

1. Foamea nu e în stomac

Golul emoțional, mâncatul compulsiv și mecanismul de supraviețuire

Majoritatea femeilor cred că problema lor este **mâncarea**.

În realitate, mâncarea este **doar instrumentul**.

Acest document clarifică un adevăr care schimbă complet direcția vindecării:

👉 **Foamea care te face să mănânci compulsiv NU este foame biologică.**

👉 Este un semnal emoțional tradus de corp în comportament alimentar.

Fără înțelegerea acestui mecanism, orice dietă eșuează.

CE ESTE, DE FAPT, MÂNCATUL EMOȚIONAL

Mâncatul emoțional NU este:

- lipsă de voință
- slăbiciune
- dependență de mâncare
- problemă de caracter

Mâncatul emoțional este:

👉 **un mecanism de reglare a sistemului nervos.**

Când corpul nu știe să se liniștească altfel, folosește mâncarea.

GOLUL EMOȚIONAL – CUM SE CREEAZĂ

Golul emoțional nu apare la maturitate.

El se formează devreme, în contexte precum:

- lipsă de siguranță

- lipsă de validare
- iubire condiționată
- responsabilitate prea mare prea devreme

Când emoțiile nu pot fi simțite, ele nu dispar.

👉 **Se mută în corp.**

Corpul caută:

- calm
- căldură
- alinare
- siguranță

Mâncarea devine cea mai rapidă soluție.

DE CE MÂNCAREA „FUNCȚIONEAZĂ”

Mâncarea:

- scade activitatea sistemului nervos simpatic
- crește temporar dopamina
- oferă senzație de control și siguranță

De aceea:

- nu te poți opri „la timp”
- mănânci chiar dacă știi că nu îți e foame
- te simți vinovată după, dar o faci din nou

👉 **Nu pentru că ești slabă.**

👉 Ci pentru că sistemul tău nervos este suprasolicitat.

FOAMEA REALĂ VS. FOAMEA EMOȚIONALĂ

Foamea reală:

- apare treptat
- se simte în corp
- se oprește natural

Foamea emoțională:

- apare brusc
- cere alimente specifice
- nu se oprește la sațietate

👉 Foamea emoțională nu caută hrană.

👉 Caută **reglare**.

DE CE FEMEILE „PUTERNICE” SUNT CELE MAI AFECTATE

Femeile care:

- duc mult
- sunt responsabile
- sunt perfecționiste
- au grijă de toată lumea

sunt cele care:

👉 nu își dau voie să aibă nevoi.

Mâncarea devine singurul spațiu sigur în care corpul poate cere ceva.

MÂNCATUL COMPULSIV NU ESTE DEFECT. ESTE SUPRAVIEȚUIRE.

Un adevăr esențial:

👉 Corpul tău nu te sabotează.

👉 Te ține în viață așa cum știe.

Când:

- nu ai fost ținută
- nu ai fost ascultată
- nu ai fost protejată

corpul a învățat să se protejeze singur.

Mâncarea este limbajul lui.

DE CE DIETELE AGRAVEAZĂ MÂNCATUL EMOȚIONAL

Restricția:

- crește stresul
- amplifică cortizolul
- intensifică golul

De aceea:

- slăbești → te îngrași
- controlezi → pierzi controlul
- „ești disciplinată” → clachezi

👉 Nu pentru că nu poți.

👉 Ci pentru că ordinea este greșită.

CARE ESTE ORDINEA CORECTĂ

În Restart, NU începem cu mâncare.

Începem cu **siguranța emoțională**.

Pentru că:

- un corp nesigur mănâncă
- un corp reglat cooperează

Când emoțiile sunt procesate:

- foamea se liniștește
- poftele scad
- relația cu mâncarea se schimbă

În celelalte documente intrăm în tot ce ai nevoie să știi ca să înțelegi ce se âtâmplă în corpul tău.

Intră aici - Video în care prezint toată metoda Restart

<https://youtu.be/YTJTWN2rHXM?si=B8hr2SjjXt0Up6kJ>