi

Corectură:

Ines Dumitriu

Angela Doroftea

Tehnoredactare:

Daniel Doroftea

Copertă:

Ioana Doroftea

Iași, 2019

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului de copyright, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legislația în vigoare.

***Le mulțumesc tuturor celor care au făcut posibilă
publicarea acestei cărți!***

Avertisment!

Informațiile din această carte nu înlocuiesc vizita la medic sau colaborarea cu diverși specialiști (antrenori, nutriționiști, kinetoterapeuți sau psihologi) care te pot ajuta cu o abordare holistică. Obiectivul meu a fost să acopăr informațiile cu caracter general care să te ajute să înțelegi modul de funcționare al organismului și necesitatea adaptării acestuia la condițiile actuale, în continuă schimbare.

Vreau de asemenea să menționez că aceasta nu este o lucrare științifică, reprezintă doar sfaturile mele în urma celor 7 ani de experiență în domeniu și a peste 10 ani de studiu.

Delimitarea noțiunii de „antrenament”

În această carte am folosit noțiunea de antrenament în sensul de reechilibrare a organismului. După o zi sedentară, în cea mai mare parte, participi la o activitate prin care activezi musculatura, care va declanșa o reacție în lanț în tot organismul, ceea ce va culmina cu o stare de relaxare și chiar fericire.

A nu se confunda cu antrenamentul sportiv, intens, care urmărește epuizarea resurselor disponibile, cu efect de supracompensare și dezvoltare a capacităților motrice.

Cuprins

Cuvânt înainte	9
Despre autor	11

Capitolul I: Paralelă între stilul de viață din

Preistorie și prezent	13
Omul: vânat și vânător	13
Organizarea în comunități	14
Noi am evoluat, însă corpul nu	15
Ce se întâmplă când încetinește metabolismul	19
Cum să menținem rata metabolismului ridicată	20
Efortul fizic din Preistorie vs. efortul fizic din zilele noastre	21
Creșterea efortului fizic zilnic	25
Efortul fizic: de la necesitate la divertisment	26

Capitolul II: Stilul de viață actual

Activitatea fizică în România	29
Cele mai frecvente boli în zilele noastre	30
Când ne facem timp pentru mișcare?	33
Cât timp aloci activităților fizice?	34
E scump să ai un stil de viață sănătos? Dar cât te costă să fii bolnav?.....	35

Capitolul III: Evaluarea și măsurătorile tale

Generalități	38
Poză înainte și după	40

Evaluarea numărului de kilograme la cântar	41
Circumferințele măsurate cu banda metrică	43
Indicele de masă corporală (BMI/Body Mass Index) ..	44
Procentul de grăsime	46
Mobilitatea	47
Frecvența cardiacă în repaus	49
Frecvența cardiacă maximă în repaus și frecvența cardiacă de efort	51
Probe de efort	52
Consumul energetic și metabolismul bazal	57

Capitolul IV: Cunoaște-ți corpul și conștientizează cum se manifestă la efort și alimentație	62
Tipurile somatice (constituția ta)	62
Febra musculară	67
Supraantrenamentul	70
Dezantrenarea: cum te afectează pauzele	72
Numărul de antrenamente și durata acestora	74
Accidentările și evitarea acestora	75
Încălzirea	77
Revenirea după efort și stretching-ul	80
Echipamentul de sală și „costumele de slăbit”	82
Tipul alimentație low-carb (puțini carbohidrați)	87
Când este cel mai bine să facem antrenamentele cardio?	88
Grăsimea se „arde” prin antrenamente cardio sau de forță?	90

Antrenamentele intense de scurtă durată – HIIT (High Intensity Interval Training)	94
Tipuri de antrenamente de care ai nevoie	95
Caloriile	96
Indicele glicemic și încărcătura glicemică	98
Numărul de mese într-o zi	101
Strategii pentru o alimentație sănătoasă	105
Grăsimile sănătoase	107
Hormonii care reglează senzația de foame și sațietate: grelina și leptina	109
Adaptări cardio-respiratorii	110
Cum să combini alimentele	112
Sunt sănătoase sucurile naturale?	114
Zahărul ascuns din alimentație	115
Hidratarea	116
Jurnalul tău de fitness	119
Anturajul	120
Capitolul V: Acționează	124
Așteptările și motivația	124
Stabilirea obiectivelor	127
Analizele medicale	128
Cât timp trebuie să faci o activitate pentru a deveni un obicei?	128
Adaptarea antrenamentelor la supraponderali și obezi	129
Cheat meal – masa trișată	130
Alimentația sănătoasă pentru slăbit	132

