



LIBRARIA DELFIN

Întrebarea de la care a pornit totul	6
Experimentul-pilot cu 2 700 de participanți	7
Metoda Glucose Goddess ți se potrivește?	8
Deci, care-i treaba cu glucoza?	10
Programul de patru săptămâni	21
Poate te întrebi... ..	24
Caietul de lucru	27
SĂPTĂMÂNA 1. MIC-DEJUN SĂRAT ..	36
SĂPTĂMÂNA 2. OȚET ..	94
SĂPTĂMÂNA 3. APERITIV VEGETAL ..	140
SĂPTĂMÂNA 4. MIȘCARE ..	216
Feluri principale pentru oricând	226
Deserturi pentru oricând	252
S.O.S. Poftele!	268
Săptămâna 4 s-a terminat – acum ce urmează? ..	271
Bibliografie de specialitate	277
Index	278



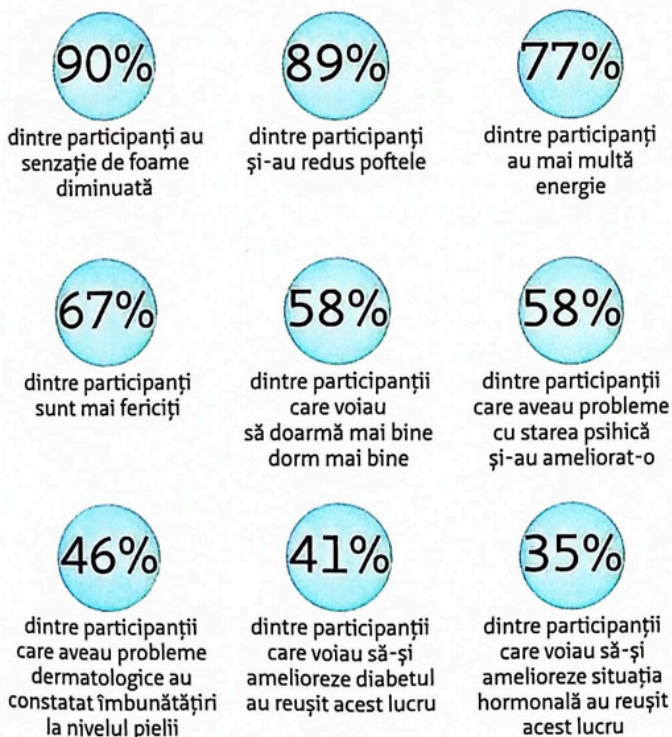
LIBRARIA DELFIN

EXPERIMENTUL-PILOT CU 2 700 DE PARTICIPANȚI

Încă de la bun început, mișcarea numită Glucose Goddess, apărută în 2019, a avut parte de o implicare fenomenală din partea comunității. Pentru această carte am vrut să derulez un experiment-pilot în care participanții să parcurgă metoda, să pună întrebări și să îmi spună ce rezultate au avut. În timp ce alcătuiam formularul de recrutare pentru experiment, mă gândeam că ar fi perfect dacă aș avea măcar 100 de participanți... dar, spre surprinderea și încântarea mea, v-ați oferit voluntari cu miile!

Două mii șapte sute de oameni extraordinari au testat Metoda Glucose Goddess și m-au ajutat să-i dau cea mai bună formă pe care ar putea-o avea vreodată. Întâi de toate, aș vrea să le mulțumesc tuturor: numele lor pot fi găsite la sfârșit, dar multe dintre comentariile și sfaturile lor apar pe tot parcursul acestei cărți. Participanții au provenit din 110 țări și au avut vârsta cuprinsă între 20 și 70 de ani.

După patru săptămâni de Metoda Glucose Goddess:



Pe parcursul acestui experiment-pilot, zeci de femei cărora nu le mai venea menstruația (un simptom comun al vârfurilor glicemice) și-au recăpătat-o, iar trei femei care de luni de-a rândul încercau să conceapă un copil au reușit să rămână însărcinate! Am primit nenumărate mesaje în care mi se povestea despre relații care mergeau mai bine, despre analize de diabet care ieșeau mai bune, despre vieți care se schimbau în bine. Puteți găsi mai multe detalii despre studiul experimental la adresa www.glucosegoddess.com/method-whitepaper.

