



30+
ANI



Cum să
SLĂBESTI ușor
după vârsta de 30 de ani.

De la porecla "balena" la greutatea pe care o consider ideală.

CUPRINS

1. CINE SUNT EU?
2. PRIMUL REZULTAT MARE
3. EFECTELE NEGATIVE ALE
PROCENTULUI DE GRĂSIME PREA MIC
4. REZULTATUL MEU
5. ALIMENTAȚIA
6. ANTRENAMENTELE
7. REZULTATE OBȚINUTE DE ALTE
PERSOANE CU ACESTE METODE
8. STUDIU DE CAZ: TRANSFORMAREA ȘI
STAGNAREA

*ÎN ACEST EBOOK ÎȚI LAS METODELE
PRIN CARE AM SLĂBIT, DAR ȘI
PROVOCĂRILE PE CARE LE-AM
ÎNTÂMPINAT. SUNT STRATEGII PE CARE
LE APLIC ÎN COLABORĂRILE ONLINE ȘI
CARE FUNCȚIONEAZĂ CHIAR ȘI ÎN CELE
MAI COMPLICATE CAZURI.*



Te întrebi cine sunt eu să îți dau sfaturi despre slăbire?



Numele meu este Gianina Doroftea. Sunt antrenoare personală de fitness și tehnician nutriționist cu 9 ani de experiență în domeniu. Am învins geneticul și **am trecut de la porecla "balena" din copilărie la greutatea pe care eu o consider ideală pentru mine.**

Am avut tot timpul kilograme în plus deși îmi doream să slăbesc și făceam tot posibilul să reușesc. Am încercat tot felul de diete (Dukan, Rina, disociată, cu supă de varză etc). Acestea erau "armele" pe care le știam atunci pentru a lupta cu kilogramele în plus, dar mai târziu am realizat ce greșeli mari am făcut.

După ce am ajuns la facultate am descoperit antrenamentele de grup, iar un an mai târziu l-am întâlnit pe Daniel Doroftea, cel care a devenit soțul meu câțiva ani mai târziu. Aici s-a produs schimbarea. Am început să fac antrenamentele potrivite și să citesc foarte multe cărți de nutriție. Daniel urma cursul de tehnician nutriționist și studiam împreună.

În scurt timp am urmat și eu cursurile, am devenit antrenoare de fitness și tehnician nutriționist.

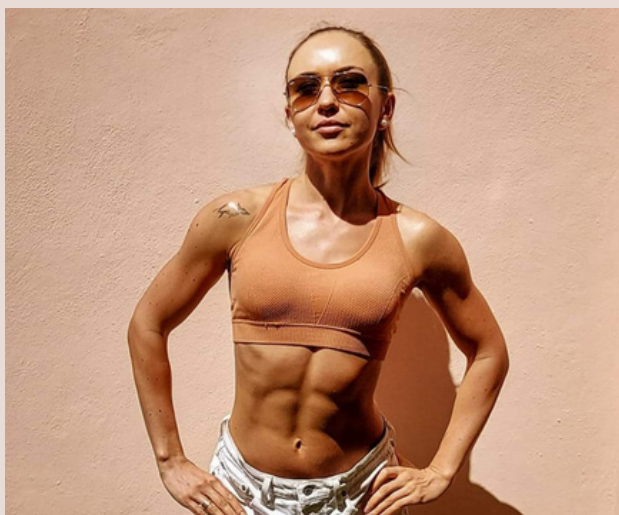
Am testat tot pe propriul corp

Tot ce am învățat am aplicat prima dată pe propriul corp. În timp am schimbat strategiile până când am găsit o "rețetă" ușor de personalizat.

Înainte îmi doream doar să am o greutate normală, dar după ce mi-am dat seama că am totul în controlul meu și cât de simplu este cu strategiile potrivite am continuat până mi-am îndeplinit obiective la care doar visam.

Am reușit să obțin și pătrățele, ceea ce consideram că este imposibil pentru o femeie care nu este sportivă și nu are timp să se dedice 100% pentru aceste obiective.

Mi-a plăcut atât de mult încât la un moment dat **AM EXAGERAT**, dar a fost o **GREȘEALĂ** pe care am corectat-o rapid. Am ajuns cu procentul de grăsime prea jos, așa cum este în aceste imagini.