Trucuri care să te responsabilizeze	133
Slăbește fără să te îngrași înapoi	135
„Ce ai mâncat de ai atâta energie?”	136
Eficientizează antrenamentele!	137
Găsește anturajul potrivit	140
Mai găsim hrană sănătoasă?	141
Piață vs. Supermarket	143
În loc de încheiere	145
Bibliografie	146
Webografie	148

Cuvânt înainte

Ultimii ani au adus schimbări majore în stilul nostru de viață, poate prea rapide pentru a ne da seama ce se întâmplă și pentru a ne adapta la timp noilor condiții.

Ne lăsăm duși de val și la un moment dat ne oprim să ne gândim ce am făcut greșit: de ce ne-am îmbolnăvit? De ce ne-am îngrășat? De ce nu ne-am dat seama mai devreme în ce direcție mergem? De ce...?

Am ajuns să considerăm că situația actuală reprezintă normalitatea, fără să ne întrebăm cum funcționează corpul nostru și ce înseamnă o funcționare normală a acestuia. Pentru că mă pasionează evoluția omului, mai ales din punct de vedere sportiv, am făcut o paralelă între stilul de viață actual și diferite perioade din trecut.

Din această carte vei înțelege:

- Cum funcționează corpul tău;
- Care sunt cele mai mari probleme generate de stilul de viață actual în România;
- Cum îți poți monitoriza singur(ă) evoluția folosind doar telefonul mobil și o bandă metrică;
- Cum răspunde și cum se adaptează corpul tău la antrenament și alimentație;

- Sfaturi care să te determine să începi și să reușești să îți îndeplinești obiectivele de fitness.

Pentru a face cât mai accesibil mesajul, am evitat termenii științifici în expunerea aspectelor importante din fitness. Ceea ce vei învăța din acest material te va ajuta să-ți îmbunătățești calitatea vieții, să trăiești mai bine și mai mult!

Despre autor

Daniel Doroftea este unul dintre cei mai căutați antrenori personali de fitness din Iași. Cum a ajuns de la un copil firav care nu a reușit să se impună în ligile inferioare de fotbal din România la un antrenor titrat și la deschiderea a două studiouri de aerobic și personal training până la vârsta de 28 ani?

S-a născut în Dorohoi și a copilărit în Dumbrăvița, localități din județul Botoșani. A avut șansa să-și petreacă copilăria în perioada 1990-2000, ceea ce a însemnat multă activitate fizică pentru el, în cea mai mare parte fotbal. Și-a testat abilitățile la liceul cu program sportiv din Botoșani. Un an și jumătate a fost suficient pentru a-și da seama că nu va face o carieră din fotbal și a considerat că mai poate recupera din terenul pierdut, transferându-se la liceul „Regina Maria” din Dorohoi, la profilul matematică-informatică, unde a reușit în cele din urmă să recupereze. De la elevul „de la sport” a ajuns un elev apreciat de toți profesorii pentru rezultatele obținute și evoluția neașteptată.

Următoarea etapă importantă în care și-a decis viitorul a fost facultatea. Chiar dacă nu a reușit ca sportiv, a decis să mai încerce o dată să facă ceva în domeniul sportului, dar ca antrenor. A considerat că este domeniul pe care îl poate aprofunda din plăcere și că poate deveni un specialist recunoscut.

În perioada 2009 – 2019 a studiat intens fitness-ul. A absolvit Facultatea de Educație Fizică și Sport, cu studii de licență în Educație Fizică și Sportivă și studii de master în Fitness și Estetică Corporală, ambele cu medii de peste 9,50. Încă din perioada studenției a început să lucreze în domeniu și să participe la cursuri și workshop-uri.

