

RĂZVAN ȘINDELARU

**DĂ-MI
CÂTEVA ORE,
CA SĂ-ȚI DAU
ANI ÎNAPOI**

*Sfaturi de nutriție
și mișcare*

RĂZVAN ȘINDELARU

CAMPION INTERNAȚIONAL DE FITNESS



DĂ-MI CÂTEVA ORE, CA SĂ-ȚI DAU ANI ÎNAPOI

*Sfaturi de nutriție
și mișcare*

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial nonfiction:
Victor Popescu

Redactare:
Delia Apostol-Hanzelik

Design și ilustrație copertă:
Andrei Gamarț

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Dan Crăciun

Corectură:
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ȘINDELARU, RĂZVAN

Dă-mi câteva ore, ca să-ți dau ani înapoi : sfaturi de nutriție și mișcare / Răzvan Șindelaru. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3051-1

61

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3051-1

Această carte are rol informativ și de conștientizare. Informațiile prezentate nu înlocuiesc sfatul personalizat al unui medic, nutriționist sau antrenor sportiv, iar aplicarea lor trebuie adaptată contextului individual al fiecărei persoane.

CUPRINS

Introducere. Dă-mi câteva ore, ca să-ți dau ani înapoi..... 11

Partea întâi. Revelația: conștientizarea dependențelor

Capitolul 1. Când viața îți dezvăluie calea de urmat.....	15
Echilibrul — linia subțire dintre alegeri și abis.....	18
A doua viață	19
Capitolul 2. Plăcere vs. fericire	22
Dopamina și serotonina: cele două fețe ale satisfacției.....	23
Capcana plăcerii: gustul care vine din gând	24
Un moment de cotitură	26
Stres și fericire.....	32
Capitolul 3. Obiceiuri, alegeri și identitate.....	35
Slujitorii nevăzuți	35
Obiceiurile — semințele destinului	36
Mai mult înseamnă mai puțin	38
Oboseala decizională și recompensa inteligentă	39
Capitolul 4. Dependența — ce goluri umplem?.....	41
Înțelegerea dependenței	43
Închisoarea cu ușa deschisă.....	44
Producători, reclame, influenceri.....	45
„Colțul sănătos”. Cele mai adictive alimente.....	48
Cum te protejezi.....	51
Capitolul 5. Zahărul, dulcele care te minte	54
Omul Spân al alimentației moderne.....	55
Am renunțat la zahăr. Și viața mea a început să aibă gust.....	56
Doar o linguriță. Echilibrul fragil al vieții.....	58
Prețul nevăzut al îndulcitorilor moderni.....	59

Dulcele ascuns din băuturile și alimentele „fără zahăr”	63
Zâmbetul de pe ambalaj	66
Capitolul 6. Ieșirea din dependență	67
Cât durează să te eliberezi de o dependență? Și de unde începi?	68
Efectul „fructului Interzis” și tentațiile alimentare	70
Zahărul, cocaina și vocea dulce a dependenței.....	71
Alcoolul — legal, social, dar letal.....	73
Consumul de alcool — între realitate, știință și demnitate	75
Dacă ar fi să-mi aleg o dependență... aș alege cafeaua	78
Gustul. Alimente naturale vs. procesate.....	81
Dependența de gusturile intense	83
Ce poți face ca să nu cazi în plasă?	85
Angajamentul. Surse sănătoase de dopamină.....	88

Partea a doua. Pași către schimbare

Capitolul 1. Rutine noi — dincolo de dependență	95
Principii care întăresc voința.....	96
Pași pentru resetarea gustului — protocol de două săptămâni	97
Scapă de dependențele alimentare în cinci pași	100
Înapoi „acasă”	102
Capitolul 2. Nutriția, pe limba ta	104
Viața, energia și lumina.....	105
Iluzia culorii — realitatea pe care n-o vedem.....	107
Percepția kilogramelor și lupta cu ele	108
Slăbitul sănătos nu are scurtături.....	111
Cum recunoști o „dietă-păcăleală”?.....	112
De la dietă la schimbarea stilului de viață	114
Capitolul 3. Ce mănânci sau cât mănânci?	118
Regula 3-5-3.....	121
Designorul interior și curcubeul din farfurie	122
Proteinele și nutriția	124
Proteinele și digestia: mai mult nu înseamnă mai bine	127
Alternează tipurile de carne.....	129
Grăsimile pentru gătit: adevăr, mituri și alegeri înțelepte.....	130