Acest aspect are mare legătură cu slăbirile pe care le-am urmat ulterior. **Simptome pe care le vei întâlni dacă vei scădea cu procentul de grăsime sub 15%:**

- stare constantă de frig, chiar dacă este o temperatură normală.
- senzația mai mare de foame.
- stare constantă de oboseală.
- irascibilitate.
- scăderea capacității de concentrare.
- dereglări hormonale. Atunci am aflat că la sportivele de performanță este ceva normal.
- schimbări radicale ale dispoziției.

Mai mult, este foarte foarte greu de menținut acest procent de grăsime. După o masă normală, mai bogată în carbohidrați, diferența era vizibilă. Pătrățelele se acopereau foarte ușor.

Atunci mi-am dat seama că pozele de revistă nu sunt sustenabile și poate fi doar o formă de moment pentru câteva zile. Este la fel ca în cazul culturistelor care obțin un procent de grăsime foarte mic doar în zilele de concurs după care tot anul revin la un procent mai prietenos.

Așa este și în cazul nostru a femeilor care nu ne antrenăm zilnic. Putem atinge un vârf de formă pentru o perioadă scurtă, DAR vestea bună este că un procent de grăsime de 15-20% poți să îl menții ușor.

Nu este recomandat să scazi sub 15% procent de grăsime, dar nici unul peste 30% nu este sănătos!

Ce trebuie să faci pentru a slăbi atât cât îți dorești

În continuare îți las strategiile pe care le poți folosi pentru a slăbi. Eu le-am folosit în ultima mea slăbire și am obținut acest rezultat în mai puțin de două luni (66 kg - 59.7 kg).



Obiectivul meu era să ajung la 56 kg, dar în poza din dreapta aveam un procent de grăsime de 14.3% la o greutate de 59.7 kg și m-am oprit. De 2 ani lucrez la creșterea masei musculare, iar acest lucru nu-mi mai permite să scad sub 60 kg fără să am un procent de grăsime nesănătos.



Aplică și vei slăbi!

ALIMENTAȚIA

Ai nevoie de monitorizare zilnică a caloriilor și a macronutrienților pe o perioadă de cel puțin 30 de zile, fără pauză. Voi detalia pe pagina următoare.

ANTRENAMENTELE

Ai foarte multe opțiuni, dar are legătură cu alimentația și cu perioada în care vrei să slăbești.

Poți să faci antrenamente la sală, acasă sau în aer liber, iar ca durată, poți reuși chiar și cu sesiuni de 20 de minute pe zi.

Detaliez și acest aspect pe pagina următoare.



Alimentația

Sunt mai multe metode care funcționează. Eu îți las ceea ce am folosit pe mine și a funcționat cel mai bine, dar și ceea ce am folosit în colaborările online și a adus rezultate foarte bune (8-10 kg slăbite în două luni și scăderi de peste 10 cm la abdomen și șolduri):

- folosește-te de tehnologie și monitorizează kaloriile. Important este să notezi tot pentru a avea situația reală în aplicație. Trebuie să știi cu aproximație câte calorii ai mâncat în fiecare zi timp de 30 de zile.
- reglează raportul dintre macronutrienți. Ai nevoie zilnic de 1.5-2g de proteină/kg corp, 2-3g de carbohidrați/kg corp și 0.5/1g de lipide pe kg corp.

Acestea sunt "formulele" prin care vei reuși, DAR atenție mare trebuie să treci tot în aplicație. Am discutat cu multe persoane care nu reușesc să slăbească și spun așa: "trec tot în aplicație și totul este bine până seara când mi se face poftă și cedez, iar ceea ce mănânc nu trec în aplicație".

Chiar dacă clachezi, important este să treci tot pentru că doar așa vei ști ce trebuie să schimbi pentru a-ți îndeplini obiectivele. De cele mai multe ori **clachezi pentru că ai făcut ceva greșit**. În slăbire, dacă monitorizezi și controlezi bine ceea ce se întâmplă, nu vei ajunge în situații în care să nu te poți controla. Raportul dintre macronutrienți este foarte important în această situație.

