

CREDINȚĂ + ALIMENTAȚIE + MIȘCARE + FOCALIZARE + PRIETENI

PLANUL DANIEL

O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ

în 40 DE ZILE

RICK WARREN D. MIN.

DANIEL AMEN M. D.

MARK HYMAN M. D.

cu Sean Foy și Dee Eastman



Originally published in English under the title: *The Daniel Plan*
Copyright © 2013 by The Daniel Plan
Published by Zondervan
Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530
www.zondervan.com

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:
© 2015 Life Publishers International
Springfield, Missouri, USA
și Life Publishers România
Str. Ioan Corneli nr. 4, Oradea, România
Tel. 0359.177.636; 0744.624.236
E-mail: edituralife@gmail.com
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: *Narcisa Țiulete*
Editarea: *Luca Crețan*
Tehnoredactarea: *Daniel Ardelean*
Coperta: *Georgian Rădulescu*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WARREN, RICK

Planul Daniel : o viață mai sănătoasă în 40 de zile / Rick Warren D. Min.,
Daniel Amen M. D., Mark Hyman M. D. - Oradea : Life, 2015
ISBN 978-973-7908-85-8

I. Amen, Daniel
II. Hyman, Mark

613.2

Romanian Edition.

Printed in Romania

Această carte este pentru tine.
Rugăciunea și speranța noastră este ca ea să te inspire
să pornești în propria călătorie spre sănătate
și să ajungi să te simți foarte bine, mai bine ca oricând.
În tot acest proces, ne rugăm să simți
prezența lui Dumnezeu, puterea Sa și
scopul Său pentru viața ta.

*Preaiubitule, mă rog să-ți meargă bine în toate
și să fii sănătos, așa cum îi merge bine sufletului tău.
(3 Ioan2, NTR).*

CUM SE UTILIZEAZĂ ACEASTĂ CARTE

Planul Daniel oferă informații legate de sănătate, fitness și nutriție, având doar un scop educativ. Intenția cărții este de a suplimenta, nu de a înlocui sfaturile medicale profesionale, diagnosticul sau tratamentul prescris de către un specialist în probleme de sănătate. Te rugăm să consulți un medic sau un alt profesionist pe probleme de sănătate înainte de a începe sau a schimba programul de sănătate și fitness pe care îl urmezi, pentru a te asigura că se potrivește nevoilor tale, mai ales dacă ești însărcinată sau ai un anumit trecut în familie, cu probleme medicale de orice fel, boli sau anumite riscuri.

Dacă ai probleme sau întrebări legate de starea ta de sănătate, ar trebui să consulți întotdeauna medicul sau alți specialiști medicali. Oprește exercițiile imediat dacă ai stări de leșin, luciditate alterată, dureri sau dificultăți de respirație. În urma consultării acestei cărți, te rugăm să nu ignori, să nu eviți sau să amâni sfaturile sau recomandările medicale și de sănătate obținute de la expertul tău medical.

Cuprins

Capitolul 1: CUM A ÎNCEPUT TOTUL	7
Capitolul 2: ELEMENTE VITALE	23
Capitolul 3: CREDINȚA	39
Puterea lui Dumnezeu.....	41
Rolul nostru în procesul de schimbare	51
Capitolul 4: ALIMENTAȚIA	61
Alimentele care vindecă: ce ar trebui să mâncăm?.....	63
Alimentele care ne fac rău: ce ar trebui să evităm?.....	90
Cum îți organizezi viața culinară	109
Capitolul 5: MIȘCAREA	129
Cum ajungi la puterea lui Daniel	131
Descoperă ce te pune în mișcare	138
Treci la fapte.....	154
Capitolul 6: FOCALIZAREA	161
Schimbarea gândirii, schimbarea stării de sănătate	163
Înnoirea minții.....	176
Atitudine și scop	188
Capitolul 7: PRIETENII	199
Darul unei comunități pline de dragoste	202
Temelia	210
Capitolul 8: NOUA TA VIAȚĂ	221

Capitolul 9: PUTEREA LUI DANIEL–	
PROVOCARE LA MIȘCARE ÎN 40 DE ZILE	233
Puterea lui Daniel – Jocul zilei.	237
Puterea lui Daniel în fitness	250
Capitolul 10: O PLANIFICARE A MENIURILOR	
PENTRU 40 DE ZILE	255
Planificarea meniurilor principale pentru 40 de zile	257
Planul Daniel: Detoxifierea	262
Planul Daniel: Rețete.	272
SISTEMUL METRIC DE CONVERSIE	297
MULȚUMIRI.	299
NOTE	303

Cum a început totul

PASTOR RICK WARREN

Uau! Toată lumea e GRASĂ!
Gândul acesta șocant îmi revenea insistent în minte într-o zi însorită de primăvară, în timp ce botezam 827 de adulți.

Recunosc că nu a fost un gând foarte spiritual din partea unui păstor, mai ales în timpul unui botez! Dar obosisem, pentru că biserica noastră face botezul așa cum a fost botezat Isus în râul Iordan, prin scufundarea oamenilor în apă și ridicarea lor înapoi la suprafață.