Punctul de fum, oxidarea și indexul de peroxidare	132
Grăsimi bune versus grăsimi rele	134
Mai multe despre untură și grăsimi	136
Grăsimea bună — omega-3 și adevărul de dincolo de capsule	138
Adevărul din conservă. Cum să alegi peștele?	140
Peștele și lipsa acestuia din alimentația curentă	144
Pâinea cea de toate zilele... și glicemia de după	148
Condimentele — aliați mici cu putere mare	148
Usturoiul crud și efectele uimitoare ale alicinei	151
Broccoli, sulforafanul și lupta invizibilă	153
Ovăzul — ingredientul modest cu beneficii majore	154
Modele de dietă: între realitate, rezultate și... marketing	157
Ordinea din farfurie face ordine în sânge	159
Fructele: fibre, apă și control	162
Fructele: fermentație, glicemie, îngrășare	163
De ce ne balonăm de la unele fructe	166
Fructele și îngrășarea — dulce păcăleală	168
Orezul. Între tradiție, glicemie și respect	171
Adevărul despre ouă	174
Laptele — între biologie și ascultare	176
Autoexperiment: 11 trucuri pentru ameliorarea organismului	178
Capitolul 4. Alegeri mai bune	182
Eliminarea toxinelor din organism	183
Sucuri care sprijină viața — câteva rețete	186
Ești ceea ce mănânci. La propriu	189
Eticheta „bio”: ce fructe și legume cumpărăm?	190
Suplimente pre-antrenament	193
Rețete naturale de energizare înainte de antrenamente	195
20 de mituri despre nutriție, sport și slăbit	199
Compensează alegerile nesănătoase — 20 de ponturi	204
Capitolul 5. Tot ce voiai să știi despre calorii	208
Când porcul era mai gras și omul mai slab	208
Grăsimea îngrășă?	209
Caloria care păcălește	211
Nu toate kaloriile sunt „egale”	214
Termogeneza indusă de alimente (TEF)	215

NEAT — termogeneza invizibilă care ne protejează de îngrășare	217
Genetica și epigenetica ne influențează metabolismul.....	218
Organismul nostru nu este un cont bancar de calorii	219

Partea a treia. Cum să reușești

Capitolul 1. Sănătatea și procesele biochimice ale organismului	225
Microbiomul intestinal — fabrica invizibilă care controlează kaloriile	225
Imunitatea — scutul viu al organismului	228
Combinatii alimentare deștepte	229
Hormonii și controlul greutateii	231
Alimente antiinflamatorii.....	233
Cum să-ți crești arderile interne fără să faci sală.....	235
Povestea vitaminelor	237
10 superalimente pentru vitalitate.....	241
Capitolul 2. Hidratare și somn, voință și autodisciplină.....	244
Apă pentru viață	244
Somnul — laboratorul invizibil al regenerării	247
Voința — un aliat de nădejde.....	252
Cum transformi ideile în realitate	258
Capitolul 3 — Sedentar versus funcțional	261
Sedentarismul — când scânteia vieții devine jar stins.....	261
Paradoxul canapelei — de ce un corp atât de „inteligent“ se sabotează singur	264
Schimbări mici, rezultate remarcabile.....	266
Oboseala bună	267
Sportul nu e doar despre mușchi	270
Mișcarea îți taie din pofta de mâncare	273
Dacă fac sport, o să slăbesc?	274
Forța — aspect și respect	275
Alergarea — o armă cu două tăișuri	277
Mobilitatea, prietenul uitat	280
Postura — expresia tăcută a conștiinței	281
Respirația.....	283
Capitolul 4 - Schimbarea obiceiurilor	286
Postul: întoarcere, nu lipsă.....	286