Poate ți se pare un pic complicat, dar dacă așa vei ajunge în sfârșit să obții greutatea pe care ți-o dorești, mai contează? Nu merită "efortul" de a dedica 3-5 minute pentru monitorizare?

Antrenamente sau pași?

Trebuie să îți spun din START că NU se poate fără antrenamente. Uite de ce:

- acestea stimulează metabolismul și cine nu are nevoie de unul mai bun pentru slăbire și menținere? :)
- doar prin exerciții fizice poți să îmbunătățești tonusul muscular. Cu siguranță după ce vei slăbi vei dori să ai și un tonus bun.
- exercițiile fizice te ajută să crești deficitul caloric, în unele situații contribuie chiar la **DUBLAREA** deficitului caloric zilnic.
- se poate și cu antrenamente de 15-25 minute. Mai jos este un exemplu de rezultat obținut în două luni, în mare parte cu antrenamente scurte făcute acasă de Beatrice, o mămică ocupată. (64.8 kg - 55.5 kg).



Pașii nu sunt suficienți

Din păcate nu este suficient să faci un număr mare de pași, chiar dacă sunt 15000-20000 zilnic. Te ajută să "arzi" calorii, dar nu te ajută cu metabolismul, tonusul muscular și nu vei beneficia nici de acele "arderii" de după finalizarea efortului fizic.

Uite și alte rezultate din colaborările online în care am aplicat aceleași principii:



- stânga sus: Andreea (63.4 kg - 50.9 kg).
- dreapta sus: Alexandra (59.2 kg - 51.9 kg).
- stânga jos: Lorena (74 kg - 65.1 kg).
- dreapta jos: Andreea (67.15 kg - 59.25 kg).

Pe pagina anterioară sunt doar câteva exemple de reușită. Majoritatea persoanelor cu care am lucrat în ultimele luni au fost femei de peste 30 de ani sau de peste 40 de ani, mame de copii de 3-8 ani sau cum este cazul Alexandrei (dreapta sus) care a început la 5 luni după ce a născut. Pe scurt, femei foarte ocupate, cu multe responsabilități, dar cu toate acestea au reușit.

Tabelul personal și personalizat

În toată această călătorie a ta spre greutatea pe care ți-o dorești ai nevoie să aduni toate datele într-un tabel. Recomandarea mea este să faci un tabel în Excel foarte simplu în care să treci:

- ziua.
- greutatea.
- kaloriile din alimentație.
- consumul caloric zilnic, cel care este standard.
- kaloriile consumate prin antrenament.
- kaloriile consumate prin numărul de pași.

După ce treci toate aceste date vei obține deficitul caloric zilnic. Opțional: poți să mai creezi alte 3 coloane în care să treci valorile din aplicație de la fiecare macronutrient. Nu știi cum să le calculezi? Te voi ajuta gratuit și îți las la final cum te pot ajuta.

Studiu de caz: piedicile pe care le-am întâmpinat în slăbire

Se spune că teoria este ușoară, dar practica ne omoară. Nu a fost simplu nici pentru mine să ajung la obiectivul final. În continuare îți las etapele prin care am trecut până am ajuns la procentul de grăsime pe care mi-l doream.

Îți las contextul pentru a înțelege imaginea de ansamblu. Pot spune că pentru mine este perioada **înainte de Covid** în care țineam antrenamente de grup și cea de **după Covid**.

Am ajuns la o greutate normală înainte de pandemie, dar în carantină activitatea fizică a scăzut la minim, la scurt timp m-am mutat în altă țară, nu m-am antrenat și n-am fost organizată cu alimentația. Efectul: tonusul muscular a scăzut și am acumulat câteva kg de grăsime (poza din stânga).

Am urmat o perioadă de slăbire mai drastică (cea de care îți spuneam că am ajuns cu procentul de grăsime prea mult sub 15%) și am obținut rezultatul din dreapta, dar **NU ERAM MULȚUMITĂ!**



De ce?

Mi-am dat seama că nu prea aveam masă musculară, așa cum credeam (fesele erau plate deși m-am antrenat mulți ani, iar coapsele erau prea subțiri deși mai era și multă grăsime pe ele). La mine la coapse se depune cel mai mult când mă îngraș.

Poți slăbi chiar și cu un stil de viață sedentar!!!

