

CAPITOLUL 2 — MITURILE CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ SLĂBEȘTI ȘI SĂ FII BINE CU TINE

De ce mănânci când nu îți e foame, de ce pofta apare „când nu ar trebui” și de ce seara e punctul vulnerabil

Există un lucru pe care îl văd constant la femeile care ajung la mine:

nu mănâncă pentru că sunt „slabe”.

Mănâncă pentru că **nu înțeleg ce li se întâmplă.**

Și nimic nu sabotează mai tare decât o explicație greșită.

De aceea, înainte să vorbim despre soluții, trebuie să facem ceva mult mai important:

👉 **să dărâmăm miturile care te fac să te lupți cu tine.**

MITUL 1

„Mănânc pentru că nu am voință”

Acesta este cel mai toxic mit din industria slăbitului.

Pentru că mută problema din corp în caracter.

Când spui:

„Nu am voință”

„Sunt slabă”

„Nu mă pot opri”

de fapt spui:

👉 **„Corpul meu face ceva ce eu nu înțeleg.”**

Voința este o funcție a cortexului prefrontal.

Este primul lucru care cade atunci când:

- ești obosită

- ești stresată
- ești flămândă biologic
- ești în supraviețuire emoțională

Asta nu este lipsă de voință.

Este **neurobiologie de bază**.

Un sistem nervos suprasolicitat nu „alege prost”.

Alege ce îl calmează cel mai rapid.

MITUL 2

„Dacă mănânc fără foame, înseamnă că ceva e în neregulă cu mine”

Adevărul este exact invers.

Dacă mănânci fără foame, corpul tău încearcă să rezolve **altă foame**.

Există mai multe tipuri de foame:

- foame metabolică
- foame hormonală
- foame de reglare nervoasă
- foame emoțională
- foame de siguranță

Industria slăbitului le bagă pe toate în aceeași oală și le numește „poftă”.

👉 **Pofta nu e un defect. E un semnal.**

Un semnal că:

- glicemia ta fluctuează
- cortizolul e ridicat

- corpul caută dopamină
 - sistemul nervos caută liniște
-

DE CE MĂNÂNCI CÂND NU ÎȚI E FOAME

Ce se întâmplă, de fapt, în corp

Când mănânci fără foame:

- nu „te sabotezi”
- nu „strici dieta”
- nu „ești slabă”

Ci:

- sistemul tău nervos caută reglare
- corpul caută predictibilitate
- creierul caută o pauză

Mâncarea, în special:

- dulce
- crocant
- gras
- familiar

oferă:

- calm temporar
- dopamină
- senzație de siguranță

👉 Este medicamentul cel mai rapid la îndemână.

Problema nu e că îl folosești.

Problema e că **nimeni nu te-a învățat alte forme de reglare.**

MITUL 3

„Dacă aș fi mai disciplinată, n-aș avea poftă”

Disciplina fără reglare este **auto-violență mascată.**

Când te forțezi:

- sari peste mese
- mănânci prea puțin
- îți spui „rezistă”

corpul nu învață disciplină.

Învață **pericol.**

Și ce face un corp când simte pericol?

- stochează
- cere
- compensează

De aceea, poftele apar cel mai des:

- după zile „perfecte”
- după control strict
- după „am fost cuminte”

👉 **Corpul nu negociază cu reguli. Reacționează la stres.**

DE CE POFTA APARE EXACT „CÂND NU AR TREBUIE”

Nu e o coincidență.

Pofta apare:

- când ești obosită
- când ești epuizată emoțional
- când ai tras de tine toată ziua
- când nu te-ai ascultat

Ziua, multe femei funcționează pe:

- control
- responsabilitate
- roluri
- „trebuie”

Seara, cortexul obosește.

Sistemul nervos rămâne la butoane.

Și atunci apare pofta.

Nu ca să te saboteze.

Ci ca să te oprească.

👉 **Pofta de seară este semnalul că ai trăit prea mult timp în tensiune.**

MITUL 4

„Dacă mănânc seara, stric tot”

Seara nu este problema.

Seara este **momentul adevărului**.

Ziua poți să:

- te controlezi
- te minți
- te amâni

Seara, corpul spune:

„Acum sau deloc.”

De aceea, frigiderul devine:

- loc de refugiu
- loc de alinare
- loc de liniște

👉 Nu pentru că ești slabă.

Ci pentru că ai fost puternică prea mult timp.

DE CE SEARA E PUNCTUL VULNERABIL

Explicația completă

Seara:

- glicemia e instabilă
- cortizolul a fost sus toată ziua
- rezervele de voință sunt jos
- emoțiile ies la suprafață

Dacă, peste toate astea:

- ai mâncat puțin ziua
- ai evitat carbohidrații complet

- ai fost în alertă

corpul va cere **rapid și intens**.

Nu pentru plăcere.

Pentru **echilibru**.

CEA MAI MARE MINCIUNĂ

„Trebuie să te oprești”

Nu.

👉 **Trebuie să înțelegi.**

Oprirea forțată creează:

- vină
- rușine
- ciclu de compensare

Înțelegerea creează:

- observare
- reglare
- schimbare reală

De aceea, în Restart:

- nu „luptăm” cu pofta
- nu o demonizăm
- nu o pedepsim

O citim.