În ziua aceea, dacă e să mă iau după media greutateii cetățeanului american, am ridicat mai mult de 65.000 de kg!

Citiseam multe articole despre boala obezității, aflată în creștere, diabetul și bolile de inimă din America dar, în ziua aceea, *am simțit* la propriu *greutatea* problemelor de sănătate cu care se confruntă America, într-o măsură alarmantă.

Deși primul meu gând a fost că toți cei pe care i-am botezat sunt supraponderali, al doilea gând a fost mult mai personal, ceva de genul:

Dar și eu sunt gras! Mi-am ieșit din formă, la fel ca toți ceilalți!

În acel moment de revelație, am înțeles ce exemplu prost sunt eu însumi cu starea mea de sănătate. Cum puteam să mă aștept ca frații mei să aibă mai multă grijă de trupurile lor, dacă eu le ofeream un model atât de prost? De peste treizeci de ani ignoram problema pe care eu însumi o aveam, din ce în ce mai mult.

Dați-mi voie să vă explic:

Am crescut într-o familie care nu a băut alcool, nici nu a fumat, însă a considerat orice fel de mâncare, oricât de nesănătoasă, ca fiind în regulă. În copilărie, o mare parte din viața mea s-a învățat în jurul mâncării.

Fiecare amintire din copilărie, atât bună cât și mai puțin bună, este legată de mâncare. Dacă aveam un eveniment fericit în familie, sărbătoream mâncând. Dacă eram triști, ne consolam cu mâncare. Copil fiind, dacă

aveam o zi mai grea, eram mângâiat cu prăjituri, lapte sau o bucată de plăcintă proaspătă.

Pentru că aveam la țară o proprietate de peste 20.000 de m², tatăl meu cultiva o grădină de legume impresionantă, iar mama gătea foarte bine și din pasiune, toți mâncam de plăcere. Mâncarea era distracția noastră, iar mesele erau foarte bogate, în fiecare seară. De fapt, masa noastră lungă de peste 4 m, confecționată manual din lemn masiv de brad, groasă de peste 10 cm, era cea mai mare piesă de mobilier din casa noastră. Domina casa, iar viața familiei se învârtea în jurul meselor pe care le luam împreună.

Binecuvântat cu o sănătate de fier, un metabolism bun și o viață activă, puteam să mănânc tot ce voiam și oricât voiam, fără să pun un gram pe mine. Când m-am căsătorit cu Kay, eram slab ca un băț, deși nu făceam exerciții și mâncam mâncare proastă, în mod constant. Nu mă gândeam deloc la sănătate.

Apoi, în 1980, la vârsta de 25 de ani, am devenit păstor fondator la biserica Saddleback Church în California de Sud. Biserica a crescut rapid la mii de membri, lucram de dimineața până seara, mâncam pe fugă și stăteam ore în șir la întâlniri, consiliind oameni și studiind pentru predici. Am început să pun câteva kg pe an, dar pentru că aveam suficientă energie și nu prea mă interesa cum arăt, am ignorat problema de sănătate care începuse să escaladeze. În 2010, eram deja supraponderal.

Culmea ironiei, în ultimii 10 ani, trimiseseam aproape 21.000 de membri din biserica noastră peste hotare, în 196 țări, pentru a-i sluji pe cei bolnavi și săraci în cadrul unui program pe nume Planul P.E.A.C.E (acronim care înseamnă *pace – n.tr.*). Una dintre literele acestui acronim vine de la cuvântul „îngrijire” pentru cei bolnavi. În multe zone ale lumii, mulți membri ai bisericii noastre, preocupați de semenii lor, au oferit îngrijire pentru cei ce suferă de nutriție precară, hidratare slabă, malarie și de virusul HIV/SIDA. Dar am ignorat complet sănătatea mea și pe cea a echipei mele, care se deteriorau din ce în ce mai mult.

Botezul a reprezentat pentru mine ceasul care mi-a dat deșteptarea la problemele de sănătate, atât cele personale cât și cele ale oamenilor din biserica mea. Am înțeles că trebuie să fac schimbări radicale, începând astfel să mă informez despre medicina preventivă. Ceea ce am aflat m-a șocat:

- Pentru prima dată în istoria omenirii, același număr de oameni suferă de consecințele hrănirii *excesive* ca și cei care suferă de malnutriție. În timp ce milioane de oameni suferă că nu au mâncare suficientă, alte milioane suferă de urmările obezității¹.
- Șapte din zece americani sunt obezi².

- La nivel mondial, diabetul, bolile de inimă și alte boli, cauzate de stilul de viață actual,ucid în prezent mai mulți oameni decât bolile infecțioase.³

În duminica următoare, am stat în fața bisericii și am făcut următoarea mărturisire publică:

Dragii mei, sunt un prost administrator al sănătății mele și un exemplu îngrozitor pentru voi. Deși am ajutat mulți oameni, pe întreg pământul, am ignorat problemele de aici, de acasă.