Slăbirea de mai sus am realizat-o în perioada în care încă nu țineam antrenamente la sală și eram sedentară. Mai puțin efort fizic a reprezentat o presiune mai mare pe alimentație.

Am făcut 6 antrenamente pe săptămână (unul era de alergare) și cu pașii abia ajungeam la 10 000. Asta a fost tot ca activitate fizică.

Faza II: creșterea musculară

Timp de aproximativ 2 ani m-am axat pe creșterea masei musculare, ceva nou pentru mine pentru că toată viața am avut nevoie doar să slăbesc.

A fost puțin frustrant pentru că eu îmi doream să fiu "fit", iar creșterea masei musculare implică și creșterea procentului de grăsime. Era o luptă în interiorul meu pentru că a fost nevoie să sacrific obiectivele pe termen scurt pentru obiectivul pe termen lung.

În această perioadă am urmat și perioade scurte de slăbire pentru a ține lucrurile sub control. Dacă este să dau pe repede-înainte am crescut masa musculară și am ajuns la 66 kg. Urmează peripețiile din perioada de slăbire.

Slăbire în mai puțin de două luni

Mi-am propus să slăbesc aproximativ 10 kg pentru că era un obiectiv mare, deși știam că nu este posibil să ajung la 56 kg cu un procent de grăsime de minim 15%.

Cum am pregătit slăbirea:

- am anunțat că voi urma o perioadă de slăbire. Mă responsabilizează mai mult atunci când știu că urmăresc și alte persoane ce rezultat voi obține și motivația va fi mai mare.
- mi-am calculat deficitul caloric total de care am nevoie în două luni și l-am împărțit pe zile.
- am redus kaloriile din alimentație la 1400-1500 kcal pe zi.
- am planificat 90 minute de antrenament de luni până vineri, tonifiere 60 de minute și cardio 30 de minute la final la o frecvență cardiacă personalizată pentru a maximiza "arderea" grăsimii.
- am crescut numărul de pași la minim 10 000 zilnic.
- weekend-ul era sedentar, de aceea am introdus două meciuri de padel, unul sâmbătă și unul duminică.

Planul arăta bine, dar în ziua a 4-a am CLACAT!

Eram la menstruație, nu am putut să-mi controlez poftele și am mâncat 2200 kcal. Se putea și mai rău. În multe cazuri se trece de 4000 kcal.

În ziua 1 aveam 66 kg. Am slăbit 600g în primele 3 zile, dar după alimentația cu 2200 kcal greutatea a revenit la 66 kg. **Părea că iar trebuie să o iau de la capăt.**

Problemele au continuat



De obicei reușeam să mă țin mai bine de plan și rezultatele erau încurajatoare de la început, dar nu a fost cazul de această dată.

Am stagnat aproape 12 zile la greutatea de 63.4 kg, uneori îmi arăta chiar câte 1 kg în plus. Este un moment în care mulți renunță.

De la persoanele cu care colaborez online mai primesc mesaj cu "am două zile în care stagnez. Cred că s-a obișnuit corpul și nu mai merge slăbirea". **Eu aveam 12 zile!** A fost perioada cu menstruația, apoi ovulația și este greu să ai repere exacte.

Soluția era simplă: continuă pentru că lucrurile se vor regla. Am monitorizat în continuare greutatea, dar strict pentru a avea repere statistice. Eu știam că evoluția este bună. Mi-am mutat atenția pe deficitul caloric total pe care îl înregistram, deficit care era din ce în ce mai mare.

A fost puțin greu psihic pentru că efortul este mare în slăbire și trebuia să îmi spun că evoluția este bună, fără să văd rezultate. **Au urmat câteva zile în care am văzut diferențe mari la cântar,** iar prima lună am slăbit DOAR 4 kg, în schimb am obținut **-8 cm la talie și -9.5 cm la șaolduri.**

Am fost puțin dezamăgită de rezultatul obținut la cântar, dar valorile pe care le-am obținut la măsurători mi-au dat impulsul de care aveam nevoie pentru a continua.

Trebuia să mă opresc



Planul inițial a fost să urmez o lună de slăbire, să fac o pauză de 3-5 zile în care să mănânc kaloriile de menținere, iar apoi să continui cu slăbirea încă o lună.

