

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Random House LLC

Refuel. A 24-Day Eating Plan to Shed Fat, Boost Testosterone, and Pump Up Strength and Stamina

Copyright © 2013 by John La Puma, M.D.

Originally published by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

© 2018 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: **10:21 h**

Traducător: **Ana Mănescu**

Redactor: **Georgian Toader**

Editor: **Maria Nicula**

Lectura: **Traian Măicănescu**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzica*: Quantum Jazz – *End Of Line* – <http://freemusicarchive.org/>

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

* **Licență:** CC PD (Creative Commons Public Domain <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/>)

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

CD 1 – 5:14:22 h

00. Avertisment	00:44
01. Prolog – Misiunea unui medic în slujba bărbaților	08:34

PARTEA ÎNTÂI – CRIZA DE SĂNĂTATE

02. Capitolul 1 – Biologia greutateii sexului (a)	26:33
03. Capitolul 1 – Biologia greutateii sexului (b)	30:33
04. Capitolul 2 – Toxinele	43:40
05. Capitolul 3 – Media 0,350 (a)	24:54
06. Capitolul 3 – Media 0,350 (b)	25:15

PARTEA A DOUA – SOLUȚIA

07. Capitolul 4 – Ai testosteronul scăzut? Ești gras? Care sunt scopurile tale? (a)	29:40
08. Capitolul 4 – Ai testosteronul scăzut? Ești gras? Care sunt scopurile tale? (b)	33:14
09. Capitolul 5 – O farfurie pentru doi	25:10
10. Capitolul 6 – Cele cinci porunci pentru a avea erecție și a scăpa de burtă	09:17

PARTEA A TREIA – PROGRAMUL

11. Capitolul 7 – Bazele <i>realimentării</i> (a)	27:17
12. Capitolul 7 – Bazele <i>realimentării</i> (b)	29:25

CD 2 – 5:06:21 h

13. Capitolul 8 – Faza 1: Pornește rapid (3 zile)	25:39
14. Capitolul 9 – Faza 2: Mărește nivelul hormonului de creștere și al testosteronului	24:07
15. Capitolul 10 – Faza 3: Maximizează energia (7 zile)	24:02
16. Capitolul 11 – Ghidul de suplimente al <i>realimentării</i>	13:27

PARTEA A PATRA – TREZEȘTE-TE LA REALITATE

17. Capitolul 12 – Gătitul înseamnă libertate (a)	33:21
18. Capitolul 12 – Gătitul înseamnă libertate (b)	30:47

19. Capitolul 13 – Vezi, gustă, mănâncă	33:13
20. Capitolul 14 – Rețete de supraviețuire pentru bărbați (a)	31:20
21. Capitolul 14 – Rețete de supraviețuire pentru bărbați (b)	33:46
22. Capitolul 15 – Un festin pe fugă	46:42