Postul intermitent — o unealtă modernă, inspirată din vechime	289
Slăbitul inteligent: consecvența bate intensitatea	291
Șase pași către schimbare	293
Percepția creează realitatea	298
Capitolul 5. Longevitatea	301
Făurarii vieții	301
Longevitatea mentală — să rămâi tu însuși până la capăt	304
La mulți ani cu... sănătate — dar cum să o păstrezi?	305
Prevenția este cheia	307
O viață am!.....	307
Pe ultima sută	308
Despre stres și alte bătălii nevăzute	309
Să respiri conștient. Să stai cu tine	311
Hrănește ce vrei să trăiască	312
Viața este ca un ou	314
Despărțirea de maestru	315
Epilog. O carte ca o îmbrățișare	317
Note	319

INTRODUCERE

Dă-mi câteva ore, ca să-ți dau ani înapoi

Atunci când te întorci dintr-o vacanță frumoasă, simți nevoia să le povestești tuturor, dintr-o suflare, tot ce ai trăit: locurile, oamenii, gusturile, întâmplările care ți-au atins sufletul. Spui totul cu o energie care, pentru câteva minute sau zile, pare că reușește să-i facă și pe ceilalți să guste o fărâmă din bucuria ta. Cam așa aș vrea să fie și această carte: o poveste concentrată, vie, despre ceea ce am descoperit în drumul meu spre un stil de viață sănătos. Mi-am dorit să înțeleg ce funcționează cu adevărat pe termen lung și să aflu nu doar ce se spune, ci și ce anume se simte în trup și în minte când schimbi lucrurile în profunzime. Viața nu se schimbă peste noapte, dar decizia schimbării se poate lua într-o singură zi. Poate chiar astăzi.

Această carte nu îți va răpi ani de lectură, ci îți va oferi, în câteva ore sau zile, ceea ce mie mi-a luat ani de încercări, reușite și întrebări. Dă-mi câteva ore din viața ta și, la schimb, îți voi arăta cum să câștigi ani înapoi. Ani de energie, de sănătate, de bucurie și sens. O colecție de teorii sau un manual se uită repede, dar o concluzie a experiențelor mele, bazate pe studii care mi-au redefinit convingerile, va rămâne mai adânc întipărită în memoria ta. Și dacă vei implementa măcar câteva idei dintre cele regăsite în carte, atunci fiecare oră petrecută aici se va transforma cândva, într-un bine pe care acum poate nici nu-l bănuiești. Și pentru că timpul e prețios, nu voi înflori povestea și îți voi spune direct cum a apărut această carte și ce am pus în ea, pentru cine e scrisă și de ce cred, cu toată convingerea, că poate fi de folos.

PARTEA ÎNTÂI

**Revelația: conștientizarea
dependențelor**

Capitolul 1

Când viața îți dezvăluie calea de urmat

Această carte nu a fost concepută ca un simplu experiment, ci s-a născut atunci când am decis că vreau să păstrez vie memoria tatăl meu, care a plecat prea devreme. Vreau să rememorez conexiunea profundă care m-a legat de tatăl meu, al cărui sfat mi-a rămas în inimă. Am făcut un legământ: puterea acestei conexiuni o dau mai departe către copiii mei. Vreau să le las copiilor mei ceva viu, care să rămână chiar și când eu nu voi mai fi. Iar puterea acestui legământ se țese din toate aceste povești în care m-am regăsit și eu cu întrebările, căderile și căutările mele — povești ale oamenilor cu care m-am intersectat, care găsesc în ei mereu și mereu puterea de a continua.

Așa am înțeles ce contează cu adevărat. Și poate tocmai de aceea, dacă cineva mi-ar face un compliment, acela care m-ar atinge cel mai profund ar fi să-mi spună că sunt om. Nu campion, antrenor sau autor, ci om. Pentru că înainte de orice rezultat, de orice antrenament sau carte, sunt un fiu, un tată și un om care a căutat sens; și chiar dacă am greșit, am mers mai departe.

