

3 Corpul care nu se poate opri

Semnele fiziologice ale mâncatului emoțional și ce să faci

Dacă ai trăit senzația:

- „știi că nu mi-e foame, dar nu mă pot opri”
- „e ca și cum altcineva mănâncă în locul meu”
- „după primul, nu mai pot controla nimic”

atunci este esențial să înțelegi acest adevăr:

👉 **Corpul tău nu ignoră voința.**

👉 **Corpul tău ignoră voința atunci când este în supraviețuire.**

Mâncatul emoțional este o reacție fiziologică, nu o decizie conștientă.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORP ÎNAINTE SĂ „PIERZI CONTROLUL”

Înainte de episodul de mâncat compulsiv, corpul trece printr-o succesiune clară de semnale:

1. Activare nervoasă crescută

- tensiune internă
- agitație
- nerăbdare

2. Scăderea accesului la cortexul prefrontal

- gândire rigidă
- decizii impulsive

– „acum sau niciodată”

3. Creșterea nevoii de reglare rapidă

– corpul caută calm

– mâncarea devine soluție imediată

👉 În acest punct, voința NU mai este disponibilă.

SEMNELE FIZIOLOGICE ALE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

♦ 1. Mâncat rapid, fără pauze

Corpul mănâncă înainte ca mintea să poată interveni.

♦ 2. Dificultatea de a simți sațietatea

Semn că sistemul nervos nu este în siguranță.

♦ 3. Dorința de alimente specifice

De obicei:

- dulce
- sărat + gras
- combinații dense

♦ 4. Amorțire sau „lipsă de simțire”

Mâncarea funcționează ca anestezic emoțional.

♦ 5. Vină sau rușine imediat după

Semn că episodul NU a fost despre foame.

DE CE CORPUL ALEGERE EXACT ACEST COMPORTAMENT

În stare de stres:

- digestia este redusă
- arderea este oprită
- stocarea este activată

👉 Corpul intră în modul „supraviețuire”.

Mâncarea:

- scade temporar stresul
- calmează sistemul nervos
- oferă siguranță rapidă

Nu este o alegere greșită.

Este **cea mai rapidă**.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ (ȘI AGRAVEAZĂ PROBLEMA)

- ✗ autocritica
- ✗ promisiunile dure
- ✗ restricția ulterioară
- ✗ pedeapsa prin sport sau foame

Acestea cresc:

- stresul
- rușinea

- nevoia de reglare

Și ciclul se repetă.

CE SĂ FACI ÎN MOMENTUL EPISODULUI

♦ PASUL 1: Oprește lupta

Nu te certa cu tine.

Corpul nu poate fi forțat să se calmeze.

♦ PASUL 2: Coboară activarea nervoasă

Exemple:

- respirație lentă, profundă
- apă rece pe față
- contact cu podeaua

♦ PASUL 3: Numește ce se întâmplă

„Corpul meu caută calm, nu mâncare.”

Aceasta readuce cortexul prefrontal online.

CE SĂ FACI DUPĂ EPISOD (FOARTE IMPORTANT)

- ! Nu analiza în vină.
- ! Nu compensa.
- ! Nu promite „măine o să fiu mai bună”.

În schimb:

- observă contextul

- observă emoția
- observă oboseala

👉 Episodul este **informație**, nu eșec.

CE FACE RESTART DIFERIT

În Restart:

- nu „oprim” mâncatul emoțional
- îl **dezactivăm** prin reglare

Lucrăm cu:

- sistemul nervos
- emoțiile de bază
- siguranța internă

Când corpul se simte în siguranță:

👉 nu mai are nevoie să se oprească.

MESAJUL ESENȚIAL

👉 Dacă nu te poți opri, NU este pentru că ești slabă.

👉 Este pentru că corpul tău este supraîncărcat.

Și asta se poate regla.

Dacă vrei să faci procesul cu noi, te vom ghida pas cu pas.