În 2019 are o experiență de peste 7 ani în domeniu, 2 studiouri de aerobic Fantastic Fit și o echipă bine pregătită. A lansat împreună cu o colegă programul de slăbit Focus și are următoarele certificări: Personal Trainer (absolvent I.S.S.A.–International Sports Science Academy), Instructor Aerobic, Instructor Tae Bo (a învățat de la renumitul Billy Blanks), Instructor Schwinn Cycling, Instructor Kangoo Power, Instructor Kangoo Dance, Tehnician nutriționist, Instructor Fight Klub (Bag Box & Khai Bo), Instructor Steel Combat și o certificare în Foam Rolling.

Până să fie scoase și citite primele exemplare ale acestei cărți, Daniel probabil va mai avea cel puțin o diplomă pe perete și va mai lansa cel puțin un serviciu.

Capitolul I: Paralelă între stilul de viață din Preistorie și prezent

Omul: vânat și vânător

Unele date științifice susțin că a fost o perioadă în care oamenii și dinozaurii au conviețuit pe planetă. Nu susțin și nu infirm această teorie, vreau doar să subliniez evoluția omului și modul de funcționare a organismului pe parcursul a câteva milioane de ani. În perioada primitivă, omul trebuia să se apere de animale și să vâneze cu arme rudimentare. Uneori, era nevoit să se lupte corp la corp cu ele, pentru a le doborî și a-și procura astfel hrana sau chiar pentru a-și salva viața.

Imaginează-ți nivelul de efort din acea perioadă și consumul caloric zilnic necesar. Aici mai trebuie luat în considerare și faptul că oamenii preistorici nu aveau asigurate mesele zilnice: micul dejun, gustarea 1, prânzul, gustarea 2, cina. Prindeau un animal de mici dimensiuni, îl mâncau în câteva zile, apoi urma o perioadă în care erau fugăriți de dinozauri, făceau mult efort, dar nu reușeau să vâneze nimic pentru a se hrăni.

Organismul nostru este construit în așa fel încât să reziste unor astfel de condiții. Știm că e mai greu să supraviețuim fără apă, dar fără mâncare reușim să supraviețuim un timp îndelungat, pentru că avem resurse sub formă de grăsime.

Corpul nostru a funcționat așa timp de milioane de ani. Când nu primea mâncare, își încetinea funcțiile și metabolismul, în așa fel încât să îi ajungă rezervele cât mai mult timp posibil. Trecea astfel printr-o perioadă de restricție alimentară care se aseamănă cu unele diete din zilele noastre. Acum ținem de bunăvoie astfel de diete restrictive și ne mirăm că ne încetinește metabolismul și nu reușim să mai slăbim.

Ceea ce trebuie să înțelegem e modul în care funcționează organismul nostru, că așa a fost timp de milioane de ani și acest lucru nu se va schimba prea curând. Organismul s-a mai adaptat și este într-o continuă transformare, însă schimbările sunt foarte lente. Ce presupun aceste modificări și cum funcționează metabolismul nostru? Voi detalia în următoarele capitole.

Organizarea în comunități

Pe măsură ce a evoluat, omul a descoperit că îi este mai ușor dacă trăiește într-o comunitate, așa că a început să se organizeze în grupuri mici, cu scopul de a-și procura hrana mai eficient, dar și de a se apăra, în caz de pericol.

Pentru că această carte este despre mișcare și despre stil de viață, hai să aruncăm împreună o privire pe geamul grotei omului de atunci și să vedem cum arăta

activitatea sa fizică. În primul rând, dacă ne vom uita în interiorul grotii sale, nu vom găsi nimic, deoarece în cea mai mare parte a zilei, omul nostru era „pe teren”, procurându-și hrana. Împreună cu colegii săi din comunitate, organizau ștafete și alergau vânatul până ce acesta cădea de oboseală. Apoi îl prindeau și, în sfârșit, îl puteau mânca. După ce îl mai târau vreo câțiva kilometri în spate, îl duceau acasă și apoi își așteptau partenerii să-l prepare.

Acesta era modul în care oamenii își procurau hrana. La acest tip de vânătoare participau și bătrânii și femeile.

După cum am văzut mai sus, preistoricii depuneau destul de mult efort, spre deosebire de omul contemporan, care evita efortul, dar totuși mănâncă mai mult. Dar nu e vina lipsei mișcării pentru că ne îngrășăm, ci genetica. Sau cel puțin așa ne place să ne mințim pe noi înșine.