Mă căiesc azi public și vă cer iertare! Dumnezeu așteaptă de la noi să avem grijă de trupurile noastre, dar eu nu am făcut acest lucru. Este adevărat că n-am pus decât un kg sau două pe an, dar sunt păstor de treizeci de ani. Deci, am nevoie să slăbesc vreo 40 de kg! E cineva interesat să mă urmeze în lupta pentru sănătate?

Oamenii au reacționat cu aplauze puternice.

Ca să fiu sincer, m-am așteptat ca în jur de o sută de oameni să mă însoțească în căutarea sănătății; prin urmare, am fost copleșit când peste 12.000 de membri ai bisericii s-au înscris în aceeași zi! Aveam nevoie de un plan. Trebuia să fie unul simplu, necostisitor și accesibil. Pentru că în ziua respectivă predicasem despre un om din Biblie, pe nume Daniel, care refuzase să mănânce mâncare proastă, provocându-l pe rege la un concurs de sănătate, am numit programul Planul Daniel.

Neștiind nimic despre sănătate, am recrutat trei medici recunoscuți la nivel național: dr. Daniel Amen, dr. Mark Hyman și dr. Mehmet Oz, care să mă învețe despre sănătate și să mă ajute să concep Planul Daniel pentru biserica noastră. Toți cei trei medici, cu amabilitate, au oferit voluntar și gratuit din expertiza și timpul lor, pentru că le pasă de sănătatea noastră.

După primul an de implementare a Planului Daniel, toți membrii bisericii Saddleback la un loc, au pierdut mai mult de 113.000 de kg! Dar, și mai important, am învățat lecții noi, am deprins abilități noi și am dezvoltat obiceiuri de viață sănătoasă. Planul Daniel este mai mult decât o dietă. Este un mod de viață bazat pe principii biblice și cinci componente esențiale: alimentație, mișcare, focalizare, credință și prieteni. Ultimele două componente — credința și prietenii — sunt ceea ce eu numesc *ingredientul secret* care asigură eficiența Planului Daniel. Dacă ai de partea ta pe *Dumnezeu și un grup de oameni*, atunci ai la dispoziție mai mult decât puterea voinței. Ei te vor ajuta să faci schimbări pozitive, având astfel mai multe șanse să fii consecvent.

Să mă fac înțeles: nu există niciun medicament magic, nicio metodă rapidă, nicio formulă instant și nicio scurtătură care să te facă sănătos

peste noapte. Trebuie să faci alegeri înțelepte în fiecare zi: probabil vei avea și momente de regres. Eu am! De fapt, când scriu aceste rânduri, încerc să îmi revin dintr-o astfel de cădere recentă. Familia mea a trecut printr-o experiență tragică, devastatoare pe noi toți. Din cauza suferinței, am dormit puțin, ceea ce m-a dus la epuizare, atât din punct de vedere emoțional cât și fizic. Copleșit de tristețe și de oboseală, am renunțat la alegerile înțelepte și am început să pun kilograme nedorite. Am ajuns să pun la loc aproape toate kilogramele pe care reușisem să le pierd! Dar, așa cum ar spune orice om aflat în procesul de recuperare, regresul este parte din procesul schimbării durabile. Iar eu, în loc să mă las bătut, l-am rugat pe Dumnezeu și pe prietenii mei să mă ajute să revin în cursă.

Planul despre care vei citi în această carte este foarte simplu. Încredințează-ți trupul lui Dumnezeu. Cere-i ajutorul, intră într-un grup mic care să te ajute pe parcursul acestei călătorii. Apoi, începe să faci alegeri sănătoase, ca de exemplu, înlocuirea gogoșilor cu fructe proaspete și includerea exercițiilor fizice ca parte din rutina zilnică. Include alimentele integrale zilnic în regimul tău alimentar. Alege un stil de viață mai activ. Dormi mai mult. Redu stresul. Nu este mare știință. Este pur și simplu logică simplă. La urma urmei, Dumnezeu se așteaptă să folosești creierul pe care ți l-a dat.

Multe diete și planuri de fitness folosesc sentimentul de vinovăție ca și motivație, dar acesta nu funcționează pe termen lung. Poți să faci multe lucruri pe termen scurt pentru că te simți vinovat, dar schimbarea va dura doar atât timp cât durează sentimentul de vinovăție (sau de frică). Dimpotrivă, Planul Daniel se bazează pe dragoste ca și motivație: să cunoști dragostea necondiționată pe care Dumnezeu o are pentru tine, să înveți să-l iubești la rândul tău, să înveți să dai și să primești dragoste, într-un grup mic.

Biblia spune: dragostea „acopere totul, crede totul, nădăduiește totul, suferă totul” (1 Corinteni 13:7). Dragostea, nu frica, nici presiunea anturajului, este cea care ne ajută să mergem înainte chiar și atunci când simțim că vrem să renunțăm.

Tot Biblia ne spune că schimbarea durabilă începe cu încredințarea trupului lui Dumnezeu. Romani 12:1–2 spune: „...să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu... aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească. Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită.” (Sublinierile ne aparțin). Observați legătura puternică dintre trup și minte din acest verset. La două mii de ani după ce a fost scris acest verset, știm acum că nu numai mintea are puterea de a influența trupul, ci și trupul influențează mintea.