



Cresterea musculara si sinteza proteica

BIOHACK-URI SI SUGESTII (OCT 2025)

Table of Contents

Table of Contents	1
1. CAPITOLUL 1 – Deficitul caloric	4
Obiectivul: scădere în greutate sau scădere în grăsime?	4
Cunoașterea metabolismului propriu	4
Dieta ketogenică și controlul surselor de energie	4
Recompunerea corporală: pierdere de grăsime + creștere musculară.....	4
Mit: Conversia grăsimii în masă musculară	5
Chei pentru succesul recompunerii corporale	5
2. Capitolul 2 – Aportul proteic ridicat: rolul aminoacizilor direcți	6
3. CAPITOLUL 3 – Rolul proteinei: menținerea masei musculare, reglarea foamei și susținerea metabolismului.....	8
1. Conservarea masei musculare în deficit caloric	8
2. Reglarea senzației de foame	8
3. Efectul termogenic al proteinei asupra metabolismului.....	8
4. Sinergia cu antrenamentul și recuperarea.....	8
4. CAPITOLUL 4 – Antrenamentele de forță: esența pentru musculatură, metabolism și aspect corporal	10
1. De ce este esențială forța.....	10
2. Sisteme moderne: calisthenics, izometrie și Animal Flow.....	10
3. Metoda Under2sm – Sub 2 milisecunde	10
4. Implementare practică	10
5. Observații finale.....	11
5. CAPITOLUL 5 – Somnul: regulatorul invizibil al arderii grăsimilor și al echilibrului hormonal	12

1. Somnul și hormonii-cheie ai metabolismului.....	12
2. Somnul și arderea grăsimilor	12
3. Poftă, stres și retenție hidrică	12
4. Optimizarea somnului pentru recompunere corporală	12
6. CAPITOLUL 6 – Gestionarea stresului: acceleratorul invizibil al transformării corporale	14
1. Cortizolul: hormonul stresului și al stagnării.....	14
2. Stresul emoțional = poftă, dereglări hormonale, stagnare	14
3. Indicatori subtili ai stresului cronic	14
4. Tehnici de reglare și recalibrare.....	14
5. HRV (Heart Rate Variability) – Busola autonomă	14
7. CAPITOLUL 7 – Cortizolul și stocarea grăsimii: hormonul care decide direcția metabolismului.....	16
1. Ce este cortizolul și cum funcționează.....	16
2. Mecanismele prin care cortizolul favorizează acumularea de grăsime.....	16
3. Zona abdominală: ținta preferată a cortizolului	16
4. Cum reducem efectele negative ale cortizolului.....	16
8. CAPITOLUL 8 – Hidratarea: cheia tăcută a digestiei, performanței și controlului apetitului.....	17
1. Rolul apei în digestie și absorbția nutrienților.....	17
2. Performanța în antrenament și echilibrul electrolitic.....	17
3. Controlul apetitului și semnalele de foame false	17
4. Recomandări practice	17
9. CAPITOLUL 9 – Consistența bate perfecțiunea: adaptare, stabilitate și transformare în timp.....	19
1. Biologia adaptării: corpul are nevoie de timp	19
2. De ce „perseverența imperfectă” învinge efortul perfect temporar.....	19
3. Rutină ≠ rigiditate	19
4. Metafora adaptării: corpul ca instrument muzical.....	19
10. CAPITOLUL 10 – Alimentele neprocesate: fundația hormonală și metabolică a recompunerii corporale	20
1. De ce alimentele neprocesate susțin sațietatea și echilibrul	20
2. Comunicarea aliment-hormon: cum influențează alegerile tale biochimia	20
3. Ce să alegi – orientare practică.....	20
4. Ce să eviți pe cât posibil	20
11. CAPITOLUL 11 – Monitorizarea progresului: dincolo de cântar.....	21
1. Cântarul: limitat și înșelător	21

2. Indicatori alternativi ai progresului real	21
3. Progresul intern precede schimbările externe	21
4. Răbdarea ca instrument de măsurare	21
12. CAPITOLUL 12 – Mentalitatea corectă: fundamentul transformării sustenabile	22
1. Nu e despre restricții – e despre alegere conștientă.....	22
2. Disciplina nu înseamnă rigiditate, ci claritate	22
3. Răbdarea: unealta nevăzută a celor care reușesc	22
4. Echilibrul: între efort și compasiune de sine	22
13. CAPITOLUL 13 – Gestionarea glucozei	23
1. Nu mânca micul dejun (ideal e să sari peste el). Dacă totuși mănânci, prima masă trebuie să fie fără carbohidrați – ZERO:.....	23
2. În fiecare zi – și ideal înainte de fiecare masă – ia 1 lingură de oțet de cidru de mere:	23
3. La mesele principale – începe cu fibre și legume:	23
4. După masă – MIȘCARE:	24
14. Capitolul 14 - CONTACTS & LINKS	26
15. Capitolul 15 – Despre Aminoacizii Esențiali Thoț Aminos.....	27

Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peșa – 2016-2025

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII

Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.

Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopăt. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.

Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.

Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com

1. CAPITOLUL 1 – Deficitul caloric

Deficitul caloric este baza oricărui proces de slăbire. În esență, trebuie să consumi mai puține calorii decât arzi, însă fără a reduce drastic aportul. Un deficit moderat este sustenabil și ajută la menținerea masei musculare.

Obiectivul: scădere în greutate sau scădere în grăsime?

Primul pas esențial este clarificarea scopului: vrei să pierzi în greutate (inclusiv masă slabă), sau vrei să reduci procentul de grăsime corporală? Această distincție influențează strategia.

Cunoașterea metabolismului propriu

Este util să îți cunoști rata metabolică. Aceasta poate fi estimată cu ajutorul unor analizoare corporale precum Tanita sau InBody, care oferă:

- **BMR** (Basal Metabolic Rate – rata metabolică bazală)
- **DCI** (Daily Caloric Intake – consumul caloric total zilnic, inclusiv activitate mentală și fizică)

Ambele se exprimă în kilocalorii și, dincolo de cifre, calitatea elementelor nutriționale din dietă are un impact major în eficiența unui deficit caloric.

