

3. CE PROBLEME DE SĂNĂTATE (ȘI NU NUMAI) ADRESEAZĂ METODA RESTART

Metoda Restart este o **abordare integrativă, structurată, bazată pe biologie, neuroștiință și psihologie aplicată**, destinată femeilor care NU mai răspund la intervenții clasice (diete, sport, suplimente izolate).

Aceasta NU tratează simptome izolate, ci **corectează mecanismele de bază** care duc la blocaj metabolic, hormonal, emoțional și identitar.

1. PROBLEME METABOLICE

Metoda Restart adresează în mod direct:

- **Metabolism lent sau blocat**

- metabolism adaptat la restricție
- metabolism încetinit după diete repetate
- stagnare în ciuda alimentației „corecte”

Mecanism corectat:

- scăderea cortizolului cronic
 - refacerea semnalelor de siguranță metabolică
 - optimizarea utilizării energetice (nu forțarea arderii)
-

- **Rezistență la insulină (diagnosticată sau funcțională)**

- dificultate în slăbit
- poftă frecventă
- oboseală postprandială
- ceață mentală

Mecanism corectat:

- stabilizare glicemică

- reducerea inflamației
 - reglarea axei stres–insulină
-

- **Inflamație cronică de grad mic**

- retenție de apă
- balonare
- rigiditate corporală
- lipsă de energie

Mecanism corectat:

- nutriție antiinflamatorie funcțională
 - reglare digestivă
 - reducerea stresului sistemic
-

2. PROBLEME HORMONALE FEMININE

Metoda Restart este adaptată **corpului feminin**, pe vârstă și context.

- **Dezechilibre hormonale funcționale**

- cortizol crescut
- estrogen dominant
- progesteron scăzut
- prolactină crescută

Mecanism corectat:

- reglarea sistemului nervos
 - sincronizare nutrițională
 - reducerea stresului metabolic
-

- **Probleme tiroidiene (ex. Hashimoto)**

- dificultăți în slăbit
- inflamație
- oboseală cronică
- sensibilitate digestivă

Mecanism corectat:

- reducerea inflamației
 - sprijin digestiv și hepatic
 - nutriție compatibilă cu tiroida
 - eliminarea stresului cronic ca factor agravant
-

- **Premenopauză / menopauză**

- creștere în greutate inexplicabilă
- retenție
- poftă
- tulburări de somn

Mecanism corectat:

- adaptarea nutriției la noul context hormonal
 - stabilizare glicemică
 - susținerea metabolismului fără restricție
-

3. PROBLEME DIGESTIVE ȘI DE ABSORBȚIE

Metoda Restart abordează:

- balonare cronică
- digestie lentă
- intoleranțe apărute „din senin”

- disconfort postprandial
- tranzit dereglat

Mecanism corectat:

- reducerea stresului digestiv
- susținerea microbiomului
- refacerea semnalelor nervoase intestin–creier

👉 Fără digestie funcțională, slăbitul este imposibil pe termen lung.

4. PROBLEME LEGATE DE COMPORTAMENTUL ALIMENTAR

Metoda Restart NU tratează mâncatul emoțional ca „problemă de voință”.

Abordează:

- mâncat compulsiv
- pofte intense (dulce, seara)
- pierderea controlului alimentar
- cicluri restrictiv–compensatorii

Mecanism corectat:

- reglarea sistemului nervos
 - identificarea tipurilor de foame
 - eliminarea rușinii alimentare
 - stabilizarea comportamentului prin siguranță, nu control
-

5. PROBLEME PSIHO-EMOȚIONALE CARE AFECTEAZĂ CORPUL

Metoda Restart integrează direct:

- stres cronic
- anxietate funcțională
- burnout
- hiper-responsabilitate
- auto-critică severă

Mecanism corectat:

- scoaterea corpului din supraviețuire
- refacerea reglării nervoase
- reducerea hipervigilenței

👉 Un corp în supraviețuire NU slăbește.

6. PROBLEME DE IDENTITATE ȘI AUTO-SABOTAJ

Metoda Restart adresează explicit:

- incapacitatea de a menține rezultate
- revenirea constantă la vechiul stil
- lipsa consecvenței
- abandonul de sine

Mecanism corectat:

- reconstrucție identitară
 - ieșirea din rolul de „femeie care se forțează”
 - dezvoltarea unei relații stabile cu corpul
-

7. CE NU FACE METODA RESTART (CLARIFICARE PROFESIONALĂ)

Metoda Restart:

- NU promite rezultate rapide fără proces
- NU funcționează prin restricție extremă
- NU este o dietă
- NU este doar nutriție
- NU este potrivită pentru cine caută soluții superficiale

Este o **strategie de reglare completă**, nu un „hack”.

Restart se adresează întregului sistem psiho-emoțional

Metoda Restart adresează **cauzele reale**, nu simptomele:

- biologice
- hormonale
- nervoase
- emoționale
- comportamentale
- identitare

De aceea funcționează acolo unde alte abordări au eșuat.

Nu pentru că face „mai mult”.

Ci pentru că face **în ordinea corectă**.

Mergem în continuare. Nu abandona chiar acum, știu că e mult de înțeles dar o fac mult mai simplu în Academie. Știi unde ne găsești.