De-a lungul vieții mele de sportiv, am urcat pe podium în culturism și fitness, m-am pus la încercare în antrenamentele de CrossFit, iar în alergările montane am învățat să respir altfel, nu doar cu plămâni, ci cu mintea și cu sufletul. Tot acest drum l-am parcurs fără niciun supliment, ci doar cu germeni, legume, sucuri, post, odihnă, voință și un strop de încăpățănare. M-am antrenat natural și am demonstrat, mai întâi mie și apoi altora, că se poate. Mi-am transformat corpul într-un câmp de testare sinceră, în care mintea mi-a fost ghidul, iar fiecare alegere — o lecție. Am lucrat cu oameni, am ascultat suflete, am privit în ochii lor durerile

și speranțele și am înțeles că adevărata înțelepciune nu se obține prin diplome, ci prin practică, prin efort, prin viața trăită cu ochii deschiși.

Cartea aceasta nu este o colecție de rețete sau de reguli, ci un fir lung de gânduri și trăiri, născute din întrebările care m-au bântuit, din răspunsurile care au venit târziu, din greșelile mele și din lumina care le-a urmat. Este despre cum să trăiești cu adevăr, fără să te ascunzi și fără să te pierzi. Despre cum să continui drumul chiar și când te doare, când îți este foame, când toți din jur par că aleg altceva, mai ușor, mai rapid, dar mai gol. Este despre curajul de a rezista, de a te opri, de a respira și de a-ți regăsi direcția. Am scris-o gândindu-mă la toți cei care s-au săturat de diete mincinoase, de rețete magice, de promisiuni fără suflet. La cei care nu mai vor iluzii, ci un pic de sinceritate. La cei care își doresc din toată inima să înțeleagă cum funcționează cu adevărat corpul lor, nu doar să-l judece dimineața în oglindă. La cei care au fost jos și, cu fiecare clipă, vor să se ridice, dar și la cei care simt că alunecă și nu mai vor să cadă din nou. Am scris-o și pentru mine, pentru acel eu de acum douăzeci de ani, care nu știa nimic, dar avea toate întrebările. Care căuta răspunsuri și se împiedica de reclame, de vorbe goale, de sfaturi contradictorii. Pentru acel tânăr care își dorea cu ardoare să trăiască sănătos, dar nu știa de unde să înceapă și nu avea pe nimeni care să-i spună, simplu și sincer: „Poți. Uite cum“.

Pentru el am scris și pentru toți cei ca el. Și, poate cel mai important, am scris și pentru cele două versiuni ale mele, dar și ale tale. Pentru copilul din noi, cel care privește în sus cu ochii mari și suflet curat, imaginându-și ce-ar putea deveni, ca să fie mândru de omul care am ajuns. Și pentru bătrânul care vom fi, cel care va privi înapoi, în liniște, și va vedea tot drumul cu greșeli, cu ridicări, cu alegeri și va putea zâmbi, spunând: „Da. A fost bine. A fost demn“. Pentru că nu trebuie să trăiești ca să impresionezi pe alții — nici pe părinți, nici pe copii, nici lumea. Trăiește în așa fel încât să

nu te rușinezi în fața ta — nici în fața visurilor de copil, nici în fața amintirilor de bătrân. Aceștia sunt singurii oameni în fața cărora merită să răspunzi: copilul care ai fost și bătrânul care vei deveni. Din întâlnirea acestor două priviri, cea care visează înainte și cea care privește înapoi, s-a născut și nevoia de a scrie o carte care să rămână. Este o hartă simplificată pentru cei care nu mai vor să rătăcească prin labirintul haotic al informațiilor contradictorii. Este o carte pentru cei care caută esența și nu mai vor să piardă timp cu drumuri inutile, fără a avea în același timp un ton didactic, ci mai degrabă unul uman. Ea vine din același loc în care te afli tu: din realitate, din încercare, din dorință și din speranță. Este scrisă de un om care a trăit fiecare rând, care a simțit pe propria piele ceea ce spune și care nu îți vinde o iluzie, ci îți întinde o mână.