Dieta ketogenică și controlul surselor de energie

Prefer implementarea deficitului caloric printr-o **dietă ketogenică**, deoarece restricționează alimentele bogate în carbohidrați și amidon (care se convertesc rapid în glucoză), susținând în același timp arderea grăsimii ca sursă principală de combustibil.

Biohack – Cetone exogene

Un hack eficient pentru intrarea rapidă în cetoză este consumul de **cetone exogene** – produse care induc un nivel crescut de cetone în sânge, stimulând indirect conversia grăsimii în energie (BHB) prin ficat, chiar și în lipsa unei cetoze profund nutriționale.

Recompunerea corporală: pierdere de grăsime + creștere musculară

Deși în mod clasic creșterea masei musculare implică un **surplus caloric**, recompunerea corporală este posibilă în anumite condiții – mai ales:

- **La începători în antrenament**
- **La persoane cu un procent ridicat de grăsime corporală**
- **La cei care monitorizează riguros nutriția și antrenamentul**

Biohack: Aminoacizi esențiali de înaltă calitate

Hipertrofia musculară este posibilă chiar și în deficit caloric dacă aportul de **aminoacizi esențiali (EAA)** este optim. În special:

- **Leucină, Isoleucină, Valină (BCAA)**
- **Lizină** (pentru susținerea sintezei proteice)

Aceste elemente se regăsesc în proiectul [Thot Nutrition](http://www.thotnutrition.com), care folosește aminoacizi de **cea mai înaltă puritate**, cu dimensiuni sub 500 Daltoni și structură orthomoleculară, optimizând rata de absorbție și utilizare celulară. Mai multe detalii sunt disponibile pe:

www.thotnutrition.com

Dieta ketogenică + Tehnologie

Asocierea dietei cetogenice cu **monitorizare continuă a parametrilor fiziologici** (glucoză, cetone, HRV etc.) oferă feedback personalizat, ajutând la calibrarea intervențiilor nutriționale pe baza răspunsului propriu, nu a mediei statistice.

Mit: Conversia grăsimii în masă musculară

Contrar credinței populare, grăsimea **nu se transformă direct** în mușchi. Procesul este dual:

- **Grăsimea este oxidată** în condiții de deficit caloric.
- **Masa musculară se construiește** prin antrenament de rezistență și aport proteic optim.

Pentru acest proces sunt esențiale două componente:

1. **Materie primă** – aminoacizii, a căror calitate determină eficiența construcției musculare
2. **Comandă biochimică** – semnalul anabolic generat de antrenament + disponibilitatea aminoacizilor

Chei pentru succesul recompunerii corporale

- **Antrenament progresiv:** izometrie, greutate, calisthenics
- **Aport proteic ridicat:** 1.6–2.2 g/kg greutate corporală
- **Deficit caloric moderat:** pentru conservarea masei musculare
- **Recuperare optimă:** somn, reducerea stresului, adaptogeni naturali

Recompunerea corporală nu este doar o strategie nutrițională. Este un dans între deficit, antrenament, recuperare și biochimie – iar atunci când e corect calibrat, rezultatele sunt extraordinare.

2. Capitolul 2 – Aportul proteic ridicat: rolul aminoacizilor direcți

1. Rolul esențial al proteinei în procesul de recompoziție corporală

Proteina este o macromoleculă fundamentală pentru susținerea funcțiilor vitale ale organismului, iar în contextul unei recompoziții corporale (scădere în grăsime corporală și menținerea sau creșterea masei musculare), importanța sa devine strategică. Principalele sale roluri includ:

- **Menținerea masei musculare:** în condiții de deficit caloric, un aport proteic adecvat previne catabolismul muscular, favorizând pierderea de grăsime în detrimentul pierderii de masă slabă.
- **Reglarea sațietății:** Proteina stimulează hormonii de sațietate (GLP-1, PYY) și scade nivelul grelinei, reducând apetitul.
- **Stimularea metabolismului:** Digestia și metabolizarea proteinei are un efect termogenic mai mare (în jur de 20-30%) comparativ cu grăsimile și carbohidrații.

2. Proteine integrale vs. aminoacizi direcți – diferențe fiziologice-cheie

Proteinele integrale din alimentație (ou, carne, lactate, leguminoase) sunt compuse din lanțuri de aminoacizi care trebuie mai întâi digerate, absorbite, transportate și procesate metabolic. Acest proces este lent și depinde de sănătatea tractului digestiv, de alimentele asociate și de momentul ingestiei.

Aminoacizii direcți ("free form" EAA – aminoacizi esențiali liberi), precum cei oferți prin [Thot Nutrition](#), sunt absorbiți direct în circulație și pot stimula mai rapid sinteza proteică musculară (MPS), fără a necesita digestie extensivă.

3. Dovezi științifice: eficiența superioară a aminoacizilor liberi

- Un studiu (Borsheim et al., 2002) a arătat că o doză de doar 6g EAA a stimulat MPS mai eficient decât 20g de proteine integrale.
- Alt studiu (Smith et al., 2018, Frontiers in Nutrition) a concluzionat că aminoacizii liberi au o **biodisponibilitate mai mare** și o **rată de utilizare net superioară**.
- Suplimentarea cu EAA s-a dovedit a fi de 3-6x mai anabolică, per gram, comparativ cu izolatul de zer standard (Churchward-Venne, 2016).

4. Aplicație practico-strategică în contextul deficitului caloric

Într-un scenariu de deficit, când resursele sunt limitate, corpul devine mai sensibil la compoziția nutrienților. Aici intervine avantajul aminoacizilor direcți:

- Stimulează sinteza proteică **fără a adăuga calorii semnificative**.
- Previne catabolismul muscular **în lipsa unui aport caloric generos**.
- Pot fi utilizați strategic pre/post-antrenament sau în ferestre de post intermitent.

