

9. POVESTEA MEA – DE LA CORP ÎN SUPRAVIEȚUIRE LA CORP REGLAT

Cronologia reală care autorizează metoda Restart

Acest document nu este o poveste inspirațională.

Este **dovada de competență**.

Nu explic *ce am simțit*.

Explic *ce s-a întâmplat, ce am învățat și de ce pot vorbi despre asta*.

Când viața nu te mai întreabă dacă ești pregătită

Nu am ajuns aici pentru că mi-am dorit să „lucrez cu femeile”.

Am ajuns aici pentru că, foarte devreme, am învățat ce înseamnă **pierderea, frica, corpul care cedează și nevoia de a te ține pe picioare când nu mai ai pe cine să te sprijini**.

Bunica mea a murit de cancer. Nu „într-un spital, la distanță”. A murit **cu mine**.

Boala ei s-a întâmplat în casa noastră, în corpul nostru emoțional comun, în sistemul meu nervos de copil care nu avea instrumente să proceseze ce vede. Am asistat la degradare, la durere, la neputință. Am simțit frica nefiltrată. Și, fără să știu atunci, **corpul meu a învățat supraviețuirea**.

Acolo s-a plantat prima sămânță:

👉 ideea că trebuie să fii puternică

👉 că nu ai voie să cedezi

👉 că emoțiile se înghit

👉 că durerea se duce în corp

Aceasta nu este o metaforă. Este biologie.

CORPUL CARE A ÎNVĂȚAT SĂ SUPRAVIEȚUIASCĂ

Ani mai târziu, corpul meu arăta exact ca un corp care a învățat să supraviețuiască:

- inflammat
- rigid
- hiper-controlat
- mereu „în priză”

Am ajuns la aproape 87 kg.

Nu pentru că mâncam haotic.

Ci pentru că **mâncam ca să țin totul sub control.**

Am mâncat emoții.

Am mâncat responsabilitate.

Am mâncat frică.

Am mâncat nevoia de a fi suficientă.

Și, în paralel, am făcut ce fac multe femei inteligente:

- am forțat sportul
- am forțat disciplina
- am forțat corpul

Pentru o vreme, a funcționat.

CÂND RANA A FOST TRANSFORMATĂ ÎN ARMURĂ

Am transformat durerea în performanță.

Am ajuns **campioană națională la Bikini Fitness**, de mai multe ori.

Am fost validată. Admirată. Aplaudată.

Din exterior, era povestea perfectă:

👉 „Uite ce poate face voința”

👉 „Uite ce înseamnă disciplina”

Din interior, corpul meu era **într-o stare de alertă continuă**.

Performanța nu mi-a vindecat rana.

A mascat-o.

MÂNCAREA, PLĂCEREA ȘI ADEVĂRUL PE CARE NU L-AM SPUS MULT TIMP

Un lucru important despre mine:

îmi place mâncarea.

Nu am fost niciodată femeia care „nu e interesată de mâncare”.

Îmi place gustul. Textura. Ritualul.

Am ajuns și la **Chefi la Cuțite**, pentru că relația mea cu mâncarea nu era una de frică, ci una **conflictuală**: între plăcere și control.

Și aici am înțeles ceva fundamental, care avea să devină parte din metodă:

👉 problema NU este mâncarea

👉 problema este ce încercăm să reglăm prin mâncare

CÂND CORPUL A SPUS STOP

Momentul real de trezire nu a fost nici podiumul, nici televiziunea.

A fost **obstrucția intestinală**.

A fost momentul în care corpul meu a spus, foarte clar:

„Nu te mai las să continui așa.”

Aici nu mai vorbim despre estetică.

Aici vorbim despre **supraviețuire reală**.

În acel punct:

- aveam Hashimoto
- aveam inflamație severă
- aveam digestia compromisă
- aveam un sistem nervos epuizat

Și nimeni nu avea un răspuns complet.

STUDIUL CARE NU A FOST OPȚIONAL

Nu am început să studiez pentru carieră.

Am început să studiez pentru că **nu aveam alternativă**.

Am studiat:

- nutriție hormonală
- nutriție digestivă

- fiziologie metabolică
- sistem nervos
- traumă
- psihoterapie

Am lucrat și m-am format cu:

- doctori și specialiști funcționali
- Joe Dispenza (neuroștiință, minte–corp)
- Tony Robbins (psihologie, identitate, strategie)
- Teal Swan / Gabor Maté / abordări somatice și emoționale
- formări continue, lună de lună, ani la rând

Nu ca să „știi mai mult”.

