

# FRUMUȘETE DE PLINĂ



cum  
să te  
transformi  
din  
interior

DEEPAK CHOPRA  
KIMBERLY SNYDER

**Editor: Călin Vlasie**

Redactare: Mugur Butuza

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Ionuț Broșțianu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**CHOPRA, DEEPAK**

**Frumusețe deplină : cum să te transformi din interior** / Deepak Chopra,

Kimberly Snyder ; trad. din lb. engleză de Ianina Marinescu. - Pitești :

Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2435-2

I. Snyder, Kimberly

II. Marinescu, Ianina (trad.)

159.9

Deepak Chopra, M.D. and Kimberly Snyder, C.N.

*Radical Beauty. How to Transform Yourself from the Inside Out*

Copyright © 2016 by Deepak Chopra and Kimberly Snyder

This translation published by arrangement with Harmony Books,

an imprint of the Crown Publishing Group, a division of

Penguin Random House LLC

Copyright © Editura Paralela 45, 2017

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro) | [www.cartearomaneasca.ro](http://www.cartearomaneasca.ro)

DEEPAK CHOPRA  
KIMBERLY SNYDER

# FRUMUSETE DEPLINĂ

**cum  
să te  
transformi  
din  
interior**

Traducere din limba engleză de  
Ianina Marinescu

**Editura Paralela 45**

# CUPRINS

---

Introducere / 9

## **PILASTRUL 1: NUTRIȚIA PENTRU FRUMUSEȚE / 19**

Schimbarea 1: Renunță la ideile preconceptione despre mâncare / 21

Schimbarea 2: Recapătă controlul asupra proceselor organice naturale / 30

Schimbarea 3: Raporturi și echilibru între macronutrimente / 62

Schimbarea 4: Simte conexiunea cu ce mănânci / 89

Schimbarea 5: Adoptă alimente și obiceiuri bune pentru frumusețea deplină / 101

## **PILASTRUL 2: ÎNGRIJIREA PENTRU FRUMUSEȚE / 119**

Schimbarea 6: Adoptă ingrediente naturale de îngrijire a pielii / 121

Schimbarea 7: Practici de hrănirea a pielii din exterior / 137

Schimbarea 8: Abordarea problemelor specifice pielii / 146

Schimbarea 9: Păr și unghii puternice și sănătoase / 158

## **PILASTRUL 3: SOMNUL DE VÂRF PENTRU FRUMUSEȚE / 171**

Schimbarea 10: Legătura dintre somn, frumusețe și starea de bine / 173

Schimbarea 11: Sintonizarea cu ritmurile naturale ale corpului tău / 182

Schimbarea 12: Stabilește niște obiceiuri sănătoase de somn / 190

## **PILASTRUL 4: FRUMUSEȚE DIN NATURĂ / 205**

Schimbarea 13: Valorifică frumusețea anotimpurilor / 207

Schimbarea 14: Echilibrează energia solară și lunară și toate elementele pământului / 219

Schimbarea 15: Fii mai aproape de natură la tine acasă  
și în exterior / 229

**PILASTRUL 5: MIȘCARE PENTRU FRUMUSEȚE / 243**

Schimbarea 16: Fă exerciții fizice fluide pe tot parcursul zilei / 245

Schimbarea 17: Practică exerciții yoga și de respirație pentru  
frumusețe / 262

**PILASTRUL 6: FRUMUSEȚEA SPIRITUALĂ / 281**

Etapa întâi: Primele semne ale trezirii / 287

Etapa a doua: Deschide ușa / 288

Etapa a treia: Dedică-te căii alese / 295

Etapa a patra: Acordă-ți răgazul de a fi / 305

Etapa a cincea: Sinele tău real devine sinele unic / 310

**Anexă: Rețete pentru frumusețea deplină / 315**

Salate pentru frumusețea deplină / 316

Suple pentru frumusețea deplină / 318

Aperitive pentru frumusețea deplină / 321

Deserturi pentru frumusețea deplină / 328

Mulțumiri / 331

Note / 333

Despre autori / 359

# INTRODUCERE

---

## Frumusețea deplină: O schimbare în realitatea ta de zi cu zi

Ești o floare sălbatică, o frumusețe de neîntrecut.  
În fiecare suflet trăiește însemnul unic al grației lui  
Dumnezeu. Nicăieri pe lume nu mai e altcineva exact ca  
tine. De asta poți fi mândră pe drept!