PARTEA A CINCEA – GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

23. Capitolul 16 – <i>Realimentarea pe viață</i>	03:56
24. Glosarul <i>realimentării</i>	05:56

BROȘURĂ

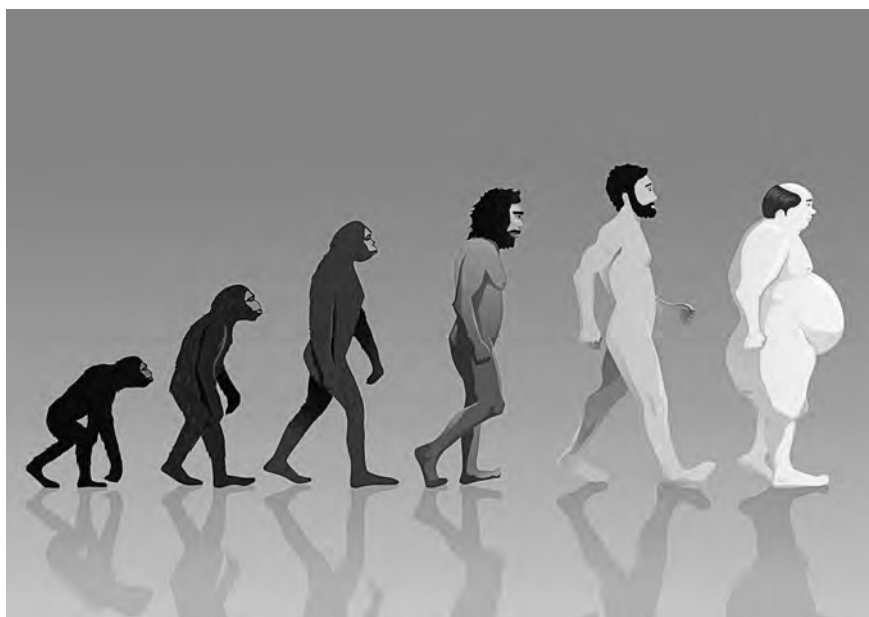
REALIMENTARE

*Un plan de alimentație de 24 de zile pentru a topi grăsimea,
a crește nivelul testosteronului și a spori puterea și rezistența*

de **JOHN LA PUMA**, DOCTOR ÎN MEDICINĂ

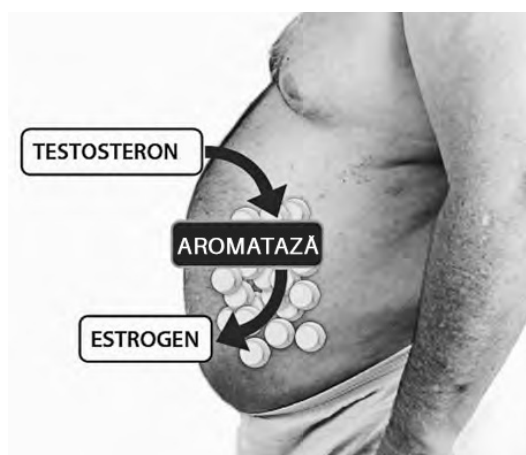
cu **Gretchen Lees**

Punctul 1



Evoluția: o criză de talie mijlocie

Punctul 2



Conversia testosteron-în-estrogen: cum se întâmplă

Sursă: www.drjohnlapuma.com

Punctul 3



Ziua 1



Ziua 24

SUCCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Owen B.

Vârsta: 34

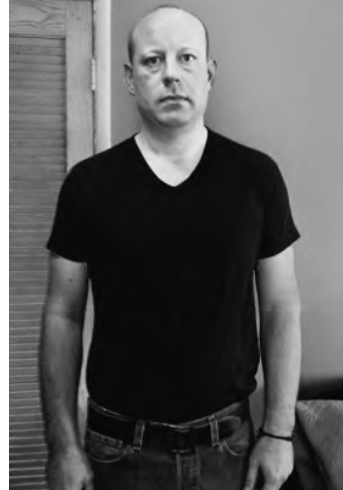
Pierdere în greutate în 24 de zile: 9 kilograme

Reducerea taliei: 7,5 centimetri

Punctul 4



Ziua 1



Ziua 24

SUCCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Jason T.

Vârsta: 37

Pierdere în greutate în 24 de zile: 7,2 kilograme

Reducerea taliei: 12,7 centimetri

Punctul 5



Ziua 1



Ziua 24

SUCCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Joe F.

Vârsta: 42

Pierdere în greutate în 24 de zile: 5,2 kilograme

Reducerea taliei: 10 centimetri

Punctul 6

TESTUL SAM-T

SCOR

1. Vârsta în ani: _____

Dacă ai între 30-40 de ani, 1 punct; între 40-49, 2 puncte; între 50-59, 3 puncte; între 60-69, 4 puncte; între 70-79, 5 puncte; peste 80, 6 puncte.

2. Talie, astăzi, în centimetri (măsoară-te în dreptul buricului: pune ruleta strâns pe pielea goală): _____

3. Înălțime, în centimetri: _____

4. Proporție talie-înălțime (PTÎ): _____%

Împarte măsurătoarea taliei la măsurătoarea înălțimii și mută virgula decimală în dreapta cu două spații. De exemplu, dacă ai o talie de 107 centimetri și ai 183 de centimetri, calculul tău ar fi: $107:183 = 0,5846$ sau 58,46%. Dacă talia este între 50%-59,49% din înălțime, 2 puncte; între 59,5%-69,49% din înălțime, 4 puncte; 69,5% sau mai mult, 6 puncte.

