

## 7 Nutriție pentru tiroidă

**Ce mănânci, ce eviți și de ce „puțin” îți blochează slăbitul**

---

### **DE CE TIROIDA NU SE „REPARĂ” CU SUPLIMENTE ȘI DIETE**

Tiroida NU este un organ izolat.

Este un **traducător** între:

- sistemul nervos
- ficat
- intestin
- ovare
- nivelul de stres

👉 Dacă mesajul din corp este „pericol”,

tiroida **încetinește intenționat**.

Nu pentru că e stricată.

Ci pentru că te protejează.

---

### **CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL UNEI FEMEI CU TIROIDĂ BLOCAȚĂ**

Indiferent dacă vorbim de:

- Hashimoto

- hipotiroidie subclinică
- TSH „normal”, dar simptome mari

apar frecvent:

- oboseală profundă
- frig
- balonare
- constipație
- retenție
- slăbit imposibil

👉 Problema NU e lipsa de voință.

👉 Problema e **lipsa de context metabolic sigur**.

---

## DE CE „MĂNÂNC PUȚIN” ESTE CEL MAI MARE SABOTOR AL TIROIDEI

Tiroida este extrem de sensibilă la:

- deficit caloric
- mese sărite
- fasting agresiv
- stres psihic

Când mănânci prea puțin:

1. Corpul crește cortizolul
2. Conversia T4 → T3 scade
3. Metabolismul încetinește

#### 4. Arderea se oprește

👉 Tiroida frânează ca să supraviețuiești.

---

## ROLUL FICATULUI ȘI INTESTINULUI (IGNORAT DE TOATĂ LUMEA)

Conversia hormonilor tiroidieni NU se face doar în glandă.

Se face:

- în ficat
- în intestin

Dacă ai:

- balonare
- tranzit lent
- inflamație
- intoleranțe

👉 poți avea hormoni „buni” în sânge

👉 dar **nefuncționali în corp**.

---

## CE ARE NEVOIE TIROIDA CA SĂ FUNCȚIONEZE

### **1** REGULARITATE

- mese constante
  - fără haos
  - fără șocuri
-

## **2 SUFICIENTĂ**

- proteină reală
  - energie suficientă
  - fără deficit cronic
- 

## **3 CALMARE**

- stres redus
- sport blând
- somn

Tiroida NU iubește extremele.

---

## **CE MĂNÂNCI CONCRET (PRINCIPII, NU LISTE)**

Nutriția pentru tiroidă în Restart:

- este antiinflamatoare
- susține ficatul
- respectă digestia
- stabilizează glicemia

👉 Fără obsesii.

👉 Fără eliminări inutile.

👉 Fără frică.

---

## **CE EVIȚI (TEMPORAR) DACĂ TIROIDA E BLOCAȚĂ**

Nu pentru că sunt „rele”, ci pentru că:

## Academia Restart Metabolic

- cresc inflamația
- irită intestinul
- cresc stresul

Frecvent problematice:

- deficitul alimentar
- haosul meselor
- mâncatul rece
- combinațiile grele
- excesele (chiar „sănătoase”)

👉 Nu alimentul e problema.

👉 Contextul este.

---

## CE AM VĂZUT PE MINE ȘI PE FEMEILE CU HASHIMOTO

Când:

- au mâncat suficient
- au oprit fastingul
- au scăzut cardio
- au calmat digestia

s-a întâmplat:

- energie mai bună
- retenție redusă
- slăbit posibil

- relație mai calmă cu corpul

👉 Tiroida răspunde la siguranță.

---

## Concluzie

Tiroida nu vrea să slăbești.

Vrea să **trăiești**.

Când corpul simte că e în siguranță:

👉 metabolismul pornește.

Dacă ai:

- tiroidă lentă
- slăbit blocat
- oboseală cronică

👉 nu mai mânca mai puțin.

👉 **mănâncă mai inteligent.**

Asta facem în Restart. Dar ca să îți fac ceva adaptat corpului tău, am nevoie să te văd îndeaproape.