Motivația dată de rezultate era mare, simțeam că "sunt pe val" și am decis să continui fără să fac pauză.

Nu a fost o greșeală mare, dar pe final mi-am dat seama că motivația nu ține atât de mult și era mai bine dacă făceam acea pauză pe care ți-o recomand și ție la fiecare 4 săptămâni de slăbire.

În prima zi din luna a II-a **am slăbit 400g peste noapte**. Știam că nu este o valoare reală pentru că nu ai cum să elimini aproape jumătate de kg de grăsime de la o zi la alta.

A doua zi din luna a II-a aveam cu 500g mai mult. **ȘOC! Glumesc.** Eram deja obișnuită cu aceste oscilații. **De această dată am stagnat timp de 14 zile la aceeași greutate**, deși am urmat planul pe care l-am pregătit la început.

După cele două săptămâni am slăbit 1 kg chiar peste noapte, deși a fost suma a tot ceea ce am făcut timp de 14 zile. Am verificat procentul de grăsime și eram la 16%.

Au urmat câteva zile în care am slăbit constant, iar cu o săptămână înainte de a finaliza cele 60 de zile am ajuns la 59.7 kg și mi-am verificat procentul de grăsime.

Rezultat: 14.3% grăsime

Nu mă așteptam să văd o diferență de 1.7% de grăsime într-un timp atât de scurt. Am oprit slăbirea și am continuat cu menținerea. Chiar dacă este tentant să cobor cu procentul de grăsime mai jos știu că nu este sănătos pentru corpul meu.

Acestea au fost provocările mele cu oscilațiile de greutate. **Mi-am îndeplinit obiectivul în mai puțin de două luni**, dar lupta cu "stagnarea" a fost grea.

Spun "stagnare" pentru că în realitate nu a fost stagnare. Doar pe cântar greutatea a fost aceeași. În realitate cantitatea de grăsime scădea de la o zi la alta pentru că îmi urmam planul.

Într-un program bun vei slăbi în medie 100-130g de grăsime pe zi. Valoare este mică, iar ca femeie ai mulți factori prin care greutatea de pe cântar oscilează cu valori mult mai mari. În schimb pe termen lung cântarul va arăta valorile bune.

Nu renunța și nu te descuraja dacă aduni câteva zile în care nu vezi valori mai mici pe cântar.

Majoritatea persoanelor pe care le-am cunoscut în ultimii ani spun că sunt o norocoasă, că am un genetic bun, dar realitatea nu este aceasta. Doar am muncit să obțin aceste rezultate.

Am început cu porecla "balena" și puteam să rămân cu această poreclă dacă nu aplicat strategiile potrivite și doar țineam diete. Acum am aproape 3 ani de când am reluat antrenamentele și m-am menținut la o greutate la care mă simt bine și care este sănătoasă, cu un procent de grăsime de 15-20%.

Mănânc ce vreau

În poza din stânga aveam 56 kg, iar în dreapta 60 kg. Am crescut masa musculară, iar acum îmi place mai mult cum arăt în imaginea din dreapta cu un procent de grăsime puțin mai mare și mai plină de viață.

Abordarea pe care o am acum îmi permite să mănânc ce îmi place și să mă mențin în forma în care îmi doresc. Nu trebuie să țin dietă și să mănânc salate. Mănânc ca orice altă persoană, dar îmi adaptez cantitățile la consumul de energie pe care îl am zilnic.



Și tu poți să mănânci ceea ce îți place în timp ce slăbești

Alimentația în perioada de slăbire trebuie să fie bună, delicioasă. Dacă aș fi avut o alimentație cu salate probabil nu mai aveam voința necesară să duc un program până la capăt.

Sper că te ajută informațiile din acest ghid. Sunt multe alte aspecte de abordat, dar majoritatea țin de personalizare, diferă de la o persoană la alta, de aceea cel mai bine discutăm personalizat la telefon.

Te invit să programezi o discuție gratuită de 15 minute în care să te ajut să-ți personalizezi planul de slăbit. Poți și tu să elimini 10 cm de la abdomen și șolduri în 1-2 luni.

CLICK AICI PENTRU
FORMULAR



Cu drag,
Gianina Doroftea

O femeie care acum se simte bine în propria piele :)