5. Dacă ai peste 60 de ani, ai avut vreo fractură de șold sau de os după 60 de ani? (2 puncte dacă da.)

6. Ți-a spus doctorul că ai prediabet sau diabet sau iei medicamente pentru diabet? (1 punct dacă da.)

7. Ți-a spus doctorul că ai colesterol ridicat sau iei medicamente pentru colesterol ridicat? (1 punct dacă da.)

8. Ți-a spus doctorul că ai trigliceridele ridicate sau iei medicamente pentru trigliceride ridicate? (1 punct dacă da.)

9. Ți-a spus doctorul că ai un început de tensiune arterială ridicată sau tensiune arterială ridicată sau iei medicamente pentru tensiune arterială ridicată? (1 punct dacă da.)

10. Ți-a spus doctorul că ai osteoporoză? (1 punct dacă da.)

Total:

Punctul 7

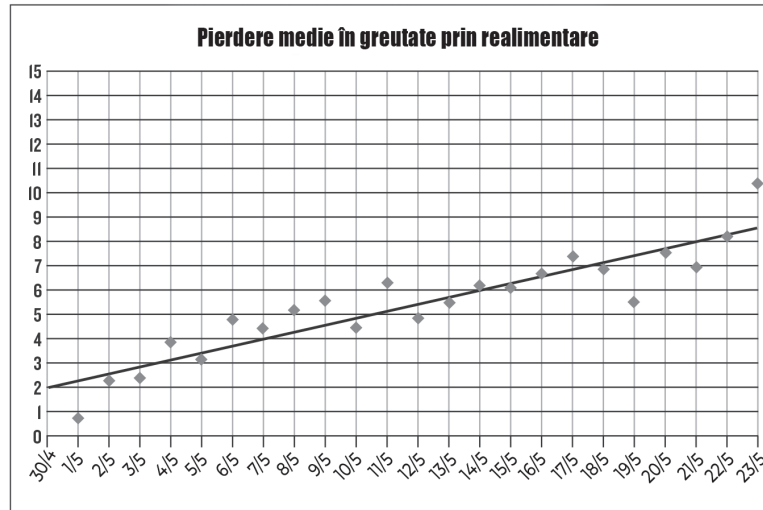
TESTUL SAM-A			
DATE:	ASTĂZI _____	ZIUA 25 _____	REZULTATELE REALIMENTĂRII
1. Mănânc fast-food mai mult de o dată pe săptămână.			58% dintre bărbații de succes reduc consumul de fast-food.
2. Mănânc cartofi în orice formă sau alimente cu sos, prăjite, cu pesmet sau cu aluat în fiecare zi.			
3. Mănânc repede, fără să mestec mâncarea de 10 ori pe îmbucătură.			83% dintre bărbați învață să mestece mai mult mâncarea.
4. Beau sucuri acidulate, ceai îndulcit sau sucuri de fructe în fiecare zi.			
5. Încălzesc în mod regulat sau mănânc mâncăruri fierbinți în recipiente de plastic, inclusiv recipiente pentru cuptorul cu microunde.			
6. Nu iau suplimente alimentare sau medicamente cu omega-3 sau nu mănânc pește de apă rece de cel puțin trei ori pe săptămână (vezi pagina 84).			
7. Nu iau suplimente alimentare sau medicamente cu vitamina D sau nu stau 10 minute în lumina directă a soarelui fără protecție solară de trei ori pe săptămână.			
8. Adesea, nu mă trezesc din somn simțindu-mă complet odihnit.			66% dintre bărbați se trezesc mai des simțindu-se complet odihniți.
9. Iau oricare dintre următoarele medicamente (1/2 puncte pentru fiecare): Insulină, Neurotonin, Lyrica, Depakote, Litiu, Nardil, Remeron, Celexa, Prozac, Paxil, Zoloft, Elavil, Trofanil, Tenormin, Inderal, Clonidină, Thorazin, Haldol, Clozapină, Zyprexa, Seroquel, Risperdal, Diabinese, Glucotrol, Glynase, Actos, Avandia.			
10. Nu iau suplimente nutritive sau multivitamine.			
11. Fumez sau folosesc tutun.			
12. Lucrez cu pesticide, ierbicide, fungicide, fumiganți, insecticide, vopseluri, dioxine chimice sau alte toxine de mediu sau sunt expus în mod regulat (de câteva ori pe săptămână) la acestea.			
13. Adesea mă simt stresat la serviciu sau la școală.			75% dintre bărbați raportează mai puțin stres după 24 de zile.
14. Adesea mă simt stresat și în afara serviciului sau a școlii.			