Ci ca să **pot trăi într-un corp care nu mă mai sabotează.**

BANI, STIMĂ DE SINE ȘI REALITATEA NEFILTRATĂ

Au fost perioade în care:

- nu aveam siguranță financiară
- mă îndoiam de valoarea mea
- mă întrebam dacă tot acest drum are sens

Nu am construit metoda din confort. Am construit-o **din lipsă de opțiuni.**

Și exact de aceea este practică. Nu idealistă. Nu ruptă de viață.

CE S-A SCHIMBAT CU ADEVĂRAT

Schimbarea reală nu a venit când am „mâncat perfect”.

A venit când:

- mi-am reglat sistemul nervos
- am scăzut inflamația
- am oprit lupta cu corpul
- am schimbat identitatea femeii care se pedepsește

Slăbitul a fost **consecința**, nu scopul.

Și, pentru prima dată, **nu m-am mai întors**.

DE CE ÎȚI SPUN TOATE ASTEA

Pentru că dacă tu:

- ai mâncat emoții
- ai fost puternică prea mult timp
- ai forțat corpul
- ai performat din rană

atunci corpul tău NU e defect.

Este **obosit**.

Și dacă eu am putut:

- după boală
- după traumă
- după performanță extremă
- după eșecuri
- după ani de confuzie

atunci **și tu poți**.

Când corpul a spus „ajunge”

Am fost o femeie de aproximativ 87 kg, cu:

- tiroidită Hashimoto
- inflamație sistemică
- probleme digestive severe
- un istoric lung de diete restrictive
- sport dus în extrem
- relație punitivă cu mâncarea

Momentul de ruptură nu a fost cântarul.

A fost **obstrucția intestinală**.

Un punct în care medicina nu mai vorbea despre „optimizare”, ci despre **risc vital**.

Atunci a devenit clar un lucru:

👉 corpul meu nu mai putea fi forțat.

👉 corpul meu cerea să fie înțeles.

Am trecut prin mai multe faze:

FAZA 1

Femeia care făcea „totul corect” și totuși se prăbușea

În acel moment:

- mâncam „corect”
- făceam sport constant
- aveam disciplină
- aveam voință

Și totuși:

- digestia se bloca
- inflamația creștea
- greutatea nu scădea
- energia dispărea

Aceasta este faza în care majoritatea femeilor ajung la concluzia:

„Cu mine e ceva greșit.”

Aceasta este **cea mai mare minciună** spusă femeilor.

FAZA 2

Decizia de a studia ca să supraviețuiesc

Nu am început să studiez din pasiune.

Am început să studiez **din nevoie biologică**.

Am studiat, sistematic și aplicat:

Academia Restart Metabolic

- nutriție funcțională
- fiziologie metabolică
- reglare hormonală
- tiroidă și inflamație
- axa stres–cortizol
- sistem nervos autonom
- psihologia comportamentului alimentar
- trauma și mecanismele de supraviețuire

Nu teoretic.

Pe **propriul meu corp**.

FAZA 3

Corpul meu a devenit laborator

Am testat:

- diete
- protocoale
- strategii metabolice
- abordări emoționale
- sport de performanță
- perioade de control extrem
- perioade de abandon

Am slăbit.

M-am îngrășat.

Am slăbit din nou.

Diferența dintre primele slăbiri și ultima?

👉 **Ultima a venit după reglare, nu după forțare.**

FAZA 4

Sport, performanță, bucătărie – și realitatea corpului

Am fost:

- sportivă
- campioană
- prezentă în Fitness România
- participantă la Chefi la Cuțite
- chef, lucrând direct cu mâncarea

Am văzut corpul din toate unghiurile:

- performanță
- estetic
- disciplină
- control
- exces

Și am înțeles ceva esențial:

👉 mâncarea nu este problema.

👉 contextul intern este problema.

FAZA 5

De ce NU m-am oprit la nutriție

Pentru că nutriția NU explica:

- de ce mâncam seara
- de ce poftele apăreau „fără sens”
- de ce corpul se bloca după stres
- de ce rezultatele nu rămâneau

Așa am ajuns la:

- sistem nervos
- traumă
- identitate
- mecanisme inconștiente

Și aici s-a produs schimbarea reală.

FAZA 6

Slăbitul definitiv

Ultima slăbire NU a fost cea mai rapidă.

A fost cea mai **stabilă**.

Pentru că:

- metabolismul era reglat
- digestia funcțională
- hormonii susținuți
- sistemul nervos în siguranță
- identitatea schimbată

Academia Restart Metabolic

👉 Nu m-am mai „ținut” de nimic.

👉 Corpul a cooperat.