O notă despre pierderea în greutate

Metoda Glucose Goddess nu este o dietă. Obiectivul propus nu este pierderea în greutate. Nu este restrictivă, nu vă cere să numărați calorile, ba chiar vă cere să mâncați mai mult decât de obicei. Ce încercă să facă este să vă îmbunătățească sănătatea, să vă vindece organismul pornind din interior spre exterior și să vă facă să vă simțiți minunat, indiferent de dimensiunea corporală. Dar, spre marea surpriză a multora dintre cei care o aplică, ei efectiv slăbesc pe parcurs, deși mănâncă mai mult decât de obicei și nici nu-și numără calorile. De ce? Pentru că, atunci când ne aplatizăm curba glucozei, pofta de dulce dispare, hormonii se reechilibrează și intrăm mai frecvent și pe durate mai lungi în modul de funcționare metabolică bazat pe arderea grăsimilor. Pierderea în greutate este un efect secundar des întâlnit al stabilizării glicemiei. Dintre cei 2 700 de participanți, **38% dintre cei care voiau să slăbească au reușit într-adevăr să dea jos mai multe kilograme pe parcursul celor patru săptămâni.**

Și, în sfârșit, 99% dintre cei implicați în program au spus că vor continua să aplice minimetodele după ce studiul de patru săptămâni a luat sfârșit. Ei și-au creat obiceiuri transformatoare pentru toată viața. Și același lucru îl veți reuși și voi.

Înainte să ne apucăm de lucru, iată câteva dintre lucrurile de bază pe care trebuie să le știți.



LIBRARIA DELFIN

SĂPTĂMÂNA 3. APERITIV VEGETAL

În a treia săptămână vom continua cu micul-dejun sărat și cu oțetul, dar vom adăuga acum și fabulosul aperitiv vegetal. Ceea ce înseamnă **să îți începi masa de prânz sau masa de seară cu un fel pe bază de legume și verdețuri.**

De ce? Pentru că legumele și zarzavaturile conțin o componentă cu efect reductibil, numită *fibră*. Când sunt consumate la începutul unei mese, fibrele reduc în mod semnificativ vârful glicemic al oricărui aliment care urmează. Mecanismul prin care îndeplinește această faptă bună este extraordinar: când fibrele ajung în intestinale noastre, ele se lipesc de pereții intestinali. Acolo, ele formează un fel de plasă protectoare, care încetinește și *reduce* absorbția în vasele de sânge a oricărei molecule de glucoză care vine în jos dinspre stomac după fibre.

După aperitivul vegetal, poți să mănânci orice mănânci tu de obicei, știind că, datorită plasei de fibre care s-a instalat acolo, vârful glicemic al alimentelor consumate va fi mai scăzut.

Aperitivele vegetale pot fi ceva cât se poate de simplu, ca legume crude de la frigider (p. 150), dar pot fi și chestii sofisticate, precum praz înăbușit „ca la mama acasă” (p. 186). Ideal ar fi **să încerci ca aperitivul tău vegetal să reprezinte cam 30% din toate alimentele consumate la o masă.** Eu am pentru tine peste 30 de rețete de aperitiv vegetal, dedicate Săptămânii 3, fiecare mai simplă și mai gustoasă decât cea de dinaintea ei. Și am pregătit rețete de aperitiv vegetal care **să includă și oțet** – dacă le alegi pe acestea sau dacă îți adaugi propriul sos pe bază de oțet la aperitivul tău vegetal, se cheamă că ai bifat două minimetode cu o singură masă.

SĂPTĂMÂNA 4. MIȘCARE DUPĂ MÂNCARE

Ultima pe listă, dar nu în ultimul rând, este... Săptămâna 4, în care îi vom recruta pe cei mai puternici aliați ai noștri în călătoria spre o glucoză stabilizată: mușchii noștri! A venit momentul să-i trezیم la realitatea noului rol care li s-a atribuit.

Cu cât un mușchi se contractă mai mult și mai des, cu atât are nevoie de mai multă energie. Cu cât are nevoie de mai multă energie, cu atât consumă mai multă glucoză.

Ritmul în care mușchii vor arde glucoza variază între limite foarte largi, în funcție de efortul pe care îl depunem – adică de cantitatea de energie de care au nevoie mușchii noștri. Poate să crească de o mie de ori față de momentul în care suntem în repaus (stăm pe canapea și ne uităm la televizor), când depunem un efort fizic intens (alergăm din toate puterile ca să prindem câinele care a scăpat din lesă prin parc). Dar, cu fiecare nouă contracție a musculaturii, ardem molecule de glucoză. Și putem folosi această ecuație simplă în avantajul nostru, pentru a ne aplatiza curba glucozei.

Săptămâna 4 îți va cere să continui în fiecare zi cu micul-dejun sărat, lingura de oțet și aperitivul vegetal și, în plus, **să-ți folosești mușchii 10 minute după ce ai luat o masă, în fiecare zi**, înainte să treacă 90 de minute de la sfârșitul acelei mese.