Punctul 8

TESTUL SAM-S

DATE:	SCORUL DE ASTĂZI _____	SCOPUL ÎN 25 DE ZILE	SCORUL DIN ZIUA 25 _____	REZULTATELE REALIMENTĂRII
1. Din cele 5 zile în care faci sport în mod deliberat (mers, înot, ridicare de greutate, un joc sportiv), în câte zile începi să transpiri?				67% dintre bărbați își măresc numărul de antrenamente care te fac să transpiri.
2. Cât de multe flotări complete consecutive (spatele și mâinile drepte, pieptul aplecat până la un pumn de podea, ridicare) poți face astăzi?				67% dintre bărbați măresc numărul de flotări pe care le pot face.
3. Cât de multe burpee-uri întregi consecutive poți face (aruncat picioarele în spate în poziția de flotare, adus picioarele în față pentru genuflexiune, ridicat, sărit)?				42% dintre bărbați își măresc numărul de burpee-uri.
4. Introdu-ți greutatea.				Bărbații <i>realimentați</i> pierd, în medie, 5 kilograme de-a lungul a 24 de zile (vezi diagrama de la pagina 89).
5. Ai erecții matinale o dată pe săptămână sau de mai multe ori? Răspuns: da, oarecum, nu, nu sunt sigur.				57% dintre bărbați raportează mai multe erecții matinale după 24 de zile.
Pe o scară de la 1 la 10 (1 fiind deloc sau cel mai de jos nivel posibil și 10 fiind nivelul maxim sau cel mai bun posibil), cum ți-ai nota:				
Libidoul (poftea de sex)				57% dintre bărbați își îmbunătățesc apetitul sexual.
Capacitatea erectilă				56% dintre bărbați au erecții mai bune după 24 de zile.
Dispoziția generală				75% dintre bărbați observă o dispoziție îmbunătățită.
Calitatea somnului				75% dintre bărbați dorm mai bine.
Nivelul de energie				89% dintre bărbați au mai multă energie.
Masa musculară				75% dintre bărbați simt că mușchii lor sunt mai puternici și mai fermi.
Capacitatea de concentrare				50% dintre bărbați își îmbunătățesc concentrarea.

Punctul 9



Pierdere medie în greutate prin *realimentare* de-a lungul a 24 de zile în luna mai:
5 kilograme – aproape 200 de grame pe zi¹

Punctul 10



Ziua 1



Ziua 24

SUCCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Tom P.

Vârsta: 61

Pierdere în greutate în 24 de zile: 6 kilograme

Reducerea taliei: 2,5 centimetri

Punctul 11



Ziua 1



Ziua 24

SUCCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Jim G.

Vârsta: 61

Pierdere în greutate în 24 de zile: 5,5 kilograme

Reducerea taliei: 10 centimetri

¹ Diagrama este cea originală, adică în livre, nu în kilograme – 1 livră are 453,59237 grame. (n.tr.)

Punctul 12

DIAGRAMA DE CARBOHIDRAȚI A REALIMENTĂRII

Caloriile contează mai mult decât carbohidrații, dar ca să rămâi în cadrul zilelor de 50 de grame de carbohidrați, trebuie să știi ce se află în ceea ce mănânci. Și zilele de 50 de grame de carbohidrați sunt cheia pentru mâncatul *realimentat*.