5. Concluzie: un biohack validat

Utilizarea aminoacizilor esențiali liberi este un "biohack" sofisticat, susținut de dovezi științifice. Această strategie permite optimizarea sintezei proteice musculare chiar și în condiții de resurse energetice limitate și poate fi o pârghie importantă în programele de recompunere corporală. Pentru utilizatori, avantajul este dublu: maximizarea rezultatelor și minimizarea timpului de digestie/metabolizare. Pentru Thot Nutrition, aceasta este propunerea de valoare esențială. Prin această metoda se castiga timp pretios. Uneori chiar de 4 ori mai rapid in conditii speciale de nutritie si antrenament, ceea ce stimuleaza si sustin spiritul de augmentare si sanatate corporala si mentala.

3. CAPITOLUL 3 – Rolul proteinei: menținerea masei musculare, reglarea foamei și susținerea metabolismului

Proteina este fundamentul reconstrucției celulare. În cadrul unei strategii de recompunere corporală, joacă un rol dublu: conservă masa musculară în perioade de deficit caloric și contribuie la reglarea senzației de foame, având un efect termogenic semnificativ asupra metabolismului.

1. Conservarea masei musculare în deficit caloric

Când organismul se află în deficit, acesta caută să își extragă energia din rezerve. În lipsa unui aport proteic adecvat, corpul poate degrada masă musculară pentru a susține funcțiile vitale. De aceea:

- Aportul zilnic recomandat pentru proteine în context de deficit este de **1.6–2.2 g/kg corp**.
- Aminoacizii esențiali joacă un rol crucial în protejarea și reconstruirea fibrelor musculare. Hranit corespunzător și stimulat pe măsura, corpurile noastre pot performa „minuni”.

2. Reglarea senzației de foame

Proteina este cel mai sațios macronutrient, datorită efectului său asupra hormonilor cheie ai apetitului:

- **Crește** secreția de GLP-1 și PYY (hormoni de sațietate);
- **Reduce** nivelurile de grelină (hormonul foamei);
- Întârzie golirea gastrică, inducând o senzație de sațietate prelungită.

Aceste efecte contribuie la reducerea apetitului și la o mai bună aderență la regimul alimentar.

3. Efectul termogenic al proteinei asupra metabolismului

Procesul de digestie al proteinei este mai complex metabolic:

- Proteina are un **efect termic** de aproximativ **20–30%** (față de 5–10% la carbohidrați și 0–3% la grăsimi);
- Aceasta înseamnă că o parte semnificativă din energia conținută în proteină este consumată pentru digestia, absorbția și metabolizarea ei;
- Astfel, proteina contribuie la menținerea unui **metabolism activ** chiar și în condiții de deficit.

4. Sinergia cu antrenamentul și recuperarea

- Proteina stimulează sinteza proteică musculară post-antrenament și accelerează repararea tisulară;
- Are efecte pozitive asupra nivelului de energie și stării de alertă cognitivă, fiind astfel un catalizator al performanței zilnice.

În esență, proteina nu este doar un „nutrient”, ci un reglator complex al întregului ecosistem corporal: influențează musculatura, apetitul și rata metabolică. Într-o strategie nutrițională bine calibrată, proteina este coloana vertebrală a eficienței metabolice.

4. CAPITOLUL 4 – Antrenamentele de forță: esența pentru musculatură, metabolism și aspect corporal

Antrenamentele de forță nu trebuie să lipsească din nicio strategie de recompunere corporală. Ele nu doar stimulează dezvoltarea masei musculare, ci și mențin o rată metabolică ridicată și oferă corpului un aspect superior chiar și după încheierea perioadei de slăbire.

1. De ce este esențială forța

- Masa musculară activă consumă mai multă energie, inclusiv în repaus.
- Antrenamentul de forță generează un semnal anabolic esențial prin micro-leziuni musculare, urmate de procese de reparare și creștere.
- După slăbire, o masă musculară bine dezvoltată păstrează un aspect „dens” și tonifiat, în contrast cu aspectul deplatizat al unei pierderi rapide de greutate fără susținere musculară.

2. Sisteme moderne: calisthenics, izometrie și Animal Flow

- Exercițiile cu greutatea corpului (calisthenics) și mișcările funcționale inspirate din Animal Flow implică multiple grupe musculare și îmbunătățesc controlul neuromuscular.
- Un studiu publicat în 2024 arată că Animal Flow generează activări musculare comparabile sau superioare exercițiilor clasice (activări de până la 60% din MVC pentru deltoizi și dorsali vs. ~45% la flotări standard).
- Exercițiile izometrice (menținerea contracției) contribuie la hipertrofie și la adaptări neuromusculare semnificative, mai ales când sunt executate la intensități mari (>70% MVC).

3. Metoda Under2sm – Sub 2 milisecunde

Pe baza experienței personale, observ că momentul în care mușchiul începe să tremure și transmisia semnalului neuromuscular scade sub 2 milisecunde este un punct de maximă eficiență anabolică. Am denumit această abordare „Under2sm”.

- Pragul <2ms semnalează o eficiență maximă de recrutare neuromusculară.
- Aplicația practică presupune: menținerea contracției izometrice până la tremur muscular + stimulare ciclică rapidă în cadrul exercițiilor dinamice funcționale.