Noi am evoluat, însă corpul nu

Știm că în trecut omul nu avea mesele asigurate, nu știa dacă va mai mânca peste câteva zile sau o săptămână, nu avea mâncarea la un telefon distanță. Nu avea cele mai bune condiții de vânat, nu avea arme foarte eficiente, iar de multe ori trebuia să se păzească de

diferite animale. Omul trebuia să vâneze pentru a avea ce mânca, iar acest lucru putea să dureze zile întregi.

Dintotdeauna, corpul nostru funcționează la fel: el „arde” un anumit număr de calorii pe durata unei zile. Dacă astăzi nu mănânci, mâine nu mănânci (sau mănânci prea puțin) și a treia zi din nou nu te-ai alimentat, corpul va folosi din resursele proprii (grăsime și mușchi). Odată ce pierzi din masa musculară (motorul metabolismului), scade cantitatea de calorii pe care corpul tău o va „arde” într-o zi. Organismul primește un semnal și realizează că în acest ritm se va descompune, așa că încetinește metabolismul pentru a supraviețui. Dacă era obișnuit să „ardă” 2700 kcal într-o zi, peste o perioadă de timp poate ajunge la 2200 kcal.

După o sesiune de vânătoare, oamenii preistorici își alimentau din nou organismul care stoca în diferite forme ceea ce a ingerat. Organismul omului este inteligent și se adaptează condițiilor de trai.

În cea mai mare parte a existenței pe Pământ, omul a supraviețuit prin acest mod de adaptare. Dacă metabolismul ar fi rămas la același nivel, ar fi consumat foarte mult din rezervele organismului și într-o perioadă scurtă, omul ar fi murit. Probabil în acele vremuri nu exista problema îngrășării pentru că se mânca rar, se făcea mult efort, iar mesele nu erau așa de calorice precum în zilele noastre.

Organismul nostru are nevoie de mult timp pentru a se adapta. Așa funcționează de milioane de ani și nu se poate schimba de la o zi la alta. În ultimii 100 de ani (cu generozitate), omenirea a ajuns să nu își mai facă griji pentru ce va mânca în zilele care urmează, dar organismul funcționează la fel. Cei mai tineri poate nu sesizează diferențele. Ultimele generații s-au născut în acest confort, în care nu își pun problema mâncării, prin urmare e mai greu să perceapă această diferență.

Mai concret, corpul nostru este programat să „ardă” 2400 kcal (de exemplu), iar noi îi dăm 4200 kcal. Care este rezultatul? Ne îngrășăm și apoi ne înfometăm pentru a slăbi. Organismul nostru este complex, e învățat să supraviețuiască. Se gândește că nu mai primește energie și încetinește drastic metabolismul. Prin urmare, ajungi să „arzi” 1600 kcal/zi și când revii la alimentația cu 4200 kcal, te îngrași mult mai mult. Așa funcționează corpul nostru dintotdeauna.

La fel se întâmplă și din punctul de vedere al efortului fizic. Corpul este o mașinărie complexă, făcută să se miște. În trecut era o necesitate, trebuia să te miști pentru a supraviețui, trebuia să construiești adăpost, să cauți hrană, să scapi de animalele sălbatice.

În urmă cu doar 50-70 ani se făcea mult efort fizic. Se muncea în fabrici, iar o mare parte din populație în agricultură, unde erau plecați toată ziua și își luau cu ei doar apă și o porție de mâncare. Diferența mare nu s-a produs în urmă cu mii de ani, ci recent, în ultimii zeci de

ani. Corpul nu se adaptează și nu se schimbă așa de mult într-un timp atât de scurt.

Corpul nostru este făcut să fie activ. Tehnologia a evoluat foarte mult în ultimii zeci de ani, astfel că mare parte din sarcini au fost preluate de tot tipul de mașinării.

- Acum nu mai trebuie să te deplasezi zeci de km pe jos, ci mergi cu mașina, cu autobuzul sau cu alte mijloace de transport în comun. Foarte puțini dintre noi se gândesc să folosească bicicleta sau un alt mod de transport care să implice și efort fizic, așa că singurul „efort fizic” pe care îl faci este să te ții de volan sau de bara autobuzului.
- Nu mai mergi pe jos pentru a comunica ceva. Apeși câteva butoane pe telefon și ai rezolvat.
- Nu mai cauți hrană timp de câteva zile. Suni și vine mâncarea la tine.