Paramahansa Yogananda

Iată o scenă ce se repetă de mii de ori pe zi în America. Poți chiar să te vezi în ea. Două femei s-au oprit în fața raftului cu cosmetice al unui mare magazin. Au fost atrase de o vânzătoare ce le întinde cel mai recent fond de ten sau cea mai recentă cremă de față care face minuni. Sau cele două femei s-au zărit în oglindă în fața raftului.

Una are 23 de ani, fiind în floarea tinereții. Dar când se zărește în oglindă, se încruntă. I se pare că părul nu-i stă foarte bine; poate e din vina noii coafeze. Nici pielea nu este chiar atât de tonifiată pe cât ar trebui, iar de când a început să citească tabloide săptămânale e foarte critică în privința genelor ei rare și a gâtului care, pentru a fi seducător, ar trebui să fie lung și subțire. Suspînând, tânăra se așază și cere să testeze noul produs. Oricum, jocul frumuseții este încă plăcut pentru ea și după doar câteva minute e dornică să încerce și alte produse la modă.

Cealaltă femeie s-a așezat pe un scaun în apropiere. Are puțin peste 40 de ani și privește cu coada ochiului, invidioasă pe tânăra femeie. Atât de proaspătă, de neatinsă de vârstă. Surprinzându-se în oglindă, femeia mai în vârstă își vede fiecare imperfecțiune, fiecare rid ce începe să se arate,

real ori imaginat. Pentru ea, e greu să-și mențină un aspect acceptabil, ca să nu mai vorbim de frumusețe. Are nevoie de tot felul de produse numai ca să nu se mai simtă nesigură.

Este o scenă pe care vrem să o eliminăm din viața ta și din viața oricărei femei, indiferent de vârstă, care dedică timp, energie și implicare emoțională în căutarea frumuseții. Vrem să nu te mai simți niciodată nesigură în privința felului în care arăți. Pentru cele mai multe femei, a se simți frumoasă înseamnă a se simți demnă de iubit și dezirabilă. Vrem să nu te mai simți nesigură nici în privința acestor două lucruri. Frumusețea, iubirea și dezirabilitatea sunt ale tale să le posezi în mod natural – îți promitem. În fața ta se deschide o extraordinară călătorie care îți va reda frumusețea naturală, reaprinzând lumina interioară ce strălucește în fiecare copil, dar care pălește cumva în timp. Ce a pălit nu este frumusețea ta, căci aceasta va fi mereu dreptul tău din naștere. Ce a pălit este optimismul tău, încrederea în sine și un simț al controlului. Această carte îți va arăta cum să le recuperezi, iar apoi lumina frumuseții se va reaprinde de la sine, natural și pentru tot restul vieții.

## CE ESTE FRUMUSEȚEA?

Călătoria către frumusețea deplină începe cu cea mai elementară întrebare: ce este frumusețea? Suntem de părere că o nouă definiție este neapărat necesară și că societatea este pregătită pentru ea. Frumusețea nu ne este străină. În multe feluri, suntem obsedați de ea.

În viața cotidiană, dai inevitabil peste cuvântul *frumusețe*. Dacă intri într-o farmacie și arunci o privire în jur, ai să vezi destule rafturi pline cu produse ce pretind că te vor face mai frumoasă. Există nenumărate reviste și site-uri web dedicate frumuseții, care ne învață diverse feluri de a slăbi, de a alege rujul perfect, de a obține un machiaj smokey ca vedetele și de a avea cea mai la modă tunsoare. Dacă îți acorzi timp să te gândești la cultura noastră, conceptul de frumusețe pare foarte important. Dar ce este, mai exact, frumusețea și, când te gândești la acest cuvânt, ce înseamnă pentru tine?