4. Implementare practică

- 2–3 sesiuni săptămânale de forță, incluzând:
 - Exerciții izometrice: menținere 5–10 secunde la >70% MVC
 - Calisthenics și Animal Flow: focus pe echilibru, tranziții rapide, activare multiplanară
- Monitorizarea răspunsului: tremur muscular, reacție subiectivă, eventual măsurători cu senzori de viteză neuromusculară (unde este posibil)
- Nutriție sinergică: aport optim de proteine și EAA (vezi capitolele 2 și 3), plus somn/rest

5. Observații finale

- Metoda Under2sm este o strategie emergentă bazată pe observație aplicată și are nevoie de validare suplimentară în medii științifice dar se bazează pe modul în care memoria genetică pe care o avem la dispoziție de milioane de ani a dictat ritmul și supraviețuirea speciei umane.
- Totuși, integrarea izometriei + controlul temporal al semnalului muscular este susținută de literatură ca metodă de avansare a performanței și hipertrofiei.

Forța nu este doar un mijloc de a ridica greutatea. Este un mecanism de sculptare metabolică, posturală și hormonală. Prin abordări moderne și precise, corpul nu doar slăbește – ci devine expresiv, eficient și adaptat.

5. CAPITOLUL 5 – Somnul: regulatorul invizibil al arderii grăsimilor și al echilibrului hormonal

Somnul nu este doar o pauză între două zile. El reprezintă un moment esențial de recalibrare metabolică, neurochimică și hormonală. În contextul recompunerii corporale, calitatea somnului influențează direct capacitatea corpului de a arde grăsimi, de a conserva masa musculară și de a regla pofta alimentară.

1. Somnul și hormonii-cheie ai metabolismului

- **Leptina** (hormonul sațietății): scade semnificativ în condiții de privare de somn, ceea ce duce la creșterea senzației de foame. Vezi Produsul creat special de mine pentru asta – [Thot Leptin Rx](https://thotnutrition.com/thot-leptin-rx-the-eloquent-solution-to-losing-weight-in-2024-world-premiere-formula/) și articolul asociat: <https://thotnutrition.com/thot-leptin-rx-the-eloquent-solution-to-losing-weight-in-2024-world-premiere-formula/>
- **Grelina** (hormonul foamei): crește în lipsa somnului, amplificând apetitul, în special pentru alimente bogate în calorii și zahăr.
- **Cortizolul** (hormonul stresului): rămâne ridicat când somnul este insuficient, ceea ce favorizează acumularea de grăsime abdominală și retenția hidrică.

Un studiu publicat în *Annals of Internal Medicine* a arătat că participanții privați de somn au pierdut cu 55% mai puțină grăsime corporală față de cei care au dormit suficient, deși aportul caloric și activitatea fizică au fost similare.

2. Somnul și arderea grăsimilor

- În timpul somnului profund (stadiul N3), se eliberează **hormonul de creștere**, care stimulează lipoliza și regenerarea musculară.
- O durată de somn insuficientă (<6 ore/noapte) perturbă acest ciclu și limitează mobilizarea grăsimii ca sursă energetică.

3. Pofte, stres și retenție hidrică

Privarea de somn determină:

- **Pofte alimentare intense**, mai ales pentru carbohidrați rafinați
- **Stres psihic accentuat**, cu activare simpatică prelungită
- **Retenție de apă** din cauza cortizolului cronic crescut și a dezechilibrelor renale

Toate acestea interferează cu efortul de slăbire și recompunere corporală, chiar și atunci când dieta și antrenamentele sunt bine structurate.

4. Optimizarea somnului pentru recompunere corporală

- **Rutină constantă**: culcare și trezire la ore similare zilnic
- **Expunere la lumină naturală** dimineața și evitare a luminii albastre seara
- **Alimente bogate în magneziu** și triptofan (ex: semințe de dovleac, nuci, curcan)
- **Suplimentare cu adaptogeni** (ashwagandha, rhodiola) sau melatonină, dacă este necesar

Somnul este acel antrenor invizibil care, fără să ridice greutate și fără să consume calorii, construiește terenul pe care se câștigă sau se pierde lupta cu grăsimea. Nu-l neglija: el este arhitectul hormonal al transformării tale.

6. CAPITOLUL 6 – Gestionarea stresului: acceleratorul invizibil al transformării corporale

Gestionarea stresului contează enorm. În contextul unei recompuneri corporale, stresul cronic poate anula complet efectele unei diete bine structurate și ale unui antrenament riguros. De ce? Pentru că stresul influențează direct axa HPA (hipotalamus–hipofiză–adrenale), metabolismul glucidic, retenția de grăsime și comportamentul alimentar.

1. Cortizolul: hormonul stresului și al stărnării

- Cortizolul este necesar în doze mici pentru adaptare. Însă în exces (stres cronic), devine catabolic: distruge țesutul muscular și favorizează stocarea grăsimii, în special în zona abdominală.
- Nivelurile cronice ridicate de cortizol:
 - Cresc glicemia
 - Scad sensibilitatea la insulină
 - Inhibă lipoliza (arderea grăsimii)

2. Stresul emoțional = poftă, dereglări hormonale, stagnare

- Sub stres, organismul caută recompensă rapidă → poftă pentru zahăr, sare și grăsimi procesate.
- Crește secreția de **dopamină** și **opioide endogene**, ceea ce face ca alimentația emoțională să devină un mecanism de coping inconștient.
- Afectează ritmul somnului, digestia și absorbția nutrienților.

3. Indicatori subtili ai stresului cronic

- Senzație de foame frecventă, chiar și după mese
- Dificultăți de concentrare sau iritabilitate
- Răcire extremități, bătăi rapide ale inimii, senzație de „alertă continuă”

4. Tehnici de reglare și recalibrare

- **Respirație conștientă** (box breathing, cohérence cardiaque)
- **Expunere la natură**: mers desculț, lumină solară dimineața
- **Meditație ghidată / mindfulness** (chiar și 5–10 min/zi)
- **Adaptogeni naturali**: ashwagandha, rhodiola, busuioc sfânt (tulsi)
- **Journaling** / introspecție: eliberarea tensiunilor cognitive prin scris

5. HRV (Heart Rate Variability) – Busola autonomă

- HRV este un marker obiectiv al capacității sistemului nervos autonom de a face față stresului.
- Valorile crescute semnaleză reziliență; cele scăzute → rigiditate, supraîncărcare, risc de stagnare corporală.