După o săptămână în care nu ai făcut mișcare aproape deloc, îți recomand să mergi la o plimbare de 20-30 minute în aer liber sau să alergi și să faci un pic de efort fizic. Vei vedea că te vei simți mult mai bine. De ce? Pentru că așa a fost construit corpul nostru, să se miște. Pune o mașină să meargă pe apă. Nu va merge. Pune-o să meargă pe autostradă și va merge foarte bine. Așa este și cu corpul nostru: nu este făcut pentru sedentarism, ci pentru a se mișca.

Ce se întâmplă când încetinește metabolismul

Cum îți dai seama că a încetinit metabolismul? Destul de ușor: trebuie doar să acorzi puțină atenție organismului tău și sigur vei sesiza schimbarea.

Atunci când scade puterea de concentrare, când nu mai poți memora bine unele lucruri, când nu ai energie, când te simți obosit și știi că nu ai mâncat suficient în ultima perioadă, sunt șanse mari ca metabolismul să fi încetinit.

Rata metabolismul scade prin încetinirea unor funcții ale corpului tău pe care organismul nu le consideră esențiale pentru întreținerea vieții. Avem nevoie ca inima, plămânii, rinichii și ficatul să funcționeze bine, dar, de exemplu, sistemul reproducător nu este esențial, prin urmare acesta va avea de suferit. Așa se întâmplă cu funcțiile „secundare”.

Să ne imaginăm unitatea centrală a unui computer: ventilatorul are rolul de a menține temperatura constantă a PC-ului pentru a evita supraîncălzirea, însă el nu este esențial și poți lucra și dacă nu mai funcționează. Dar dacă lucrezi o perioadă mai mare în aceste condiții, temperatura crescută va afecta întregul sistem, iar calculatorul se va strica.

La fel se întâmplă și cu sistemul reproducător. Atunci când apelezi la diete drastice cu înfometări, ele pot funcționa pentru un timp dar, mai apoi, îți pot afecta acest sistem. Este adevărat că poți trăi și fără un sistem

reproducător nefuncțional, dar chiar vrei să nu mai ai copii?

Exemplele pot continua cu celelalte funcții care nu sunt vitale.

Cum să menținem rata metabolismului ridicată

Sunt două modalități de a menține rata metabolismului ridicată, iar „trucul” este să le folosești pe amândouă, nu să alegi doar una dintre ele.

În primul rând, ai grijă de masa ta musculară și ia măsuri pentru a o crește constant. Bărbații au un metabolism mult mai bun decât femeile și acest lucru se datorează cantității mai mari de masă musculară. Păstrează-ți masa musculară, eventual crește-o, și vei avea un metabolism mai bun.

Metabolismul începe să scadă în jurul vârstei de 30 ani, cu 1% în fiecare an. Este o medie, dar la fiecare persoană se manifestă diferit. Dacă te antrenezi specific, nu numai că nu vei pierde din masa musculară, dar vei putea chiar să o crești.

În al doilea rând, nu ignora alimentația. Imaginează-ți că pui lemne pe foc la șemineu. Dacă întreții focul și pui lemne constant, acesta va arde foarte puternic și nu va ieși mult fum. Dacă pui prea multe, sunt șanse să iasă mult fum care se va depune pe pereți, iar încăperea ta va căpăta un aspect inestetic. Dacă pui

prea puține și prea rar, nu vei întreține flacăra puternică și, până se va reaprinde, va produce din nou foarte mult fum care se va depune.

La fel se întâmplă și cu organismul și mâncarea: trebuie să mănânci des și în cantități potrivite pentru tine, fără a exagera în vreun fel. În caz contrar, mâncarea în exces se va depune sub formă de grăsime sau metabolismul va încetini, ceea ce va duce tot la depunerea grăsimii. Nu există scurtături și trișări!