Poate părea, la prima vedere, o carte de sfaturi despre alimentație sau stil de viață. Dar, în esență, este o carte despre alegeri, care nu îți spune ce să mănânci, ci te ajută să înțelegi de ce alegi ceea ce alegi. Pentru că în spatele fiecărei mese, fiecărui obicei, fiecărei decizii, se află ceva mult mai profund decât o listă de calorii, se află o identitate. Pentru mine, acest proiect a fost mult mai mult decât o carte. A fost o cale de a onora viața și totodată un legământ cu mine însumi, cu omul care a trăit, a greșit, a căzut și s-a ridicat, care a căutat, a înțeles și a decis să lase în urmă ceva care să ajute. Și poate, dincolo de toate cuvintele, cel mai important lucru pe care aș vrea să-l păstrezi este amintirea că trupul tău, cu toate limitele și durerile lui, este un dar. Așa cum spunea Socrate: „Este o rușine pentru un bărbat să îmbătrânească fără să fi văzut măcar o dată frumusețea și puterea de care este capabil trupul său“. Acest citat nu este o critică, ci un îndemn, să te ridici și să vezi de ce ești capabil, din respect pentru darul vieții care ți-a fost oferit. Trupul este darul, iar echilibrul este alegerea. Iar între cele două se întinde linia fină a fiecărei zile, între ceea ce ai primit și felul în care alegi să trăiești.

Echilibrul — linia subțire dintre alegeri și abis

De-a lungul vieții, am găsit mereu putere în cuvintele Papei Ioan Paul al II-lea: „*Omul călătorește pe marginea prăpastiei. Datoria lui este să-și mențină echilibrul*“. Aceste cuvinte nu doar că mi-au rămas în minte, ci le-am simțit adânc în suflet, ca o ancoră într-o lume plină de tentații. Fiecare om are slăbiciunile și „nebuniile“ lui, așa cum îmi place să le numesc uneori. Dar chiar și atunci când prăpastia ne atrage, datoria noastră este să ne păstrăm echilibrul, să nu ne lăsăm pradă impulsurilor care ne pot răni. Asta ne face oameni conștienți, raționali. Dacă am alege mereu să facem bine, chiar și în cele mai mici lucruri, lumea ar deveni cu siguranță un loc mai bun. Când ești împăcat cu tine, încetezi să faci rău altora: nu mai minți, nu mai înșeli, nu mai abuzezi, nu mai profiți. Pur și simplu, devii echilibrat, centrat, în armonie cu tine însuși. Știi că nu e ușor și niciodată nu a fost, dar fiecare zi ne dă ocazia să ne redresăm, să ne adunăm forțele și să rămânem dreți. Începem cu o decizie simplă: să nu deviem de la calea dreaptă, să fim verticali, cu cugetul limpede. Asta înseamnă să fii cu adevărat puternic. De multe ori, echilibrul vine dintr-o chemare interioară, o dorință ascunsă, care te împinge să vrei, să crezi, să încerci din nou.

Dacă această carte va ajunge la tine și va aprinde o flacără în inima ta, să știi că nu este întâmplător, ci este pentru că, undeva, într-o zi, un om a crezut că binele merită să fie ales —, iar tu, la rândul tău, vei duce mai departe această lumină. Atunci când scriu, știu că e ușor să greșești, dar mai grav e să taci atunci când ai ceva de spus. Așa cum zicea Ion Creangă: „Știi că sunt prost, dar când mă uit în jur, prind curaj“. Poate și această carte va da curaj altora, nu prin certitudini, ci prin căutări, pentru că trăim vremuri în care nu lipsa opțiunilor e problema, ci haosul dintre ele. Eu am ales să vorbesc nu pentru că le știu pe toate, ci pentru că știu destul cât să-mi pun întrebări și pentru că, poate, între întrebările mele, alții își vor găsi răspunsurile.

Cel care știe nu vorbește, cel care vorbește nu știe.

– Lao Zi¹.