DIAGRAMA DE CARBOHIDRAȚI A REALIMENTĂRII

Aliment	Porție	Carbohidrați
PEȘTI ȘI FRUCTE DE MARE		
Somon (Chinook, Coho sau în conservă)	85 g (de dimensiunea unei palme)	0
Ton (proaspăt sau în conservă)	85 g	0
Cambulă	85 g	0
Halibut	85 g	0
Crevete, specii mixte, gătit la aburi	85 g	0
CARNE ȘI PĂSĂRI DE CURTE		
Piept de pui	85 g	0
Curcan (carne albă sau neagră)	85 g	0
Vită (tocată, extra slabă)	85 g	0
PORC		
Șuncă, afumată, fără os, la cuptor	85 g	0
Șuncă, proaspătă (picior), doar slabă, la cuptor	85 g	0
PRODUSE DE SOIA		
Tofu, moale, conținut scăzut de grăsimi	½ cană	1,5 g
Tofu, ferm	½ cană	5,4 g
Edamame, în păstăi	1 cană	13,5 g
PRODUSE DE OU		
Ou	1 mare	0,4 g
Albuș de ou	1 mare	0,2 g
Gălbenuș de ou	1 mare	0,6 g
PRODUSE LACTATE		
Iaurt, cu conținut scăzut de grăsimi, simplu	1 cană	17,2 g
Iaurt grecesc simplu	1 cană	11,4 g
Brânză Cheddar, mărunțită	½ cană	0,7 g
Brânză Mozzarella, în parte smântânită, mărunțită	½ cană	4,3 g
Brânză Feta, strivită	½ cană	3,0 g
Brânză Parmezan, rasă	½ cană	2,0 g
Cremă de brânză	2 linguri	1,1 g

DIAGRAMA DE CARBOHIDRAȚI A REALIMENTĂRII

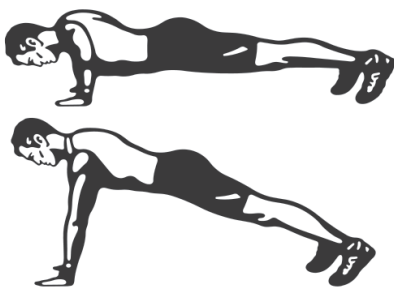
Aliment	Porție	Carbohidrați
LEGUME		
Țelină, tocată, crudă	½ cană	1,5 g
Castravete, decojit	1 mic	3,4 g
Ciuperci, felii, crude	½ cană	1,1 g
Salată Romaine, mărunțită, crudă	1 cană	1,5 g
Sparanghel, crud	4 tulpini medii	2,5 g
Morcov, crud	1 mic	4,8 g
Usturoi	1 cățel	1,0 g
Broccoli, tocat, fiert	½ cană	3,0 g
Conopidă, tocată, crudă	½ cană	2,6 g
Vânătă, tăiată cubulețe, crudă	1 cană	4,8 g
Kale, tocat, crud	1 cană	5,9 g
Ceapă, tocată, crudă	½ cană	7,5 g
Spanac, crud	1 cană	1,1 g
Roșie, crudă	1 mică	3,5 g
ULEIURI		
Ulei de măsline	1 lingură	0
Ulei de canola	1 lingură	0
Ulei de susan	1 lingură	0
Ulei de floarea soarelui	1 lingură	0
NUCI ȘI SEMINȚE		
Migdale, prăjite uscat	28 g (22 bucăți)	6,0 g
Caju, prăjite uscat	28 g (18 bucăți)	9,3 g
Nuci pecan, prăjite uscat	28 g (19 jumătăți)	3,8 g
Fistic, prăjit uscat	28 g (49 bucăți)	8,3 g
Nuci, englezești	28 g (14 jumătăți)	3,9 g
Miez de semințe de floarea soarelui	28 g (¼ cană)	5,3 g
Semințe de dovleac, prăjite	28 g (85 bucăți)	4,1 g
FRUCTE		
Coacăze, crude	1 cană	21,4 g
Căpșuni, crude	1 cană (întregi)	11,1 g
Mere, crude	1 mic (140 g), cu coajă	20,5 g
Avocado, toate varietățile	½ mic (85 g)	7,3 g
Banana	1 mică (115 g)	23,1 g
Portocală	1 mică (130 g)	14,4 g
Struguri	1 cană	15,8 g
Piersică	1 mică (70 g)	12,4 g
Suc de lămâie	1 lingură	1,3 g