Efortul fizic din Preistorie vs. efortul fizic din zilele noastre

Activitățile desfășurate în 24 de ore în zilele noastre:

Subiect: Ioana

Vârsta: 29 ani

Greutatea: 65 kg

Loc de muncă: la birou 8 ore/zi

07:20 – se trezește;

07:20 – 08:20: pregătește micul dejun, mănâncă, face duș și se îmbracă;

08:20 – 08:50: conduce mașina până la serviciu, iar între timp vorbește la telefon;

08:50 – 09:00: pregătește biroul și trece în revistă sarcinile importante;

Capitolul II: Stilul de viață actual

Activitatea fizică în România

Doar 6% din populația României practică activități fizice regulat (UE: 8%), 15% cu oarecare regularitate (UE: 33%), 18% ocazional (UE: 17%), 60% deloc (UE: 42%), în timp ce 1% nu știu. Hmmm?

În Danemarca, 14% din populație practică activități fizice constant (mai mult decât dublul țării noastre), 54% cu oarecare regularitate și doar 14% nu practică deloc.¹

După compararea acestor cifre, primul gând este de a da vina pe economia noastră, mult sub cea a Danemarcei sau a Uniunii Europene. Pe de altă parte, prețul serviciilor este mai scăzut în România, iar în ultimii ani au apărut foarte multe centre de fitness și specialiști care oferă servicii online pentru antrenamente la domiciliu sau în aer liber, așa că scuze nu prea sunt, decât dacă vrei neapărat să le găsești.

Dacă faci o analiză a activităților tale fizice din ultimele luni, în ce categorie te încadrezi?

¹ Eurobarometrul Comisiei Europene (2013)

Cele mai frecvente boli în zilele noastre

- Obezitatea: suntem o țară cu greutate

Datele statistice actuale arată că 55% din populația adultă a României este supraponderală, iar în 2008 se estima o pondere de 34,6%. În ceea ce privește obezitatea, avem o estimare de 24%, față de 19% în 2008.

La nivel mondial, sunt peste 1 miliard de persoane supraponderale, iar la polul opus avem peste 800 milioane de oameni ce suferă de malnutriție.²

- Diabetul

Conform studiului PREDATORR³, în România 11,6% dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 20 și 79 ani suferă de diabet zaharat. La acest capitol suntem în top în Europa, clasament condus de Turcia cu 14,85%.

- Infarctul

Conform Societății Române de Cardiologie, afecțiunile cardiovasculare reprezintă principala cauză de mortalitate din România. La fiecare 30 de minute, un român suferă un infarct, iar unul din zece pacienți moare.

² <http://www.gastric-sleeve.ro/obezitatea-problema-de-sanatate-in-crestere-in-romania>)

³ <http://www.mediafax.ro/social/conferinta-mediafax-health-pestel-1-3-milioane-de-romani-afectati-de-boala-cronica-de-rinichi-13698847>

La fiecare 20 de minute, un român suferă un accident vascular cerebral. Suntem pe locul 3 în lume la mortalitatea din cauze cardiovasculare.⁴

- **Colesterolemia**

Peste 30% din populația României are colesterolemia ridicată.⁵

- Limitele colesterolului (nivel ideal): sub 200 mg/dl
- Nivel ridicat: peste 240 mg/dl

Colesterolul LDL (lipoproteine cu densitate mică) este cel care determină apariția bolilor cardiovasculare. Acestea sunt limitele colesterolului LDL (rău):

- Ideal: sub 100 mg/dl
- Ridicat: peste 160 mg/dl

Colesterolul HDL (lipoproteine cu densitate mare), mai este numit și „colesterolul bun” și ajută la eliminarea colesterolului LDL din organism. Limitele colesterolului HDL:

- Ideal: peste 160 mg/dl
- Prea scăzut: sub 40 mg/dl

⁴ <http://houston.ro/societatea-romana-de-cardiologie-la-fiecare-30-de-minute-un-roman-sufera-un-infarct-unul-din-10-nu-supravietuieste/>

⁵ <http://www.sfatulmedicului.ro/Colesterolul-si-trigliceridele/peste-30-la-suta-dintre-romani-au-colesterolul-ridicat-si-aproximativ-40-1871>

cele mai multe cazuri, dacă reduci la jumătate acest timp pe care îl pierzi inutil, îți va rămâne suficient pentru activitățile fizice și pentru prepararea unor mâncăruri sănătoase și delicioase.