Răspunsurile la toate întrebările tale încep de la pagina 216.



BROCCOLI PE DOS

Ai nevoie de:



un sfert de căpățână de broccoli,
desfăcută în bucăți mici

apă clocotită



3 linguri de iaurt grecesc gras



1 linguriță și jumătate de pastă iute
harissa

+ sare și piper

Precis ai pus legume crude în apă clocotită, dar ai turnat vreodată apă clocotită într-un castron cu broccoli crud? Mi-am imaginat că nu. Acesta este unul din lucrurile pe care chiar trebuie să le vezi, ca să le crezi, deci pune apa aia la fiert.

Cum se face:

- Pui bucățile de broccoli într-un castron termorezistent și torni peste el **apă clocotită** din oală sau ibric, cât să le acopere pe toate. Lași deoparte 2 minute, ca să se înmoaie bucățile de broccoli.
- Între timp pui **iaurtul** pe o farfurie de servire, îl împrăștii și îl amesteci cu pasta **harissa**.
- Scurgi bucățile de broccoli și pe urmă le așezi în farfurie peste amestecul de iaurt cu harissa. Condimentezi din belșug cu **sare** și **piper** și te servești.

Rezultă: 1 porție / Timp de pregătire: 5 minute / Timp total de gătire termică: 2 minute
FĂRĂ GLUTEN, VEGETARIANĂ



BABY RIDICHI CU MĂRAR ȘI IAURT

Ai nevoie de:



12 ridichi tăiate în jumătăți



1 lingură de iaurt grecesc gras



5-6 fire de mărar tocate

+ 1 lingură de ulei de măsline

+ sare și piper

Una dintre rețetele preferate ale comunității, acest aperitiv vegetal este pe cât de ușor de preparat, pe atât de savuros. Și o variantă excelentă cu care să-i atragi pe cei mici, dacă ai niște neastâmpărați acasă care vor să suie și ei în trenul aperitivelor vegetale.

Cum se face:

- Pui **toate ingredientele** într-un castron de servire, împreună cu **uleiul de măsline**, și amesteci bine de tot, ca să se combine. Condimentezi din belșug cu **sare și piper**, după care (te) servești.

Rezultă: 2 porții / Timp de pregătire: 5 minute
FĂRĂ GLUTEN



BANANA ATOMICĂ

Ai nevoie de:



1 banană coaptă



un sfert de linguriță de scorțișoară măcinată



1 lingură de nuci tocate



1 lingură de pastă tahini (opțional)

Păzea! O să-ți sară în aer... mintea! Banana atomică este o rețetă mult îndrăgită în familia mea, dată mai departe din generație în generație, de la bunica mea braziliancă. Să mă uit cum se învârtește și explodează o banană în cuptorul cu microunde a rămas unul dintre cele mai interesante lucruri pe care eu le-am făcut vreodată în bucătărie.

Cum se face:

- Înțepi coaja **bananei** cu o furculiță și pe lung, și pe lat. Apoi așezi banana pe o farfurie pentru microunde și o lași 2 minute în cuptor, la intensitate mare. Coaja bananei se va desface ca o cusătură care plesnește și miezul se va înmuia înăuntru.
- Mănânci banana exact așa cum este, cu **scorțișoară** și bucățele de **nuci** presărate, iar dacă folosești, și stropită cu **tahini**.

Rezultă: 1 porție / Timp de pregătire: 4 minute / Timp total de gătire termică: 2 minute

FĂRĂ GLUTEN, VEGANĂ



DESERTURI PENTRU ORICÂND

LIBRARIA DELFIN

CIOCOLATĂ SĂRATĂ CU NUCI ȘI FISTIC

Ai nevoie de:



150 g ciocolată neagră cu 70% cacao, de cea mai bună calitate, ruptă în bucăți



30 g sămburi de fistic fără coajă



20 g nuci fărâmițate



o jumătate de linguriță de sare de mare

Desertul acesta exprimă filosofia de lucru în Metoda Glucose Goddess, cu ajutorul a doar cinci cuvinte: foarte ușor, de mare impresie. Carbohidrați (ciocolata) frumos îmbrăcați (cu grăsime, fibre și proteine), ca să reducă vârful de glucoză.