DIAGRAMA DE CARBOHIDRAȚI A REALIMENTĂRII

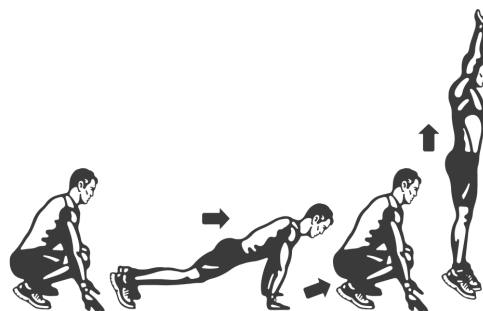
Aliment	Porție	Carbohidrați
CEREALE, CEREALE GĂTITE ȘI PASTE		
Cușcuș, gătit	½ cană	18,2 g
Orez, brun, gătit	½ cană	22,9 g
Ovăz, integral, uscat	½ cană	27,0 g
Spaghete, îmbogățite, gătite	1 cană	43,2 g
Spaghete, grâu integral, gătite	1 cană	37,2 g
PÂINI		
Chiflă	1 mică	36,8 g
Pâine din grâu integral	1 felie	11,6 g
Pită	1 mică (diametru 10 centimetri)	15,4 g

Punctul 13

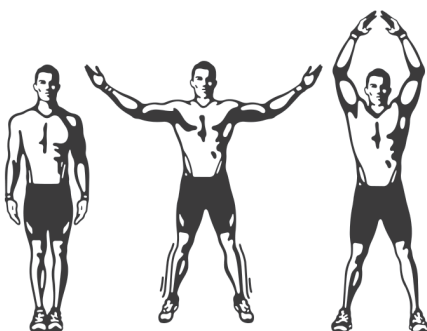
FLOTARE



BURPEE



SĂRITURI CU FORFECARE



FANDARE



PLANK



Punctul 14

PLAN DE ALIMENTAȚIE SĂPTĂMÂNAL

Nume:

Data:

Zi (încercuiește una): Luni Marți Miercuri Joi Vineri Sâmbătă Duminică

Momentul zilei	Minute petrecute mâncând	Mese/Gustări/ Băuturi – Enumeră fiecare mâncare	Cât de mult din fiecare?	Înfometat? Da/Nu	Stând în picioare, așezat sau întins?	Activitate în tim- pul mâncatului?	Unde mănânci?	Cu cine mănânci?

Folosește acest spațiu pentru a-ți înregistra exercițiile fizice – tip, timp, intensitate, durată – pentru fiecare zi.

Punctul 15

ȚINE EVIDENȚA ASTFEL – MOSTRE DE UNELTE

ȚINEREA EVIDENȚEI	UNEALTĂ	ȚINEREA EVIDENȚEI ONLINE	APLICAȚIE PENTRU MOBIL	TAXĂ LUNARĂ	
UNELE GENERALE					
Nike + Fuel-Band	energie consumată, pași, timp, progres zilnic către scop	brățară cu LED rezistentă la apă	da	da	nu
Jawbone Up	pași, distanță, energie consumată, ritm, nivel de intensitate	brățară rezistentă la apă	nu	da	nu
Runkeeper	activități cardio, distanță, altitudine și timp	niciuna	da	da	nu
Fitbit One	somn, energie consumată, pași făcuți	piesă care se prinde cu agrafă	da	da	nu
BodyMedia	calorii consumate și arse, ore de somn	banderolă de biceps	da	da	nu
PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII					
Bodytrance	greutate, se pot înregistra alimente	cântar cu Wi-Fi	da, încărcare prin wireless	nu	da
Withings	greutate, masă slabă, masă grasă	cântar cu Wi-Fi	da, încărcare prin wireless	da	nu
FitBit Aria	greutatea corpului, IMC, grăsime corporală	cântar cu Wi-Fi	da, încărcare prin wireless	da	nu
PENTRU MONITORIZAREA SOMNULUI					
Lark	tipare de somn (are și o alarmă silențioasă cu vibrație)	brățară	nu	da	da
Wakemate	fluctuații ale ciclului de somn (are alarmă de trezire la punctul optim)	brățară	da	da	nu

Informație actualizată în septembrie 2013.

Punctul 16



Ziua 1

Ziua 24

SUCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Wayne H.

Vârstă: 49

Pierdere în greutate în 24 de zile: 5 kilograme

Reducerea taliei: 10 centimetri

Punctul 17



Punctul 18



Punctul 19



Un ceaun olandez robust va dura mai mult decât o jumătate de duzină de aparate de ras electrice.

Punctul 20



Amestecă responsabil: un blender fără capac va duce doar la bucluc. Ține capacul pus și vei preveni murdăriile.