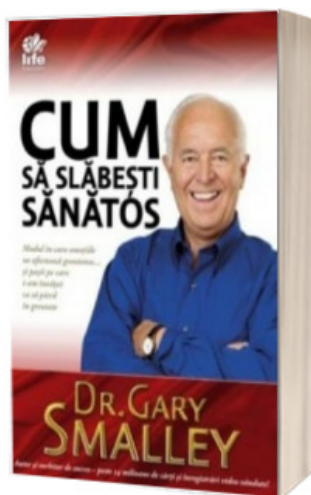


Cum sa slabesti sanatos

Modul in care emotiile ne afecteaza greutatea... si pasii pe care i-am invatat ca sa pierd in greutate



Autor: Smalley, Gary
Editura: LIFE PUBLISHERS
Cod de bare: 9789737908605

URL produs:

https://librariaonline.ro/practice_si_timp_liber/sfaturi_practice/diete_si_tratamente/cum_sa_slabesti_sanatos-smalley_gary-life_publishers-p10055170

Descriere produs

In Cum sa slabesti sanatos, Gary Smalley vorbeste despre propria lupta cu pierderea in greutate si despre lectiile pe care le-a invatat pe parcurs.

Cartea te va ajuta sa intelegi:

modul in care emotiile ne influenteaza greutatea;

modul in care relatiile ne afecteaza emotiile;

modul in care greutatea ne influenteaza emotiile si relatiile.

Citind aceasta carte, vei invata sa-ti gestionezi mai bine relatiile si emotiile, astfel incat sa poti avea o viata echilibrata si sanatoasa, inclusiv o greutate potrivita, reflectata de cantarul din baie.

Descopera chiar astazi principiile unei vieti sanatoase, echilibrate si pline de bucurie.

Poti cultiva emotii si relatii sanatoase.

Poti trai sanatos.

Poti incepe sa slabesti chiar astazi.

CUPRINS

Mulumiri

Partea intai - Calatoria mea spre greutatea normala

Imi placea sa mananc

Cum am slăbit

Partea a doua - Alegerile alimentare ne influențează sănătatea

Alimente care ne amenință sănătatea

Alimente care ne întăresc sănătatea

Alimentele pot amenința sănătatea emoțională

Sănătatea emoțională afectează casnicia

Partea a treia - Calitatea relat...

CUM SĂ SLĂBEȘTI SĂNĂTOS

DR. GARY
SMALLEY



Originally published in English under the title: *Healthy Weight Loss*
Copyright © 2001 by Smalley Publishing Group, LLC
Published by Tyndale House Publishers, Inc.

All rights reserved.

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:
© 2012 Life Publishers International
Springfield, Missouri, SUA
și Life Publishers Romania
Str. Ioan Corneli nr. 4, Oradea, România
Tel. 0359 177 636, 0744 624 236
E-mail: liferom@rdslink.ro, Website: www.liferomania.ro

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, copiată sau transmisă prin orice fel de mijloace—electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare, sau oricare altul—cu excepția unor citate scurte incluse în articole de critică sau recenzii tipărite, fără permisiunea prealabilă a editurii.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu.

Traducerea: *Bianca Paulevici*
Editarea: *Luca Crețan*
Tehnoredactarea: *Daniel Ardelean*
Coperta: *Georgian Rădulescu*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SMALLEY, GARY

Cum să slăbești sănătos / Gary Smalley ; trad.: Bianca Paulevici -
Oradea : Life, 2012

ISBN 978-973-7908-60-5

613.24

Romanian Edition.