- Dispozitive precum Oura Ring, WHOOP sau aplicații cu senzori ECG pot fi integrate în monitorizarea personalizată.

Stresul nu este doar în capul nostru. Este o vibrație care distorsionează chimia corpului. Îl poți transforma dintr-un sabotor invizibil într-un aliat subtil — prin prezență, respirație și ritualuri de recalibrare zilnică.

7. CAPITOLUL 7 – Cortizolul și stocarea grăsimii: hormonul care decide direcția metabolismului

Nivelul crescut de cortizol poate favoriza depunerea de grăsime, în special în zona abdominală. Deși este un hormon esențial pentru supraviețuire, cortizolul – atunci când este secretat cronic – devine un aliat tăcut al acumulării adipoase și al blocajului în procesul de slăbire.

1. Ce este cortizolul și cum funcționează

- Este un hormon glucocorticoid secretat de glandele suprarenale, în special în condiții de stres fizic sau psihic.
- Activează sistemul nervos simpatic, mobilizează resursele energetice și inhibă funcțiile neesențiale pentru supraviețuire imediată (ex: digestia profundă, reproducerea).

2. Mecanismele prin care cortizolul favorizează acumularea de grăsime

- **Crește nivelul de glucoză** în sânge prin gluconeogeneză (transformarea proteinelor în glucoză), ceea ce duce la secreție compensatorie de insulină — hormon stocant.
- **Scade sensibilitatea la insulină**, ceea ce încurajează depozitarea grăsimii în adipocite, mai ales în zona viscerală.
- **Favorizează catabolismul muscular**, ceea ce reduce rata metabolică bazală.
- **Stimulează apetitul**, în special pentru alimente bogate în zahăr, sare și grăsimi — surse rapide de energie pentru „lupta sau fuga”.

3. Zona abdominală: ținta preferată a cortizolului

- Țesutul adipos visceral (din jurul organelor) are receptori specifici care răspund puternic la cortizol.
- Grăsimea abdominală produce citokine inflamatorii (IL-6, TNF- α) care pot întreține un cerc vicios de inflamație → stres intern → cortizol crescut → stocare suplimentară.

4. Cum reducem efectele negative ale cortizolului

- **Somn profund** (7–9 ore) → scade nivelurile bazale de cortizol.
- **Mese echilibrate** cu proteine + grăsimi sănătoase → stabilizează glicemia și previn hipoglicemia reactivă (care stimulează cortizolul).
- **Antrenamente cu recuperare adecvată** → intensitate controlată, evitarea supraantrenării cronice.
- **Tehnici anti-stres**: respirație, meditație, expunere la natură, contact social de calitate.

Cortizolul nu este dușmanul tău. Este doar un mesager biochimic care reflectă cum trăiești. Dacă îi înțelegi ritmurile și îl respecti, devine aliat în loc de sabotaj. Grăsimea nu se stochează doar din mâncare – ci și din semnale interioare cronice.

8. CAPITOLUL 8 – Hidratarea: cheia tăcută a digestiei, performanței și controlului apetitului

Hidratarea corectă optimizează digestia, susține performanța fizică și contribuie semnificativ la reglarea senzației de foame. Deși adesea subestimată, apa joacă un rol central în toate procesele metabolice implicate în recompunerea corporală.

1. Rolul apei în digestie și absorbția nutrienților

- Apa activează enzimele digestive și contribuie la fluidizarea conținutului gastric.
- Lipsa hidratării reduce secreția de sucuri digestive și poate încetini tranzitul intestinal, favorizând balonarea și absorbția deficitară a nutrienților esențiali.
- Digestia proteinelor și absorbția aminoacizilor sunt optimizate în mediu hidratat corespunzător.

2. Performanța în antrenament și echilibrul electrolitic

- O scădere de doar 2% din greutatea corporală prin deshidratare poate reduce performanța fizică cu până la 10–15%.
- Hidratarea susține:
 - Forța musculară
 - Capacitatea de recuperare
 - Evitarea crampelor și a dezechilibrelor minerale (sodiu, potasiu, magneziu)
- Băuturile cu electroliți pot fi utile în antrenamente intense sau în regimuri ketogenice, unde pierderile minerale sunt accentuate.

3. Controlul apetitului și semnalele de foame false

- Setea este adesea confundată cu foamea. Un consum adecvat de apă poate reduce semnificativ senzațiile de poftă alimentară falsă.
- Studiile arată că un pahar de apă băut cu 20–30 de minute înainte de masă poate reduce aportul caloric spontan cu 10–13%.
- Hidratarea adecvată contribuie la o mai bună reglare a leptinei și grelinei – hormonii implicați în sațietate.

4. Recomandări practice

- **Protocolul de hidratare – varianta rapidă:**
 - Varianta în limba Română: <https://bralgei.com/ro/protocolul-de-hidratare-by-bralgei-shackry/>
 - Varianta în limba Engleză: <https://bralgei.com/hydration-protocol-by-bralgei-shackry/>
- **Minim 30–35 ml apă minerală/kg corp/zi** în condiții normale; mai mult în efort sau temperaturi ridicate.
- **Startul dimineții** cu 500 ml apă la temperatura camerei + puțină sare de calitate sau electroliți (pentru mineralizare)
- **Evitarea consumului excesiv de lichide în timpul mesei** (poate dilua sucurile gastrice)

- **Monitorizarea culorii urinei** ca indicator simplu al stării de hidratare

Apa este acel nutrient invizibil care nu oferă calorii, dar susține toate procesele care ard calorii. În lipsa ei, digestia e încetinită, performanța scade, iar senzația de foame se distorsionează. Nu este doar hidratare – este acordarea fină a metabolismului.

