

4 Când mănânci din stres

Ce se întâmplă în corp, de ce mănânci seara și cum cere sistemul nervos calm

DE CE STRESUL TE FACE SĂ MĂNÂNCI (CHIAR DACĂ ȘTII CĂ NU ÎȚI E FOAME)

Stresul NU este doar o stare mentală.

Este un **eveniment biologic complet**.

Când ești sub stres:

- corpul nu mai caută sănătate
- nu mai caută echilibru
- caută **supraviețuire**

Iar în supraviețuire, mâncarea devine unealtă de reglare.

CE ÎNSEAMNĂ STRES PENTRU CORP (NU PENTRU MINTE)

Pentru corp, stresul înseamnă:

- nesiguranță
- imprevizibil
- presiune constantă
- lipsă de pauză

Nu contează dacă stresul vine din:

- muncă

- relații
- griji financiare
- responsabilități emoționale

👉 Corpul NU face diferența.

👉 Reacționează la fel.

MECANISMUL BIOLOGIC AL MÂNCATULUI DIN STRES

Când stresul este activ:

1. Sistemul nervos simpatic domină
2. Cortizolul crește
3. Digestia scade
4. Arderea se oprește
5. Stocarea este activată

👉 Corpul intră în modul „păstrează, nu consuma”.

Mâncarea:

- calmează temporar
- scade tensiunea
- oferă senzația de „e ok pentru moment”

DE CE STRESUL CREȘTE POFTA DE DULCE ȘI GRAS

Alimentele dense:

- cresc rapid glicemia
- stimulează dopamina
- dau senzație de siguranță

👉 Nu este poftă.

👉 Este **nevoie de reglare**.

Corpul caută ce funcționează rapid.

DE CE SEARA ESTE CEL MAI VULNERABIL MOMENT

Seara NU e problema.

Este **rezultatul zilei**.

La final de zi:

- resursele nervoase sunt epuizate
- autocontrolul este minim
- emoțiile nespuse ies la suprafață

Ziua ai fost:

- responsabilă
- funcțională
- „puternică”

Seara, corpul spune:

👉 „Nu mai pot.”

Și cere calm.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ „DISCIPLINA” SEARA

Disciplina este o funcție a:

- cortexului prefrontal
- energiei
- siguranței

Seara:

- cortexul e obosit
- corpul e în deficit
- stresul e acumulat

👉 De aceea „știi ce ar trebui”, dar faci opusul.

Nu pentru că nu vrei.

Ci pentru că **nu mai ai cu ce**.

MÂNCATUL SEARA NU ESTE PROBLEMĂ MORALĂ

Este un semnal clar că:

- ziua a fost prea mult
- nevoile tale au fost ignorate
- corpul nu a primit pauză

Mâncarea devine:

- oprire
 - anestezie
 - recompensă târzie
-

CE FACE RESTART DIFERIT

În Restart NU:

- interzicem mâncatul seara
- nu pedepsim corpul
- nu impunem control rigid

Facem altceva:

👉 scădem stresul din timpul zilei

👉 reglăm sistemul nervos

👉 creăm siguranță înainte de seară

Când ziua e reglată:

👉 seara se liniștește.

CE POȚI FACE CONCRET (FĂRĂ SĂ TE FORȚEZI)

- ◆ redu supraîncărcarea zilnică
- ◆ introdu pauze reale (nu scroll)
- ◆ normalizează nevoia de odihnă
- ◆ reglează, nu controla

Acestea scad pofta **mai eficient** decât orice regulă alimentară.