



WE'RE IN THE ARMY NOW

„Provocare” este poate cel mai banal cuvânt din vocabularul nostru de zi cu zi. După un weekend de antrenament militar în Bootcamp-ul Limitless, am înțeles că adevărata provocare este să continui să mășăluiești mult timp după ce ai simțit că nu mai poți face niciun pas. de Diana-Florina Cosmin

Cu ceva timp în urmă, pe când mă aflam în cursul uneia dintre multele diete încercate de-a lungul vremii întru tonifierea corpului și torturarea spiritului, m-am intersectat pe stradă cu două doamne supraponderale, trecute binișor de prima tinerețe. Oprindu-ne la același semafor, am prins următoarea frântură de conversație:

- „Tu vezi cum arăți?”
- „Păi și ce să fac?”
- „Cum ce? Știi care e

problema ta? Tu iubești mâncarea mai mult decât te iubești pe tine”.

Am trecut mai departe cu un zâmbet, dar acele cuvinte mi-au rămas în minte. De multe ori, în goana după diete, remodelări și detox-uri, m-am dus cu gândul la acele doamne și la judecata lor sănătoasă despre iubirea care ne face rău și cea care ne face bine.

Deși n-am avut niciodată, Slavă Domnului, probleme cu greutatea, am avut dintotdeauna ceva chiar și mai enervant, și anume mici nemulțumiri esențiale. O anumită formă a coapsei, un centimetru în plus pe șold, ceva insuficient tonifiat și încă o sută de alte motive mărunte și meschine de autocritică. Fiecare bucățică de ciocolată era un pretext de vinovăție, fiecare felie de pâine o înfrângere, fiecare înghițitură de suc o dramă. Am urmat cu religiozitate regimul ketogenic, am ținut dieta Dukan, am



făcut detox-uri, am făcut tot ce se putea face și, cu toate astea, am simțit mereu că nu e de ajuns și că raportul dintre mine, cea reală, și imaginea iluzoriu-perfectă din imaginație se încăpățânează să dea cu virgulă.

Totul până într-o zi, la câteva luni după episodul de la semafor, când m-am privit în oglindă cu o binecuvântată înțelepciune și am realizat că, pentru a aspira la un strop de fericire și de liniște sufletească în această viață, ar trebui să încep să-mi placă mult de mine. Chiar foarte mult. Am priceput că am o anumită conformație și înălțime pe care nu le pot schimba și că sportul te remodelează, dar nu te reconstruiește de la zero. Că nu o să semăn în veci cu Eva Longoria, din simplul motiv că semăn prea mult cu mine și că-mi place chiar foarte tare treaba asta. Și că n-am, de fapt, nicio problemă,

doar un talent extraordinar de a-mi crea conflicte inutile cu propriul corp.

Din acel moment al „desîndârjirii”, am început să regăsesc plăcerea mâncării și a mișcării deopotrivă și să le transform din obligații cu iz de pedeapsă în alegeri asumate relaxat. Și, providențial, am descoperit programul de nutriție și mișcare al trainerului Valentin Vasile: două antrenamente pe săptămână și un regim de viață cu cinci mese sănătoase pe zi. Fără înfometare, fără epuizare și, în ceea ce mă privește, fără scopuri drastice. Doar o stare de bine, mai multă energie și flexibilitate, plus o rezistență superioară a corpului la efort.

Din dorința de a-mi testa totuși limitele, la mijlocul lunii iunie m-am înscris într-un „bootcamp” organizat de Studio Limitless și de Valentin: 35 de persoane, trei zile și șapte antrenamente „militărești”, la

Cabana Vânătorilor din Predeal. Cu cele cinci gustări zilnice pregătite de Dragoș Bercea, unul dintre finaliștii „Top Chef”, cu kilometri alergați în pantă, fandări, flotări și genoflexiuni executate pe direct pe pajiște la opt dimineața și cu un antrenament final sub forma unei drumeții la canionul „7 scări”. Bonus, pentru ceilalți mușchi ai minții, nelucrați cu Trx-ul și ganterele, seminarii despre nutriție echilibrată, vestimentație pentru diferitele tipuri corporale și, subiect spinos, despre mâncatul emoțional.

Weekend-ul de bootcamp cu Valentin și echipa Limitless m-a învățat că pot să rezist dincolo de punctul în care m-am obișnuit să spun „Nu mai pot”, dar că uneori mă simt bine și în zona de confort și nu-mi mai este rușine de asta. Mi-am reamintit că nu trebuie să mă compar cu nimeni, că doi oameni nu vor avea niciodată aceleași rezultate cu același program și că flotările senzațional executate de colega de salteluță nu spun nimic despre persoana și performanțele mele. Și că, indiferent dacă-mi doresc un six-pack sau doar un corp cât mai armonios, amândouă necesită multă disciplină.

Am înțeles că, oricât de mult mi-ar păsa de alimentația sănătoasă, n-o să robotesc niciodată patru ore în jurul unei oale cu hummus

„homemade”, dar că pot trăi foarte bine fără pâine și zahăr. Că probabil n-o să mă înscriu niciodată la un maraton, dar că un bootcamp anual în aer liber mi se pare extraordinar. Că nu pot jura să nu mai mănânc niciodată ciocolată, dar că înainte de a lua o înghițitură, nu mă voi mai gândi doar la gust, ci și la efectul asupra corpului meu.

Și, cel mai important, am înțeles cum să-mi stabilesc cu adevărat rețererele, astfel încât să pot face toate cele de mai sus în termenii mei, cu asumare și seninătate. Când vreau și când simt, nu când tremur de poftă în fața farfuriei, nu când vreau să dovedesc cuiva ceva și nici chiar atunci când toți cei din jurul meu o fac. Și, chiar dacă vor fi mai rare, „păcatele” mele culinare nu vor mai fi niciodată o înfrângere, ci un răsfăț. În acest bootcamp mi-am dat seama că dorința de a trăi sănătos nu înseamnă strâns din dinți, ci selectarea plăcerilor personale astfel încât, vorba doamnelor de la semafor, să ajungi să-ți pese mai mult de bunăstarea propriei persoane decât de satisfacția efemeră a cătorva înghițituri de zahăr colorat sau a unei ore de leneveală la televizor cu o pungă de popcorn în brațe. Pentru că doar atunci te poți privi în oglindă și poți spune, cu toată convingerea, că-ți place cu adevărat cine ai devenit. ■