9. CAPITOLUL 9 – Consecvența bate perfecțiunea: adaptare, stabilitate și transformare în timp

Consecvența bate perfecțiunea. Nu deciziile ideale luate ocazional, ci acțiunile susținute zi de zi construiesc rezultate reale. În procesul de recompunere corporală, ritmul susținut și rutina coerentă valorează mai mult decât episoadele intense dar izolate.

1. Biologia adaptării: corpul are nevoie de timp

- Corpul funcționează pe bază de homeostazie – adică își apără echilibrul și are nevoie de **repetiție** pentru a accepta o nouă direcție metabolică.
- Orice schimbare (scădere în greutate, creștere musculară) implică **procesele lente de reglare hormonală, neurală și enzimatică**.

2. De ce „perseverența imperfectă” învinge efortul perfect temporar

- Strategiile agresive (diete extreme, antrenamente extenuante) pot avea efecte pe termen scurt, dar de obicei eșuează în menținere.
- Micro-victoriile zilnice (hidratare, 1 antrenament reușit, 1 masă echilibrată) au **efect cumulativ** și susțin **motivarea internă**.
- Greșelile nu distrug progresul – **incoerența prelungită** o face.

3. Rutină ≠ rigiditate

- Rutina înseamnă **stabilitate** a alegerilor de bază, nu robotizare.
- Este vorba despre a învăța să revii la axa proprie de echilibru chiar și după deviații firești.

4. Metafora adaptării: corpul ca instrument muzical

- Corpul nu răspunde la șocuri, ci la **acordaj fin**.
- Precum o chitară care rămâne acordată doar dacă este folosită regulat, corpul își reglează metabolismul prin **consistență ritmică**.

Perfecțiunea creează presiune. Consistența creează transformare. Lasă ritmul tău zilnic să fie lent, dar constant – iar corpul va răspunde cu stabilitate, nu cu reacție.

10. CAPITOLUL 10 – Alimentele neprocesate: fundația hormonală și metabolică a recompunerii corporale

Alege alimente neprocesate cât mai des: surse naturale de proteine, legume, fructe, grăsimi sănătoase și carbohidrați complecși. Acestea nu doar hrănesc corpul, ci și comunică inteligent cu sistemul endocrin, imunitar și nervos.

1. De ce alimentele neprocesate susțin sațietatea și echilibrul

- Au o **densitate nutritivă ridicată**: oferă vitamine, minerale, fibre, fitonutrienți, fără exces caloric.
- Conțin **macronutrienți compleți** care se absorb lent și uniform.
- Mențin **glicemia stabilă**, evitând vârfurile insulinice care stimulează pofta și stocarea de grăsime.

2. Comunicarea aliment-hormon: cum influențează alegerile tale biochimia

- **Fibrele** din legume/fructe cresc secreția de GLP-1 și PYY (hormoni ai sațietății).
- **Grăsimile sănătoase** (omega-3, MCT) modulează inflamația și susțin secreția de leptină.
- **Proteinele naturale** susțin sinteza dopaminei și serotoninei, influențând apetitul și starea de bine.

3. Ce să alegi – orientare practică

- **Proteine**: ouă, pește gras, carne crescută natural, leguminoase fermentate
- **Legume/fructe**: crude, aburite sau coapte, preferabil de sezon
- **Grăsimi**: ulei de măsline extravirgin, avocado, nuci crude, ulei de cocos
- **Carbohidrați**: cartofi dulci, quinoa, hrișcă, mei, orez sălbatic

4. Ce să eviți pe cât posibil

- Produse ultraprocesate, ambalate, bogate în:
 - zaharuri rafinate
 - uleiuri vegetale industriale (soia, floarea-soarelui rafinat)
 - arome și potențiatori artificiali
- Acestea perturbă **echilibrul hormonal** și favorizează inflamația silențioasă cronică.

A mânca natural nu înseamnă a mânca simplist – înseamnă a mânca inteligent. Alimentele neprocesate sunt semnale, nu doar calorii. Ele spun corpului că e în siguranță, că poate construi, că nu e nevoie să stocheze. Fiecare alegere este o formă de comunicare metabolică.

11. CAPITOLUL 11 – Monitorizarea progresului: dincolo de cântar

Monitorizarea progresului nu înseamnă doar cântarul. De fapt, atunci când recompunerea corporală este scopul, **greutatea** devine cel mai puțin fidel indicator. Transformările reale se reflectă în **formă, energie, tonus și funcționalitate** – nu doar în cifre.

1. Cântarul: limitat și înșelător

- Poate fi influențat de:
 - retenția de apă
 - ciclurile hormonale
 - masa musculară în creștere (mai densă decât grăsimea)
- Scăderi rapide pot reflecta pierdere de apă sau masă musculară – nu de grăsime.

2. Indicatori alternativi ai progresului real

- **Poze comparative** (aceeași lumină, unghi, oră)
- **Circumferințe corporale** (talie, șolduri, coapse, brațe)
- **Fit-ul hainelor** – cum se așază pe corpul tău
- **Nivelul de energie zilnic** și calitatea somnului
- **Performanța în antrenament** (greutăți ridicate, duranță, recuperare)

3. Progresul intern precede schimbările externe

- Hormonii, digestia, sensibilitatea la insulină, calitatea somnului se îmbunătățesc **cu mult înainte** ca oglinda să reflecte totul.
- Uneori, corpul pare „stagnant” la exterior, dar pregătește salturi în profunzime.

4. Răbdarea ca instrument de măsurare

- Monitorizarea săptămânală (nu zilnică!) reduce anxietatea și oferă un cadru obiectiv.
- Înregistrează și **cum te simți**, nu doar ce se vede.
- Un jurnal simplu (energie, somn, antrenamente, dispoziție) poate deveni o hartă de progres invizibil.

Cântarul măsoară gravitația. Nu măsoară adaptarea, reziliența, conștiința corporală sau bucuria de a trăi în propriul tău corp. Progresul real nu este linear – este profund, uneori tăcut, dar întotdeauna vizibil în timp.

