

5 Poftele nu sunt slăbiciune

Hormonii, nu voința, decid ce vrei să mănânci

DE CE ESTE GREȘIT SĂ CREZI CĂ „NU AI VOINȚĂ”

Una dintre cele mai toxice convingeri pentru o femeie este aceasta:

„Dacă aș avea mai multă voință, m-aș controla.”

Adevărul este exact opusul:

👉 Voința nu poate contracara un sistem hormonal dereglat.

👉 Poftele sunt semnale biologice, nu defecte de caracter.

Când hormonii sunt în haos, voința este irelevantă.

CE SUNT POFTELE, DE FAPT

Poftele NU apar pentru că:

- mâncarea este „prea bună”
- nu ești suficient de disciplinată
- „așa ești tu”

Poftele apar pentru că:

👉 corpul caută echilibru intern rapid.

Ele sunt răspunsuri automate la:

- stres
- lipsă de somn
- glicemie instabilă
- inflamație

- epuizare nervoasă

HORMONII CARE STAU ÎN SPATELE POFTELOR

◆ Cortizolul (hormonul stresului)

- crește pofta de dulce și gras
- apare în suprasolicitare
- blochează arderea

👉 Cu cât ești mai stresată, cu atât poftele cresc.

◆ Insulina (hormonul glicemiei)

- oscilațiile glicemice cresc foamea
- poftele apar „din senin”
- apare mâncatul compulsiv

👉 Nu e poftă. E dezechilibru glicemic.

◆ Leptina și grelina (sațietate vs. foame)

- leptina scade în stres cronic
- grelina crește când epuizarea e mare

👉 Corpul nu „știe” că ai mâncat suficient.

◆ Dopamina (recompensă)

- mâncarea devine sursă de plăcere
- mai ales când viața e lipsită de bucurie

– sau când te neglijezi constant

👉 Pofa este cerere de recompensă.

DE CE POFTELE SUNT MAI PUTERNICE LA FEMEI

Corpul feminin:

- este mai sensibil la stres
- este influențat de ciclu
- reacționează rapid la lipsa de siguranță

De aceea:

- poftele cresc premenstrual
- cresc în perioade dificile emoțional
- cresc când te pui pe ultimul loc

👉 Nu e slăbiciune.

👉 E biologie feminină.

DE CE „A REZISTA” AGRAVEAZĂ POFTELE

Rezistența:

- crește stresul
- amplifică cortizolul
- face pofa mai intensă

De aceea apare ciclul:

rezist → cedez → vină → pedeapsă → poftă mai mare

👉 Nu pentru că nu ai control.

👉 Ci pentru că lupți cu un mecanism hormonal.

CE FACE RESTART DIFERIT

În Restart:

- nu „luptăm” cu poftele
- le traducem

Pentru că:

👉 poftele sunt mesaje, nu dușmani.

Când:

- glicemia se stabilizează
- stresul scade
- sistemul nervos se reglează

👉 poftele se diminuează natural.

CE ESTE IMPORTANT SĂ REȚII

👉 Poftele NU se opresc prin interdicții.

👉 Se opresc prin reglare.

Când corpul primește:

- siguranță
- hrană reală

Academia Restart Metabolic

- **odihnă**
- **ritm**

nu mai cere disperat.