

4.2 Cum știi sigur dacă ai rezistență la insulină

Semne clare + ce analize contează (și cum le citești corect)

Multe femei:

- „au analize bune”
- dar corpul lor NU arde
- foamea e haotică
- slăbitul nu apare

👉 Problema nu e că „nu știi”.

👉 Problema e **ce te uiți greșit**.

Rezistența la insulină este adesea **funcțională**, nu clinică.

CUM ÎȚI DAI SEAMA FĂRĂ ANALIZE (CONFIRMARE RAPIDĂ)

Dacă ai deja:

- foame frecventă
- pofte
- energie instabilă
- grăsime abdominală
- stagnare la slăbit

și mai ales:

- mănânci puțin
- sari mese
- ești stresată
- faci cardio intens

👉 **probabilitatea este mare**, chiar dacă analizele „arată bine”.

ANALIZELE CARE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT

Nu toate analizele sunt utile.

Și NU se interpretează izolat.

1 INSULINA BAZALĂ

- ideal: joasă
- frecvent: „în interval”, dar prea mare pentru corpul tău

👉 Insulina crescută = stocare.

2 GLICEMIA

- singură spune puțin
- poate fi normală ani de zile

👉 Corpul compensează până nu mai poate.

3 HOMA-IR

- raport insulină + glicemie
- mult mai relevant decât fiecare separat

👉 Arată **rezistența reală**, nu aparența.

4 HbA1c (contextual)

- medie glicemică
 - NU arată începutul
 - arată stadiul tardiv
-

CE SE ÎNTÂMPLĂ DE FAPT ÎN CORP (PE SCURT)

1. Stres / mese sărite
2. Cortizol crescut
3. Glicemie instabilă
4. Insulină secretată frecvent
5. Celule „surde”
6. Arderea se oprește
7. Stocarea devine prioritară

👉 Asta NU apare peste noapte.

👉 Este adaptare la stres.

DE CE „ANALIZE BUNE” NU ÎNSEAMNĂ METABOLISM FUNCȚIONAL

Pentru că:

- intervalele sunt largi
- nu țin cont de context
- nu văd supraviețuirea metabolică

Poți avea:

- insulină „normală”
- dar prea mare pentru tine
- într-un corp stresat

👉 Și atunci NU slăbești.

CE NU FACEM ÎN RESTART

✗ panică pe analize

✗ obsesie pe cifre

✗ ajustări haotice

Pentru că:

- analizele confirmă
 - **strategia repară**
-

CE FACEM CONCRET DACĂ SUSPICIUNEA E REALĂ

👉 NU începem cu:

- dietă strictă
- fasting
- cardio

👉 Începem cu:

- mese regulate
- suficient, nu puțin
- stabilizare glicemică
- stres jos

Rezistența la insulină **nu se bate**.

Se **convinge**.

IDEEA CENTRALĂ A DOCUMENTULUI 4.2

Nu aștepta diabetul ca să te iei în serios.

Rezistența la insulină NU este eșecul tău.

Este:

👉 un semnal

👉 o adaptare

👉 un răspuns la prea mult stres și prea puțină siguranță

Dacă:

- te regăsești în semne
- analizele sunt „neclare”
- corpul nu răspunde

👉 NU mai strânge controlul.

👉 Schimbă strategia.

Te aștept în Academie :)