12. CAPITOLUL 12 – Mentalitatea corectă: fundamentul transformării sustenabile

Mentalitatea corectă face diferența. În orice proces de transformare corporală, mintea modelează terenul pe care corpul acționează. Percepția ta despre schimbare, dificultate și timp determină cât de departe vei merge și dacă vei rămâne acolo.

1. Nu e despre restricții – e despre alegere conștientă

- Nu privi procesul ca pe o perioadă de **interdicții temporare**.
- Abordarea corectă este cea a unei **tranziții către un nou stil de viață** – în care hrănirea, mișcarea, odihna și gândirea se aliniează cu starea ta de bine.

2. Disciplina nu înseamnă rigiditate, ci claritate

- Disciplina este **libertatea alegerii repetate** în direcția valorilor tale.
- Înseamnă a înțelege că **rezultatele nu vin din motivație trecătoare**, ci din stabilitatea acțiunilor mici, zilnice.

3. Răbdarea: unealta nevăzută a celor care reușesc

- Transformările reale sunt **organice, lente și progresive**.
- Adevărata putere vine din **acceptarea ritmului propriu**, nu din graba de a ajunge la o imagine ideală.

4. Echilibrul: între efort și compasiune de sine

- Nu e nevoie de perfecțiune.
- E nevoie de **întoarcere blândă** la direcția aleasă, ori de câte ori apar deviații.
- Echilibrul înseamnă **consistență flexibilă** – capacitatea de a merge mai departe, fără a te pedepsi.

Mentalitatea nu e doar un „bonus motivațional”. Este arhitectul din umbră al corpului tău nou. Dacă îți schimbi gândurile, îți schimbi alegerile. Iar dacă îți schimbi alegerile, îți schimbi viața.

13. CAPITOLUL 13 – Gestionarea glucozei

Regulile de gestionare a glucozei, zaharurilor și amidonului (inclusiv subprodusele lor):

1. Nu mânca micul dejun (ideal e să sari peste el). Dacă totuși mănânci, prima masă trebuie să fie fără carbohidrați – ZERO:

- Alege **proteine**: ouă, chefir, bacon etc.
 - Truc: câteva cubulețe de parmezan matur, bogat în cristale de tirozină.
- Combină doar cu **frunze sau legume verzi**:
 - Salată verde, rucola, andive, dovlecel, castravete, roșii cherry (în cantitate redusă).
- **Evită complet**: paste, orez, pâine, cartofi, fructe – orice aliment dulce sau amidonos.
- **Cafeaua**:
 - Ideal simplă, neîndulcită sau cu unt (alternativ: treci pe ceai).
 - Îndulcitori permiși: Green Sugar, Stevia.
 - Fără lapte vegetal sau alte substituenți procesate.

2. În fiecare zi – și ideal înainte de fiecare masă – ia 1 lingură de oțet de cidru de mere:

- Variante recomandate: **Bragg Organic** sau echivalente cu concentrație ridicată.
- Mod de administrare:
 - Direct sau dizolvat în puțină apă (urmat de un pahar de apă, dacă e nevoie).
- Beneficii:
 - Încetinește și blochează parțial absorbția glucidelor și zaharurilor.
 - Funcționează mai eficient decât Glucophage/metformin în unele cazuri.
- Poți adăuga și **suplimente dedicate**:
 - Pentru blocarea absorbției zaharurilor,
 - Stimularea secreției de **GLP-1** (pentru sațietate),
 - Prevenirea creșterilor bruște de **insulină**.

3. La mesele principale – începe cu fibre și legume:

- **Frunze crude sau ușor preparate** (aburite/perpelite):
 - Încetinesc absorbția carbohidraților.
 - Poți adăuga oțet/cidru și ulei de măsline pentru gust și efect metabolic.
 - Adaugă opțional: migdale mărunțite sau parmezan.
- Continuă cu **felul principal** în stil keto/paleo:
 - (dacă nu știi ce înseamnă, întreabă sau caută exemple online)
- Dacă totuși mănânci carbohidrați:
 - Nu îi consuma **niciodată simpli!**
 - Combină-i întotdeauna cu **o sursă de grăsime** (unt, ghee, ulei, chefir, sana etc.).
 - Acest „înveliș” încetinește digestia și absorbția zaharurilor – esențial dacă încă mai consumi dulciuri ocazional.

4. După masă – MIȘCARE:

- Plimbare de **10 minute** imediat după masă este ideală.
- Alternativ: dacă stai jos, fă ridicări de călcâie (10 minute).

*Gestionarea glucozei nu este doar despre restricții – este despre **strategii inteligente** care recalibrează metabolismul și transformă felul în care corpul tău gestionează energia.*

GlucoseGoddess®

Hack 1: Eat foods in the right order

The right order to eat our food in to minimize a meal's glucose spike is: 1) Fiber, 2) Protein and fats, 3) Starches and sugars.

Hack 2: Veggie starters

Veggie starters reduce the glucose spike of the meal that follows them. The objective is for the veggie starter to make up about 30% of the meal.

Hack 3: Stop counting calories

Counting calories doesn't necessarily improve health outcomes. And not all calories are equal: calories derived from fructose are more detrimental than those from glucose.

Hack 4: Savoury breakfast

A savoury breakfast is composed of protein (the centerpiece), fat, fiber (if possible), optional starches, and nothing sweet except optional whole fruit (just for taste).

THE GLUCOSE HACKS

Hack 5: Have any type of sugar, they're all the same

All sugar is made of glucose and fructose. They all have an impact on our body, so have the one you prefer.

Hack 6: Pick dessert over a sweet snack

If we want to eat something sweet, it's better for our glucose to have it as dessert after a meal than as a snack between meals.

Hack 7: Vinegar

Vinegar can be taken as 1 tablespoon in a tall glass of water (with a straw), or as a salad dressing, ideally up to 20 minutes before a meal. This reduces the spike of your meal by up to 30%.