Printed in Romania by *Tipografia Leș*
Satu Mare
Tel. (0361) 427 428

*Dedic această carte
celor opt nepoței dragi ai mei.
Fie ca ei să crească înțelegând mai bine
modul în care alimentele pe care le consumă
le afectează calitatea dragostei și a sănătății lor.*

*Michael Thomas Gibson
Taylor Christine Smalley
Roger Thomas Gibson
Cole Gregory Smalley
Hannah Elise Gibson
Madalyn Murphy Smalley
Reagan Elizabeth Smalley
Garrison Patrick Thomas Smalley*

Cuprins

Mulțumiri	9
PARTEA 1: CĂLĂTORIA MEA SPRE GREUTATEA NORMALĂ	
1. Îmi plăcea să mănânc	13
2. Cum am slăbit	25
PARTEA 2: ALEGERILE ALIMENTARE NE INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA	
3. Alimente care ne amenință sănătatea	37
4. Alimente care ne întăresc sănătatea	51
5. Alimentele pot amenința sănătatea emoțională	67
6. Sănătatea emoțională afectează căsnicia	79
PARTEA 3: CALITATEA RELAȚIILOR NE INFLUENȚEAZĂ GREUTATEA ȘI SĂNĂTATEA	
7. Relațiile deficitare duc la o sănătate deficitară	95
8. Dragostea este secretul pentru a slăbi și a fi sănătos	105
9. Efectele conflictelor și izolării într-o căsnicie	115
10. Dragostea—antidotul pentru conflicte și izolare	137
11. Înlocuitori ieftini pentru dragoste	147
12. Zece moduri de a oferi har când greutatea a ajuns o problemă	159
13. Slăbitul și sănătatea în cazul celibatarilor	177
PARTEA 4: PAȘI SPRE O SCHIMBARE DE DURATĂ	
14. Soluția cea mai bună	185
15. Șapte pași spre o victorie deplină	197
16. Întrebări frecvente	215
PARTEA 5: SĂ REZUMĂM	
17. Legătura dintre mâncare, relații și sănătate	233
Anexa A: Unelte de autoevaluare	239
Anexa B: „Toate lucrurile”	249
Note	251
Sugestii de lectură	261
Despre autor	269

Mulțumiri

Scrierea unei cărți nu este niciodată munca unei singure persoane. Mulți oameni au lucrat împreună pentru ca această carte importantă să devină realitate, și le datorez cele mai profunde mulțumiri.

Îi mulțumesc lui Karen Kingsbury, care m-a ajutat să scriu versiunea originală a acestei cărți. Îi mulțumesc și lui Greg Johnson, cel mai bun agent pe care-l poate avea un autor, pentru că m-a păstorit prin ceea ce mi se pare o a doua viață, ca scriitor.

Mulțumiri speciale Dr. Rex Russell pentru că a fost de acord să supravegheze acuratețea din punctul de vedere științific a materialului pentru această carte și pentru că a înțeles ce spune Dumnezeu despre o nutriție sănătoasă. De asemenea, mulțumiri celor câteva zeci de doctori și nutriționiști ale căror cărți m-au ajutat să înțeleg legătura dintre relațiile sănătoase și o nutriție sănătoasă, legătură care mi-a schimbat viața.

Îi sunt îndatorat și lui Steve McVey, ale cărui cărți mi-au marcat profund modul de gândire în ceea ce privește rolul harului și al puterii lui Dumnezeu în relația dintre mâncare și dragoste.

Cu siguranță că trebuie să le mulțumesc celor de la Tyndale House Publishers, care au înțeles viziunea mea pentru această carte. Ken Petersen, Ron Beers, Lynn Vanderzalm, și toți cei care au lucrat în spatele scenei—n-aș fi reușit să scriu această carte fără voi.

Le mulțumesc din inimă filor mei, Greg și Mike, și persoanelor minunate de la Smalley Relationship Center, ale căror sugestii m-au ajutat să-mi transform gândurile aleatorii și visele într-o carte care eu cred că-i va ajuta pe mulți oameni, de pretutindeni. Îi mulțumesc ficei mele Kari, și ginerelui meu Roger, pentru contribuția lor incredibilă. Vă iubesc pe toți și prețuiesc rolul pe care îl jucați în viața mea, în fiecare zi.