E scump să ai un stil de viață sănătos? Dar cât te costă să fii bolnav?

Se spune că este scump să ai un stil de viață sănătos, dar ce-ar fi să privim imaginea de ansamblu? Ne gândim doar că e scump să cumperi fistic și caju, când poți să mănânci doi covrigi și un iaurt, că e scump să ai abonament la sală care presupune și cheltuieli cu echipamentele, că e scump să iei pauze de odihnă sau concediu și să te recreezi într-un loc liniștit, fără alte preocupări. Într-adevăr, este scump.

Pe de altă parte, cumpărăm batoane de ciocolată, chipsuri, napolitane și tot felul de dulciuri care mai de care mai sofisticate de care nu avem nevoie și care nu sunt chiar ieftine. Doar dacă scăpăm de această cheltuială inutilă, acoperim o parte din cheltuielile cu stilul de viață sănătos.

Părerea mea este că un stil de viață nesănătos este mai scump. După ce mănânci alimente nesănătoase, nu faci mișcare constant, ai un nivel de stres foarte ridicat și te odihnești foarte puțin, vei da mult mai mulți bani pe medicamente, consultații, operații sau orice alt serviciu

de sănătate. În perioadele de boală ai o productivitate mult mai scăzută. Răcești mai ușor și de mai multe ori în timpul unui an, deci vei suferi mai mult și nu vei avea un randament suficient de bun la serviciu pentru a putea promova și prin urmare, pentru a-ți îmbunătăți situația financiară.

O altă întrebare pe care vreau să ți-o adresez: stresul cauzat de boală cum îl contorizezi? Dar grijile pe care și le fac membrii familiei pentru tine? Consideri că este chiar așa de scump un stil de viață sănătos, încât să merite toate cele enumerate? Chiar și cu un stil de viață sănătos întâmpini astfel de situații, astfel încât nu e greu de concluzionat că în cazul unuia nesănătos șansele sunt mult mai mari și se pot întâmpla lucruri mult mai grave.

Prin urmare, consider că nu banii sunt problema, ci administrarea acestora. Îți dau un exemplu: am fost să schimb anvelopele la mașină. Le-am luat pe toate noi pentru că mi se pare un aspect foarte important pentru siguranța în trafic. Cât așteptam să mi le schimbe, unul dintre angajați i-a spus unui client că anvelopele pe care le-a adus sunt cam uzate. Domnul respectiv s-a uitat la ele și l-a rugat să le pună pe cele mai uzate pe spate și celelalte două ceva mai bune pe față. În tot acest timp, băiatul lui se juca pe un telefon de ultimă generație, care a costat probabil mai mult decât patru anvelope noi.

Nu judec, nu mă interesează ce face, pentru că sunt alegerile lui, vreau doar să îți dau exemple edificatoare care să te ajute să analizezi cât mai bine

situația ta. Poate ar fi o idee bună să te întrebi dacă într-adevăr nu ai suficienți bani sau dacă sănătatea nu este o prioritate pentru tine.

Preferi să-ți impresionezi prietenii cu ultimele modele de gadgeturi sau să fii sănătos?

Nu avem o problemă să facem credit pentru o mașină de 30-60 000 euro, dar pentru sănătate și starea noastră de bine ne zgârcim. Preferăm să muncim foarte mult să acoperim acel credit, decât să luăm o mașină cu mai puțini bani și să trăim bine și liniștiți.

Îți dorești un stil de viață sănătos? Ce faci în acest sens?

Particularitățile ectomorfului

- Slab;
- Oase lungi și subțiri;
- Masă musculară puțină;
- Grăsime puțină;
- Metabolism rapid;
- Acumulează greu masă musculară și grăsime;
- Talie și umeri înguste;
- Este rapid, dar nu are forță și rezistență mare;
- Pentru el funcționează antrenamentele intense și scurte;
- Efortul cardio este recomandat foarte rar;
- Poate mânca aproape orice.

Aici avem o subcategorie, din ce în ce mai des întâlnită în zilele noastre, ectomorfii foarte slabi, dar cu burtă proeminentă. Dacă la alte tipuri de corp grăsimea se depune peste tot, în acest caz cea mai mare parte din grăsime se depune pe abdomen.