Hack 8: After you eat, move

After your meals, when you can, use your muscles for 10 minutes to reduce the glucose spike of the meal. Examples: walking, tidying your house, doing calf raises, etc.

Hack 9: If you have to snack, go savoury

Sweet snacks give us pleasure, savoury snacks give us energy. Savoury snacks include proteins, healthy fats, and fiber.

Hack 10: Put "clothes" on your carbs

Putting "clothes" on our carbs means adding protein, fat, or fiber to starches and sugars. This reduces the speed of glucose absorption in our body.

Hack 11: Take Anti-Spike

Take 2 Anti-Spike capsules before your meal of the day highest in starches or sugars. This will reduce the spike of your meal by up to 40%.

14. Capitolul 14 - CONTACTS & LINKS

Gabriel Pesa aka Bralgei Shackry - Master Coach | Trainer | Advanced Nutritionist | Biohacker | Antiaging Expert

<https://bralgei.com/> (Training and Coaching, Biohacking and Antiaging)

<https://instagram.com/bralgei> (instagram)

<https://youtube.com/@bralgei> (youtube channel)

<https://gabrielpesa.com/> (Nutrition)

<https://thotnutrition.com> (Thot Nutrition - 100% Plant based Essential Amino Acids)

<https://ioshield.eu> (EMF Protection devices - Life matters)

Open this link to join my WhatsApp Community:

<https://chat.whatsapp.com/LrF75BJRp4h5LyymHNuVED>

Pagina oficiala:

www.bralgei.com [Bralgei Biohacking](#)

mail personal: bralgei@protonmail.com

15. Capitolul 15 – Despre Aminoacizii Esențiali Thot Aminos

Video și detalii - biohacking style

VREI Energie? Ia Thot Aminos:

<https://www.youtube.com/watch?v=arlwkdgO2Ho&list=PLRAQbSML8ENhefJA9JyFltQ4P2II7QuWi&index=39>

Video explicative:

- Partea 1: <https://youtu.be/vQYlr5te2kY>
 - Partea 2: <https://youtu.be/-ksJzSl6EkA>
 - Gym Shark cu Thot Aminos: <https://www.youtube.com/watch?v=ioP4kBmGB4Q>
 - Thot Aminos is magic:
<https://www.youtube.com/watch?v=NLWVbY031EM&list=PLRAQbSML8ENhefJA9JyFltQ4P2II7QuWi&index=36>
-

Care e treaba cu aminoacizii esențiali?

1. **Nu-i producem singuri.**
60% din corpul uman e alcătuit din colagen și mușchi. Pentru construcția acestora ai nevoie de aminoacizi esențiali. Dar corpul nu-i sintetizează. Așadar, trebuie să-i aducem din alimentație.
2. **Digestia alimentelor nu garantează absorbția.**
Enzimele digestive sunt cele care extrag aminoacizii din hrană. Dar știi ce e ironic? Corpul produce enzime tot din aminoacizi esențiali. Așadar, un cerc vicios.
3. **Problema dimensiunii și structurii.**
Proteinele din alimentație sunt lungi, complexe și greu de absorbit. Doar aminoacizii corect „împăturiți” (forma „L-”) sunt absorbiți eficient. Moleculele mari pot duce la inflamație, afectarea rinichilor și a inimii.
4. **Absorbim doar aminoacizii, nu proteina.**
Indiferent de sursa proteinei, doar aminoacizii sunt cei asimilați efectiv. Aceștia susțin sinteza hormonilor, enzimelor, neurotransmițătorilor, mușchilor, colagenului etc.
5. **AAU – Rata de Utilizare a Aminoacizilor.**
Doar 17–30% din proteinele consumate se transformă în aminoacizi. Restul se convertesc în zaharuri sau reziduuri azotate (uree, urati) ce trebuie eliminate.

Thot Aminos are AAU de 98–99%

Așa că, ai o biodisponibilitate aproape completă fără efecte secundare.

6. **60% din masa corporală este aminoacizi.**
Inclusiv oasele: 40% sunt minerale, restul e colagen (aminoacizi).
7. **Surse de aminoacizi.**
Plante vs. animale. Plantele au nevoie de digestii complexe (4 stomace la ierbivore). Sursele animale pot cauza inflamații. Soluția: biosinteză din plante prin fermentație bacteriană.

8. Prioritatea biologică a corpului.

Corpul folosește aminoacizii esențiali mai întâi pentru ADN, sânge, sistemul neuronal, endocrin și abia apoi pentru mușchi și colagen.

9. Nu au contraindicații.

Sunt esențiali până la moarte. Lipsa lor duce la scăderea densității celulare și accelerarea îmbătrânirii.

10. Refolosirea aminoacizilor.

E posibilă doar cu ajutorul proteinelor de șoc termic, care se găsesc preponderent în piele, intestin și plămâni. De aici și valoarea terapiilor cald-rece.

11. Thot Aminos – Caracteristici profesionale

- 100% din plante, Kosher, No Gluten, No Sugar
- Toți cei 9 aminoacizi esențiali + Histidina
- L-Leucină 40% (pentru creștere musculară)
- Forme HCL, dizolvare rapidă, absorbție directă
- Moleculă mică, corect împăturită spre stânga (ortomoleculari)
- Fără gust amar, fără aditivi sintetici
- Masticabili sau solubili în lichide/alimentație
- Nu necesară digestie; pot fi consumați oricând
- Dozaj: 3–5/zi pentru adulți, se pot lua toți odată
- Nu cresc glicemia – ideali pentru fasting, keto, antrenamente intense, recuperare sau boli

Mai multe detalii:

- [Thot Aminos – Pagina oficială produs](#)
- [Blog - Ce sunt aminoacizii esențiali?](#)
- [L-Leucină: cheia longevității și sănătății musculare](#)

Articole informații adiționale:

www.bralgei.com

Comenzi sau contact:

office@thotnutrition.com