

7 Felul în care ai fost iubită decide cum mănânci azi

Mama, tatăl, atașamentul și relația cu corpul tău

Felul în care mănânci NU începe în farfurie.

Începe în **relațiile tale primare**.

👉 Corpul tău a învățat ce înseamnă siguranța, iubirea și valoarea

👉 Înainte să știe ce înseamnă foamea.

De aceea, mâncarea nu este doar hrană.

Este **memorie emoțională**.

ATAȘAMENTUL: PROGRAMUL INVIZIBIL CARE ÎȚI CONDUCE CORPUL

Atașamentul este modul în care ai învățat:

- dacă ești în siguranță
- dacă nevoile tale contează
- dacă iubirea vine sau se retrage

Acest program nu rămâne în minte.

👉 Se mută în **corp și comportamente**.

Inclusiv în:

- cum mănânci
- ce mănânci
- când mănânci

MAMA – HRANA, CORPUL, FEMINITATEA

Relația cu mama influențează direct:

- relația cu mâncarea
- relația cu corpul
- relația cu feminitatea

Dacă mama a fost:

- ◆ critică → mâncare din rușine
- ◆ absentă emoțional → mâncare din gol
- ◆ controlantă → mâncare ca rebeliune
- ◆ anxioasă → mâncare ca liniștire

👉 Corpul preia emoția mamei și o transformă în comportament alimentar.

TATĂL – SIGURANȚA, VALOAREA, CONTROLUL

Relația cu tatăl modelează:

- sentimentul de siguranță
- valoarea personală
- capacitatea de a cere

Când tatăl a fost:

- ◆ absent → foame de validare
- ◆ critic → perfecționism + auto-pedeapsă
- ◆ impredictibil → anxietate + mâncat compulsiv

👉 Mâncarea devine substitut de stabilitate.

ZAHĂRUL – IUBIREA RAPIDĂ

Zahărul NU este doar poftă.

Este **iubire instant**.

Zahărul:

- activează dopamina
- calmează rapid
- dă senzație de „sunt ok”

Este ales frecvent de femeile care:

- nu au fost mângâiate emoțional
- au fost iubite condiționat
- au crescut în lipsă de afecțiune

👉 Dulcele este cerere de blândețe.

GLUTENUL – SIGURANȚA, APARTENENȚA, „ACASĂ”

Pentru multe femei, glutenul (pâine, paste):

- nu este doar aliment
- este **simbol de siguranță și apartenență**

Este legat de:

- copilărie
- „acasă”

- stabilitate

De aceea, renunțarea la gluten este: 🤲 emoțional mult mai dificilă decât pare.

CELE 5 RĂNI EMOȚIONALE ȘI LEGĂTURA CU MÂNCAREA

1 Rana de RESPINGERE

- mâncare în ascuns
- dorință de a dispărea
- relație tensionată cu corpul

2 Rana de ABANDON

- mâncat compulsiv
- frică de gol
- dulcele ca alinare

3 Rana de UMILIRE

- rușine corporală
- mâncat ca pedeapsă
- auto-sabotaj

4 Rana de TRĂDARE

- control rigid
- alternanță restricție—exces
- neîncredere în corp

5 Rana de NEDREPTATE

- perfecționism

- rigiditate alimentară
- pierdere bruscă de control

👉 Corpul mănâncă exact din rana activă.

DE CE „MĂNÂNCI FĂRĂ SĂ-ȚI DAI SEAMA”

Pentru că aceste răni:

- nu sunt conștiente
- sunt stocate în corp
- se activează automat

Când rana este atinsă:

👉 comportamentul apare înaintea gândului.

DE CE DIETA NU VINDECĂ AICI

Nicio dietă NU poate:

- vindeca abandonul
- repara respingerea
- calma rușinea
- oferi siguranță

Dieta doar:

- maschează
- temporizează

- reaprinde rana
-

CE FACE RESTART DIFERIT

În Restart:

- nu patologizăm copilăria
- nu căutăm vinovați
- nu rămânem în poveste

Facem:

👉 conștientizare

👉 reglare nervoasă

👉 reparenting emoțional

👉 schimbare de atașament

Când atașamentul se repară:

👉 mâncarea se liniștește.

Scrie-mi dacă dorești tehnici pe care le folosim să vezi cum ți se potrivesc.