Lipsa de activitate fizică duce la scăderea ratei metabolismului, iar alimentația hipercalorică își spune cuvântul, în cele din urmă.

- **Ce se întâmplă cu acidul lactic?**

În urma antrenamentelor intense, se poate produce o acumulare de acid lactic în sânge, care induce efectul de oboseală. Organismul elimină acidul lactic destul de repede: „în 10 minute se eliberează 25%, în 25 minute – 50%, într-o oră și 15 minute – 95%.”¹⁵ Un efort cardio ușor la final de antrenament facilitează eliminarea acidului lactic (mers în ritm alert, jogging etc).

Așadar, acidul lactic este eliminat din organism, aproape în totalitate, în mai puțin de 90 minute de la finalizarea antrenamentului.

Sunt persoane care caută să își depășească limitele și se bucură când observă că au făcut febră musculară. Dacă vrei să eviți acest disconfort (chiar durere după primele antrenamente), trebuie să începi gradat, cu efort ușor ca intensitate și de o durată mai scurtă. Dacă ești sedentar și faci un antrenament de grup la sală, ai toate șansele să „beneficiezi” de o febră musculară de 3-5 zile.

La început poate fi descurajant. Efortul pare mult prea greu pentru tine și febra musculară care te ține câteva zile îți poate scădea motivația. Poți să crezi că e prea greu pentru tine și că nu vei face față niciodată. Acordă-ți o lună! După o lună, vor fi diferențe mari din

¹⁵ Teoria și metodologia antrenamentului, Tudor O. Bompa

acest punct de vedere și vei căpăta încredere în forțele proprii.

Dacă faci pauză mai mare de o lună, ai toate șansele să trăiești aceleași senzații de febră musculară. Aici e cea mai mare problemă a începătorilor. Vin 2-3 săptămâni, când e febra musculară cea mai mare, fac pauză o lună sau mai mult și pierd tot ce au căpătat din antrenament; când revin, au din nou febră musculară foarte mare și rămân cu impresia că le va fi greu mereu. Dacă reușesc să continue cel puțin două luni, vor vedea cât de simplu este de fapt.

- **Cum scăpăm de febra musculară?**

Un răspuns foarte comun și un sfat pe care toată lumea îl oferă: aspirina. Nu îți recomand să iei aspirină pentru a scăpa de febra musculară. Nu este nici cel mai eficient mijloc, dar nu este nici bine pentru organism să luăm pastile de fiecare dată când avem febră musculară.

Nici efortul nu este recomandat! Cui pe cui nu se scoate, în cazul nostru. Dacă ai febră musculară la coapse, nu este indicat să faci un antrenament pentru coapse pentru a scăpa de febră. Gândește-te la microleziunile din fibra musculară. Încă nu s-au refăcut și pui fibrele din nou la treabă. Trebuie să ne gândim cum putem accelera procesul de refacere.

Pentru refacere, trebuie ca nutrienții să ajungă la țesut și să repare ce este „stricat”. Putem să realizăm

acest lucru prin intensificarea circulației sângelui. Avem următoarele variante:

- Masajul (prima mea recomandare) sau automasajul, început gradat pentru că va dura la atingere. După câteva minute, se poate apăsa mai tare;
- Mers ușor sau alert;
- Saună sau baie fierbinte. Se pot folosi chiar dușurile cu alternanță de temperatură cald/rece;
- Detensionarea musculară la rolele de spumă.

Febra musculară mai apare la cei obișnuiți cu efortul, atunci când fac un exercițiu nou sau când cresc intensitatea exercițiilor sau greutatea cu care lucrează.

Supraantrenamentul

Cu toții cunoaștem entuziasmul de la început, când ne propunem să mergem cât mai des la sală, să ne depășim limitele și să avem rezultate foarte bune, într-un timp scurt. Acest entuziasm ne împinge de la spate la început și ne trimite zilnic la sală. Dacă te antrenezi mai mult decât trebuie, cazi în extrema cealaltă, în supraantrenament. Aici nu se aplică regula „cu cât e mai mult, cu atât e mai bine”. Cu 3 antrenamente/săptămână este posibil să dai un randament mai bun decât cu 7