Dacă astăzi mă simt împlinit, nu este pentru că am avut noroc, ci pentru că am vrut și am gândit în acest sens — gândurile transformându-se în alegeri, gesturi, renunțări, înfrângeri și apoi în biruințe. Gândurile mele au chemat faptele mele, iar acestea au dus la săvârșirea visurilor — așa am reușit să câștig nenumărate concursuri, să am o soție deosebită și o familie minunată, să trăiesc fără dependențe și, zic eu, să devin un om bun și, poate, un exemplu pozitiv pentru alții. Totul începe cu un gând și continuă cu voința de a-l aduce în lume, clipă de clipă. Dar adevărata transformare vine în timp, la unii mai devreme, la alții mai târziu; la mine a venit abia după ce am înțeles că nu am decât o singură viață.

A doua viață

Se spune că omul are două vieți, iar a doua începe în clipa în care își dă seama că nu are decât una; pentru unii, revelația vine brusc — după o boală, după un accident sau o pierdere grea, în timp ce pentru alții vine lent, dar hotărât, ca o ușă care se deschide treptat, până când nu mai poți să n-o vezi.

*Omul are două vieți. A doua începe
când înțelege că nu are decât una.*

– Citat atribuit lui Confucius

La mine, a venit încet, dar clar, în jurul vârstei de 40–44 de ani, când corpul meu — pe care îl știam de ani buni ca fiind un aliat disciplinat, rezistent și ascultător — a început să-mi trimită semnale subtile, dar insistente, că lucrurile s-au schimbat; nu erau dureri acute, nu era o boală, dar simțeam o lentoare nouă în refacere, o rigiditate în articulații, o nevoie mai profundă de somn, de pauză, de tihnă, iar în tot acest

proces, ceva din mine a început să privească dincolo de fizic, ca și cum sufletul, nu trupul, schimba direcția. Am auzit odată o glumă care spunea că, după 30 de ani, corpul nostru iese din garanție — și am râs atunci, dar cu timpul am înțeles că în acea ironie stătea un sâmbure de adevăr, pentru că în jurul vârstei de 30 începi, de fapt, să plătești pentru tot ce-ai ignorat înainte, iar după 40 nu mai merge cu amânarea — fie că e vorba de o mașină, de coloană sau chiar de viață. Observăm cum, odată cu înaintarea în vârstă, începem să îmbătrânim, iar cum viața nu are roată de rezervă, trebuie să fim un pic mai atenți la drum. Și cum orice glumă are și un sâmbure de adevăr, această realitate este susținută de cercetări longitudinale care arată că în jurul vârstei de 44 de ani și apoi din nou în jur de 60 de ani apar schimbări fiziologice accelerate: masa musculară începe să scadă mai rapid, capacitatea de regenerare celulară se diminuează, inflamația sistemică crește, iar toleranța la stresul metabolic scade², toate acestea fiind ca niște curbe de cotitură în arhitectura noastră biologică — momente în care corpul îți cere mai multă conștientă, mai multă grijă, mai multă înțelepciune.

Primii 40 de ani i-am trăit pentru mine — ca să urc, să dovedesc, să reușesc, să acumulez, să mă construiesc, să ating, să câștig, poate și ca să fiu validat — și nu neg nimic din toate astea, dar de la un punct încolo, nu știu exact când, poate într-o dimineață anume sau poate într-o tăcere mai lungă, ceva s-a așezat altfel în mine și a început o nevoie profundă de a trăi și pentru ceilalți: pentru copiii mei, pentru cei care îmi cer sfaturi, pentru omul care nu știe în ce să mai creadă, pentru cititorul care n-a găsit încă un punct de sprijin, pentru cel care nu vrea să renunțe, dar nici nu mai are de unde să înceapă. Din această dorință s-a născut și această carte. Și chiar dacă pe undeva există și nevoia de validare, aplauze și admirație, un impuls sincer de a fi de folos, fără a ține lecții, mă îndeamnă să continui să apăs pe taste pentru a duce la bun sfârșit aceste rânduri care spun: „Am fost și eu acolo. Uite cum am făcut. Poate te ajută și pe tine“.