CE SE SCHIMBĂ CÂND ÎNȚELEGI ASTA

În momentul în care o femeie înțelege că:

- mâncatul ei nu e un defect
- poftele ei au logică
- corpul ei nu e împotriva ei

se întâmplă ceva esențial:

👉 **tensiunea dispare.**

Iar fără tensiune, corpul:

- nu mai cere compulsiv
- nu mai stochează
- începe să se regleze

MARILE MITURI DESPRE NUTRIȚIE

Adevăruri populare care par logice, dar îți blochează corpul

Există mituri care nu doar că nu te ajută să slăbești.

Există mituri care **îți strică relația cu corpul**, cu mâncarea și cu tine.

Și problema nu este că le-ai crezut.

Problema este că **sunt spuse cu siguranță**, de oameni care nu trăiesc în corp de femeie.

MITUL 5

„Dacă mănânci curat, corpul va slăbi”

Acesta este unul dintre cele mai periculoase mituri moderne.

Pentru că mută vina într-o zonă „nobilă”.

Dacă mănânci junk și nu slăbești, „e logic”.

Dar dacă mănânci curat și nu slăbești, apare confuzia:

„Ce mai pot face?”

Adevărul este acesta:

👉 **Corpul nu slăbește pentru că mănânci curat.**

Corpul slăbește când poate.

Poți mânca:

- alimente perfecte
- bio
- fără gluten
- fără zahăr

și totuși:

- să fii inflamată
- să ai cortizol ridicat
- să ai insulină instabilă
- să fii în stres cronic

În acest context, „curat” nu înseamnă **eficient**.

MITUL 6

„Trebuie să mănânci mai puțin ca să slăbești”

Acest mit pare logic.

Matematic.

Simplu.

Dar corpul feminin nu este o ecuație.

Când mănânci constant prea puțin:

- corpul nu „învață” să slăbească
- corpul **învață să economisească**

Metabolismul încetinește.

Termogeneza scade.

Hormonii se dereglează.

Pofta apare.

👉 **Corpul nu vede „mai puțin”.**

Vede „pericol”.

Și un corp care percepe pericol:

- nu slăbește
- stochează

MITUL 7

„Dacă nu slăbești, înseamnă că mănânci prea mult”

Acest mit creează o relație profund toxică cu mâncarea.

Pentru că te face să:

- te suspectezi constant
- îți verifici fiecare masă
- îți pierzi încrederea în tine

Adevărul:

👉 **Foarte multe femei care nu slăbesc mănâncă, de fapt, prea puțin.**

Puțin:

- față de nevoile lor
- față de stresul pe care îl trăiesc
- față de ritmul lor

Corpul nu are ce să „ardă” când:

- nu primește semnal de siguranță
 - nu primește suficient combustibil
 - nu se simte stabil
-

MITUL 8

„Fără carbohidrați slăbești mai repede”

Pe termen scurt, uneori da.

Pe termen lung, pentru multe femei: **nu**.

Carbohidrații nu sunt inamicul.

Sunt **instrument metabolic**.

Când îi scoți complet:

- cortizolul crește
- tiroida încetinește
- somnul se strică
- pofta de dulce explodează

👉 **Corpul feminin nu funcționează bine pe lipsă prelungită.**

Mai ales dacă:

- ai stres

- ai istoric de diete
- ai dezechilibre hormonale

Problema nu este „carbohidratul”.

Problema este **momentul, cantitatea și contextul**.

MITUL 9

„Dacă faci mai mult sport, slăbești”

Acesta este mitul care a distrus corpul multor femei disciplinate.

Sportul este un stresor.

Un stresor bun, când e dozat corect.

Dar când:

- faci sport ca pedeapsă
- faci sport ca să „ardă”
- faci sport pe oboseală

corpul intră în apărare.

Cortizolul crește.

Inflamația crește.

Retenția apare.

👉 **Nu slăbești când te bați cu corpul.**

Slăbești când lucrezi cu el.

MITUL 10

„Metabolismul meu e lent, nu am ce face”

Academia Restart Metabolic

Acesta este mitul resemnării.

Metabolismul nu este o sentință.

Este un **răspuns adaptativ**.

Un metabolism lent spune:

- „am fost forțat”
- „am fost restricționat”
- „am fost stresat”
- „am fost ignorat”

👉 **Metabolismul nu e stricat.**

E obosit.

Și un metabolism obosit nu se forțează.

Se repară.

MITUL 11

„Suplimentele potrivite vor rezolva problema”

Suplimentele pot ajuta.

Dar nu repară un sistem dereglat.

Dacă:

- mănânci haotic
- dormi prost
- ești în stres
- îți urăști corpul

niciun supliment nu va „compensa”.

👉 **Nu poți suplimenta lipsa de siguranță.**

MITUL 12

„Trebuie să fii dură cu tine ca să reușești”

Acesta este mitul cel mai adânc înrădăcinat.

Pentru că multe femei au reușit în viață fiind dure.

Și încearcă aceeași strategie cu corpul.

Dar corpul nu e un proiect.

Nu e un task.

Nu e o problemă de rezolvat.

👉 **Corpul feminin se schimbă când se simte susținut, nu dominat.**

CE FAC TOATE ACESTE MITURI ÎMPREUNĂ

Toate aceste mituri au un numitor comun:

👉 **te scot din corp și te bagă în control.**

Controlul creează tensiune.

Tensiunea creează blocaj.

Blocajul creează stagnare.

Și apoi femeia spune:

„Nu funcționează la mine.”

Nu pentru că e ceva în neregulă cu ea.

Ci pentru că a fost învățată greșit.

Nu trebuie să le vindec pe toate dintr-o dată. O facem într-un proces împreună.