Mass-media ne furnizează agresiv imagini și mesaje despre frumusețe, menite să vândă produse. Dacă crezi aceste mesaje, ai putea fi înclinată să te gândești că frumusețea este definită exterior – să ai trăsături faciale „perfect” definite, o tunsoare la modă și o formă fizică pe potriva idealului

# PILASTRUL 1

---

## Nutriția pentru frumusețe

Informația este putere, iar în cadrul acestui pilastru vei obține puterea de a alege cele mai bune alimente care să-ți hrănească frumusețea deplină. În timp ce vei învăța un mod cu totul nou de a concepe mâncatul, alegerile pe care vei începe să le faci vor duce la o piele luminoasă, la multă energie și la un păr sănătos. Această abordare nu privește mâncarea în termenii calculului vigilent al kaloriilor și nu concepe mâncatul ca fiind o activitate anxioasă, strict controlată. Frumusețea și mediul sunt legate, iar cea mai mare bucurie vine din satisfacție, care începe din interior. Această abordare se numește nutriție pentru frumusețe și este un program de strategii de inclus în ritmul alimentar zilnic, împreună cu secrete de frumusețe, naturale și puternice, menite să intensifice frumusețea ta naturală.

Nu vei obține o frumusețe deplină prin măsurători concrete, cum ar fi cantitatea totală de carbohidrați și de grăsimi. Nu există un singur set de reguli definitive care să aibă efect pentru toată lumea. În loc să dicteze că toți trebuie să mâncăm un procent exact de carbohidrați, grăsimi și proteine, cunoașterea de ultimă oră susține că fiecare organism procesează individual aceste componente alimentare de bază. Reacția ta unică determină avantajele și dezavantajele consumului anumitor alimente. Soluția este echilibrul individual, evaluând alimentația ta în totalitate și modul în care se articulează fiecare dintre părțile ei. Asta e ceea ce se cheamă sinergie, un proces dinamic ce are loc în fiecare celulă.



Ne dorim ca toată lumea să scape de dietele fade și de trendurile nutritive excesiv de simpliste. Atât de multe dintre acestea demonizează un ingredient sau chiar un singur macronutrimnt, fie că e vorba de zahăr, sare, grăsimi, carbohidrați sau alt vinovat. Versoul monedei este promisiunea falsă făcută în numele unui aliment „miraculos” care se presupune că te face slabă și frumoasă, sănătoasă și întru totul imună la boală și îmbătrânire. Și alimentele demonizate, și cele miraculoase sunt fantezii – ca să nu mai vorbim că sunt mereu altele.

În schimb, vom avansa mai profund în crearea unor schimbări pe termen lung ale atitudinilor tale, alături de recomandări practice care să susțină cel mai înalt nivel de frumusețe autentică, naturală. Să te hrănești ar trebui să fie o sursă de plăcere, nu o sursă de anxietate.

Schimbările, chiar și cele aparent mărunte, te pot ajuta mult să devii mai conștientă, lărgind realitatea posibilităților. Dacă „Titanicul” și-ar fi schimbat cursul cu câteva grade, un mare dezastru ar fi putut fi evitat. Câteva grade se transformă într-o uriașă schimbare pe parcursul a sute sau mii de kilometri. În viața ta, o mică schimbare poate aduce uriașe beneficii pe parcursul unor luni și ani de zile, așadar, acum e momentul să începi. De ce să te privezi de frumusețea deplină, dacă întreaga ta stare de bine se poate îmbunătăți atât de ușor? Începând cu pași mici, vei simți că ai forța să mergi mai departe așa cum crezi tu de cuviință, astfel că nu ți se va părea ceva discordant sau o mare luptă. Poți face asta! Poți crea viața și frumusețea pe care ți le dorești, începând cu schimbări mai mici care se acumulează natural.

## PILASTRUL 2

---

### Îngrijirea pentru frumusețe

Acum că știi cum să pui fundația frumuseții tale cu ajutorul alimentației, vom vorbi despre cele mai bune forme de îngrijire a pielii tale. Adică ne vom referi la cele mai sigure și mai eficiente produse și ingrediente de îngrijire a pielii, precum și la practicile de îngrijire datorită cărora vei avea unghii puternice, păr sănătos și strălucitor și o piele curată și luminoasă. Adoptând elemente de îngrijire interioară și exterioară, îți hrănești întregul organism din exterior și-i permiți frumuseții tale naturale să strălucească în cel mai înalt grad. În cadrul acestui pilastru ne vom ocupa de cele mai bune – și de cele mai rele – ingrediente și practici, pentru a-i permite sinelui tău cel mai frumos să se reflecte autentic.