În sfârșit, îi mulțumesc profund și pentru totdeauna soției mele, Norma, care m-a făcut să-mi pot îndeplini toate visele cele mai mărețe. De-a lungul zecilor de ani de căsnicie, mi-a fost o însoțitoare răbdătoare și binevoitoare. Pe când eu eram plecat și-i instruiam pe alții despre cum să aibă o căsnicie și o familie mai bună, Norma m-a sprijinit și a menținut în căminul nostru un mediu stabil și educativ. A fost întotdeauna liantul care ținea toate lucrurile la un loc acasă și la serviciu. N-aș putea face ceea ce fac dacă ea n-ar fi dispusă să învețe împreună cu mine cum poți avea o relație minunată. Te iubesc mai mult decât îți dai seama, Norma.

PARTEA

Călătoria mea spre greutatea normală

Îmi plăcea să mănânc

Când eram în creștere, puteam să mănânc orice fără să pun un singur kilogram pe mine. Puteam mânca patru sandvișuri la prânz. Puteam mânca toată ziua și, datorită unei combinații dintre metabolismul pe care îl aveam și nivelul de activitate practicat, ardeam toate kaloriile. N-am avut niciodată probleme cu greutatea.

„Gary, dacă continui să mănânci așa, într-o zi o să se vadă”, îmi spuneau prietenii. Dar nu s-a văzut niciodată și, în ignoranța mea, am crezut că nici n-o să se vadă vreodată.

Tatăl meu a murit de atac de cord, la vârsta de 58 de ani, iar fratele meu a murit din aceeași cauză, la 51 de ani. Un alt frate de-al meu a trecut printr-o operație de triplu bypass. Este evident că familia noastră are un istoric în boli de inimă.

Aveam 47 de ani când a murit fratele meu mai mare. Devenisem foarte apropiati, iar moartea sa m-a zguduit puternic. O perioadă, am mâncat diferit — mai puține grăsimi, lucruri de genul acesta — deoarece mă îngrijora starea inimii mele. Dar, după aceea, am revenit la obiceiurile mele. Poate că arterele mele dezvoltau probleme grave, dar eu mă simțeam sănătos și îmi lipsea motivația ca să mă schimb.

Până când am împlinit 58 de ani.

Aproape instantaneu, faptul că mâncam prea mult a început să-mi extindă mijlocul. Mâncam două porții la micul dejun, prânzuri enorme, două cine. Era ca și cum, dintr-odată, mă îndrăgostisem de mâncare. Nu îmi plăcuse mâncarea până atunci, dar dobândisem gusturi noi pentru tipuri noi de mâncare, care mă satisfăceau într-un mod deosebit.

În același timp, circumstanțele profesionale tensionau subtil relația cu soția mea, Norma. Dacă privesc înapoi, îmi dau seama

că s-ar putea să fi recurs la mâncare ca metodă de consolare din pricina tensiunii respective. Într-un fel, mâncarea devenise pentru mine dragoste, felul meu de a mă simți bine și modul meu de a mă răsplăti pe mine însumi la finalul unei zile lungi.

Îmi spuneam, „O, voi fi bine. Încă puțin, apoi mă opresc și încep să slăbesc.”

N-a fost așa, dimpotrivă, am continuat să mă îngraș.

Am început să iubesc tot mai mult mâncarea, și a început să-mi placă tot mai mult să mănânc. Într-un fel, alegerile mele alimentare proaste m-au afectat emoțional și m-au făcut să-mi direcționez sentimentele dinspre Norma și oamenii din viața mea, înspre ceea ce mâncam.

Era o experiență nouă.