Cum se face:

- Pui hârtie de copt într-o tavă de cuptor de mărime medie. Pui **ciocolata neagră** ruptă în bucăți într-un vas termorezistent și pe acesta îl așezi deasupra apei care fierbe încet într-o oală (având grijă ca fundul vasului cu ciocolată să nu atingă apa clocotindă). Amesteci din când în când, până ce se topește complet ciocolata.
- Torni ciocolata topită în tava pregătită cu hârtie de copt și o împrăștii ușurel, clătinând tava, până se face un strat subțire și uniform. Împrăștii **fisticul, nucile și sarea de mare** pe toată suprafața.
- Pui tava în frigider și lași ciocolata cu nuci și fistic să se întărească bine de tot (cam 30 de minute).
- Scoți ciocolata din frigider și o rupi în bucățele care să ajungă de o îmbucătură. Pe acestea le păstrezi, pe post de gustări din mers, într-un recipient cu capac etanș, cel mult 2 săptămâni.

Rezultă: 1 lot de ciocolată / Timp de pregătire: 15 minute

FĂRĂ GLUTEN, VEGETARIANĂ



LIBRARIA DELFIN ECHIPA DE VIS

Oamenii extraordinari care au făcut ca această carte să ajungă în mâinile voastre:

Kathryn Bruton, zâna rețetelor, care a surprins perfect esența Glucose Goddess și care a înțeles exprimările mele abstracte și concise, cum ar fi „Această rețetă este o banană într-un cuptor cu microunde”.

Alex & Emma Smith, doi oameni extraordinar de creativi care au adus la viață această carte și care și-au pus talentul și experiența în slujba acestei mișcări. A fost distractiv să creez universul *Metoda Glucose Goddess* împreună cu voi.

Annie Rigg, Hattie Baker, stilști culinari, și Hannah Wilkinson, recuzitoare, care au făcut ca rețetele să fie accesibile, simple și irezistibile. Cititorii noștri se simt încrezători și nerăbdători să pornească în această călătorie datorită vouă.

Judy Barratt și Janey Kaspari, scriitori, care au dat textului o formă minunată. Vă mulțumesc că v-ați asigurat că mesajul meu este limpede ca bună ziua și că poveștile sunt delicioase.

Eloisa Faltoni, Lara Hemeryck și Justin Espedido, stâlpii comunității Glucose Goddess Nu am fi fost aici fără voi.

Aurea Carpenter și Rebecca Nicolson, zânele mele bune din Marea Britanie. Vă mulțumesc că ați acceptat să porniți în această aventură alături de mine, sunt recunoscătoare pentru bunătatea și susținerea voastră. Fie să lucrăm împreună și la „următoarea carte”.

Leah Miller, Richard Rhorer și toți cei de la Simon Elements – îngerii mei din America. Voi ați înțeles puterea și potențialul acestei cărți. Vă mulțumesc că mi v-ați alăturat și că ați preluat mișcarea GlucoseGoddess în mâinile voastre capabile.

Sophie Rouanet, Sophie Charnavel și toți cei de la Robert Laffont, familia mea din Franța. Munca alături de voi a fost – la propriu – ca o revenire acasă. Vă mulțumesc din toată inima.

Justine și Louise de Montalembert, Constance Govare, Laetitia Brun și Eugénie Derez, vizionarii. Acum putem vorbi despre perioada de dinaintea voastră și despre perioada de după voi. Voi ați împins GlucoseGoddess spre o nouă eră. Voi ne-ați dat aripile pe care le meritam, dar pe care doar voi ați fost în stare să le găsiți.

Osvaldo Ponton, uimitorul meu fotograf. Simplul gând că urmează să lucrez cu tine m-a făcut să râsuflu ușurată. Îți mulțumesc că ai spus „da” la toate proiectele mele și că ești atât de uimitor de bun.

Editorii, oamenii de vânzări și echipele mele de distribuție de pe tot globul. Voi sunteți motivul pentru care aceste informații ajung la milioane de oameni. Sunt onorată să lucrez cu voi.

Susanna Lea, agenta mea neînfricată și fabuloasă. Nici măcar nu știu cu ce să încep să-ți mulțumesc. Nici nu s-ar fi pus problema despre o pagină de mulțumiri dacă nu ai fi fost tu. Datorită ție am pornit în călătoria vieții mele. Îți mulțumesc că mi-ai oferit incredibila oportunitate de a crește și de a mă dezvălui lumii. Este un dar ca niciun altul.

Cei de la SLA, munca alături de voi a fost un vis devenit realitate. Vă mulțumesc.

Și în cele din urmă, Dario, omul care a văzut totul din interior. Sunt cea mai fericită femeie din lume că îmi pot împărți viața cu tine. Îți mulțumesc că mi-ai gătit paste când plângeam din cauza coperților. Te iubesc.