

6 Cele 5 greșeli hormonale care îți blochează corpul

Cum restartezi hormonii într-un mod holistic și durabil

Majoritatea femeilor NU eșuează pentru că „nu fac destul”.

Eșuează pentru că fac **lucrurile greșite în ordinea greșită**.

După ani de studiu, testare pe mine și pe mii de femei, am văzut același tipar:

aceleași greșeli, indiferent de vârstă.

GREȘEALA #1

Încerci să reperi hormonii direct

– suplimente „pentru hormoni”

– detoxuri hormonale

– protocoale copiate

👉 Hormonii NU se repară direct.

👉 Sunt **răspuns**, nu cauză.

Când încerci să-i „corectezi” fără să schimbi contextul:

– corpul se apără

– simptomele se mută

– blocajul rămâne

GREȘEALA #2

Mănânci prea puțin ca să slăbești

Aceasta este cea mai comună greșeală feminină.

– porții mici

- mese sărite
- fasting pe un corp deja stresat

👉 Un corp flămând:

- crește cortizolul
- blochează tiroida
- dereglează insulina
- NU arde grăsime

Slăbitul NU începe din deficit.

Începe din **siguranță metabolică**.

GREȘEALA #3

Te forțezi cu sportul când ești epuizată

Sportul este sănătos DOAR:

- când corpul are resurse
- când nu e în supraviețuire

Sport excesiv pe un corp stresat:

- crește cortizolul
- oprește slăbitul
- adâncește oboseala

👉 Mișcarea trebuie să regleze, nu să consume.

GREȘEALA #4

Ignori emoționalul (crezând că „nu e despre asta”)

Stresul emoțional este:

- stres biologic

- stres hormonal
- stres metabolic

Corpul NU face diferența între:

- griji
- presiune
- frică
- vină

Dacă emoțiile NU sunt procesate:

➡ hormonii rămân în alertă.

GREȘEALA #5

Vrei rezultate rapide într-un corp epuizat

Resetarea hormonală NU este:

- sprint
- protocol de 7 zile
- schimbare superficială

Un corp care a fost ani în supraviețuire:

👉 are nevoie de **timp și consecvență**.

CUM SE FACE, DE FAPT, RESTARTUL HORMONAL (CORECT)

PASUL 1 – SIGURANȚĂ

- mănânci suficient
 - mese regulate
 - fără foamete
-

PASUL 2 – STRES JOS

- mai puțin „trebuie”
 - pauze reale
 - ritm uman
-

PASUL 3 – EMOȚII PROCESATE

- reglare sistem nervos
 - oprirea auto-presiunii
 - ieșirea din supraviețuire
-

PASUL 4 – MIȘCARE BLÂNDĂ

- mers
 - forță ușoară
 - fără epuizare
-

PASUL 5 – CONSECVENT, NU PERFECT

- fără extreme
 - fără haos
 - fără reveniri la vechi
-

IDEEA CENTRALĂ A PILONULUI 3

👉 Hormonii NU se resetează prin control.

👉 Se resetează prin **context sigur**.

Când:

- corpul nu mai e flămând

– nu mai e stresat

– nu mai e forțat

hormonii încep să coopereze.

Nu vârsta te blochează.

Nu hormonii te sabotează.

Nu corpul e problema.

👉 **Strategia greșită este.**

Când strategia este corectă:

– corpul răspunde

– slăbitul redevine posibil

– rezultatele se mențin

continuăm cu probleme de digestie și cum repari metabolismul.