Stăteam la masa cu deserturi și mâncam până eram mult prea plin, doar pentru că îmi plăcea gustul și alinarea pe care mi-o ofereau dulciurile. Funcționam pe următorul principiu: cu cât mâncam mai mult, cu atât voiam mai mult. Mă trezeam obosit și balonat, mai greu ca în ziua precedentă, dar tot voiam mai mult. Mi-era poftă de produse de patiserie, cu grăsimi și zaharuri, și nu știam cum să-mi controlez apetitul. Uneori, mă culcam agitat și acuzându-mă din cauza lucrurilor pe care le mâncam. Dar nu știam cum să mă opresc.

Fără vreun avertisment, m-am trezit cu aceeași problemă pe care o au mulți alții, o problemă pe care o considerasem cândva, în ignoranța mea, ușor de rezolvat. Dar când problema respectivă a devenit a mea, mi-am dat seama care era, de fapt, adevărul: eram complet neajutorat, nu puteam să fac nimic.

Un an trăit în felul acesta m-a smerit în ceea ce privește atitudinea mea față de sănătate și relații cum nimic altceva n-ar fi reușit s-o facă. Îmi amintesc de modul umilitor în care i-am tratat pe unii membri ai familiei și pe prietenii care se luptau cu probleme de greutate. Recunosc cu tristețe că n-am prea avut răbdare cu persoanele supraponderale. Mă deranja lipsa lor de disciplină. În sinea mea, i-am judecat drept oameni care-și dau frâu liber poftelor, și deseori am încercat să-i fac să se simtă vinovați, am încercat să le fiu conștiință și-am încercat să monitorizez cât mănâncă. Eram

foarte atent la porțiile pe care și le serveau și le aruncam priviri de dezgust dacă mâncau și desert la vreo întâlnire socială. Ce greșală!

Pe atunci încercam să-i fac pe ceilalți să-și schimbe obiceiurile și să slăbească măcar câteva kilograme. Dar, adevărul este că am reușit doar să-i îndepărtiez de mine, să-i fac să se îndoiască de dragostea mea și să-i împing încă și mai tare înspre un stil de viață în care își găseau alinarea în mâncare.

În momentul în care eu însumi am ajuns să am probleme cu greutatea, am început să înțeleg legătura dintre ceea ce mâncaam, cum mă simțeam cu mine însumi și modul în care îi tratam pe cei din jurul meu. Am mai înțeles că eram absolut neajutorat în încercarea mea de a opri creșterea în greutate și deteriorarea sănătății. Nu aveam nici dorința, nici voința necesară ca să mă opresc din a mânca lucrurile care îmi făceau rău. Trebuie să menționez că soția mea a avut răbdare cu mine și nu m-a tratat așa cum mă văzuse pe mine tratându-i pe alții.

Bătălia mea cu mâncarea și excesul de greutate se întetea, transformându-se într-un adevărat război, și mi-am dat seama că în câțiva ani foarte scurți avea să mă ucidă. M-am rugat zilnic să primesc un răspuns.

Din ceea ce părea la momentul respectiv o coincidență, am început să citesc cărți despre cum să trăiești în puterea lui Dumnezeu, chiar dacă n-am crezut niciodată că informațiile respective aveau vreo legătură cu preferințele mele alimentare. Cu cât citeam mai mult și cu cât îi consiliam mai mult pe alții, cu atât înțelegeam mai bine că țara este plină de oameni ca mine—oameni care se luptă din răspuțeri ca să mănânce corect și să iubească corect. Oare problemele lor și ale mele să fi fost rezultatul—cel puțin parțial—al legăturii pe care o vedeam eu? Oare chiar putea mâncarea să deterioreze relațiile unei persoane? Și puteau oare relațiile deficitare să deterioreze sănătatea fizică a unei persoane? Și era oare posibil ca sănătatea generală a unei persoane să afecteze modul în care persoana respectivă alege ce anume mănâncă?

Credeam c-am dat peste ceva ce putea să-mi schimbe viața, așa că am continuat să mă rog, să cercetez și să cred că Dumnezeu încerca să îmi arate ceva.