

5 Farfuria anti-inflamatorie Restart

Structura meselor care stabilizează glicemia și foamea

Majoritatea femeilor:

- schimbă alimente
- elimină categorii
- testează „regimuri”

Dar **nu schimbă structura metabolică a mesei.**

👉 Corpul nu răspunde la liste.

👉 Răspunde la **semnale**.

Farfuria antiinflamatoare este un **instrument de reglare**, nu un plan de slăbit.

CE FACE, DE FAPT, O MASĂ ANTIINFLAMATOARE

O masă corect construită:

- calmează sistemul nervos
- stabilizează glicemia
- reduce secreția de insulină
- scade inflamația
- reactivează digestia

👉 Fără deficit agresiv.

👉 Fără stres metabolic.

PRINCIPIUL CENTRAL RESTART

Mai puțin haos → mai multă ardere.

Inflamația NU scade pentru că mănânci „mai puțin”.

Scade pentru că mănânci **mai potrivit**.

STRUCTURA FARFURIEI RESTART (LOGICA BIOLOGICĂ)

1 PROTEINA – SEMNAL DE SIGURANȚĂ

Proteina:

- oprește foamea haotică
- stabilizează glicemia
- reduce poftele
- transmite corpului că „nu e foamete”

👉 Fără proteină suficientă:

- insulina devine instabilă
 - inflamația crește
 - arderea se oprește
-

2 LEGUMELE – CALMAREA INFLAMAȚIEI

Nu orice legume.

Ci:

- ușor digerabile
- preferabil gătite

- în cantitate suficientă

👉 Un intestin iritat NU iubește crud în exces.

Legumele:

- hrănesc microbiomul
 - reduc fermentația
 - susțin eliminarea
-

3 GRĂSIMILE – DOAR CÂT TREBUIE

Grăsimea:

- susține hormonii
- oferă sațietate

Dar:

- prea mult = digestie lentă
- prea puțin = foame rapidă

👉 Contextul decide, nu moda.

4 CARBOHIDRAȚII – STRATEGIC, NU EMOȚIONAL

În inflamație metabolică:

- nu se elimină automat
- se **controlează inteligent**

Carbohidrații:

- se aleg

- se dozează
- se sincronizează

👉 Nu sunt inamicul.

👉 Haosul este.

DE CE FARFURIA RESTART ESTE DIFERITĂ

Pentru că:

- nu creează stres
- nu forțează digestia
- nu cere voință
- nu declanșează poftă

Este construită să:

👉 calmeze înainte să ardă.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND MĂNÂNCI AȘA

Primele semne:

- balonarea scade
- foamea se reglează
- pofta se diminuează
- energia devine stabilă

După:

- insulina se liniștește

- inflamația coboară
- corpul începe să elibereze

👉 Slăbitul devine **consecință**, nu obiectiv.

GREȘELI FRECVENTE CARE ANULEAZĂ EFECTUL

- mese prea mici
- proteine insuficiente
- mâncat „din zbor”
- gustări frecvente
- mâncat pe stres

👉 Nu alimentele strică.

👉 Contextul strică.

CE AM VĂZUT ÎN PRACTICĂ (RESTART)

Femei care:

- mâncau „curat”
- dar insuficient
- cu mese haotice

Când au trecut la:

- mese structurate
- suficiente
- calmante

au văzut:

- scădere în centimetri
- reducere inflamație
- abdomen mai plat
- relație mai calmă cu mâncarea

IDEEA CENTRALĂ

Farfuria nu este despre slăbit.

Este despre **siguranță metabolică**.

Când corpul se simte în siguranță:

👉 arde.