

6 Detox inteligent: de ce resetarea pe faze funcționează

Cum scoți inflamația fără să-ți distrugi metabolismul

DE CE „DETOXUL” A CĂPĂTAT O REPUTAȚIE PROASTĂ

Pentru că majoritatea detoxurilor:

- înfometează
- stresează ficatul
- cresc cortizolul
- agravează rezistența la insulină
- blochează metabolismul

👉 Asta NU este detox.

👉 Asta este **stres metabolic mascat**.

CE ÎNSEAMNĂ DETOX ÎN METODA RESTART

Detoxul NU este:

- despre sucuri
- despre foame
- despre eliminare brutală

Detoxul este:

👉 **resetarea contextului intern** în care corpul poate elimina singur.

PRINCIPIUL CHEIE: CORPUL SE DETOXIFICĂ SINGUR

DACĂ NU ÎL ÎNȚEPI CU STRES

Ficatul, intestinul, rinichii, limfa:

- funcționează NON-STOP
- dar se blochează în stres

👉 Detoxul nu „pornește” organele.

👉 Detoxul **le lasă să funcționeze**.

DE CE RESETAREA PE FAZE ESTE SINGURA CARE FUNCȚIONEAZĂ

Pentru că:

- corpul NU schimbă tot deodată
- sistemul nervos are nevoie de adaptare
- hormonii au ritm propriu
- metabolismul se sperie de extreme

Resetarea pe faze:

👉 scade inflamația fără panică biologică.

FAZA 1 — CALMAREA (OBLIGATORIE)

Obiectiv:

- scăderea cortizolului
- oprirea haosului alimentar
- stabilizarea meselor

Ce faci:

- mănânci regulat
- mese suficiente
- mâncare ușor digerabilă
- fără restricții agresive

👉 Fără această fază, orice detox eșuează.

FAZA 2 — DEFLAMAREA

Obiectiv:

- reducerea inflamației metabolice
- liniștirea intestinului
- reglarea insulinei

Ce faci:

- scoți alimentele inflamatorii pentru TINE
- crești aportul de nutrienți
- alegi mâncare caldă, simplă

👉 Corpul începe să „se dezumfle”.

FAZA 3 — SUSȚINEREA ORGANELOR

Obiectiv:

- ficat
- intestin

Academia Restart Metabolic

- bilă
- eliminare

Ce faci:

- mâncare care susține ficatul
- ritm de mese
- hidratare reală
- mișcare blândă

👉 Detoxul real este **susținere**, nu eliminare.

FAZA 4 — REINTRODUCEREA INTELIGENTĂ

Obiectiv:

- identificarea toleranțelor
- personalizarea alimentației
- stabilitate pe termen lung

Ce faci:

- testezi
- observi
- ajustezi

👉 Aici se construiește **sustenabilitatea**.

DE CE DETOXUL AGRESIV BLOCAEAZĂ METABOLISMUL

Pentru că:

- scade leptina
- crește cortizolul
- încetinește tiroida
- blochează arderea

👉 Corpul se apără.

👉 Și are dreptate.

CE AM VĂZUT ÎN PRACTICĂ (RESTART)

Femei care:

- au făcut detoxuri dure
- au slăbit rapid
- s-au îngrășat mai rău

Când au trecut la:

- resetare pe faze
- mese suficiente
- fără foame

au obținut:

- scădere reală
 - digestie mai bună
 - energie și stabilitate
-

SEMNE CĂ DETOXUL TĂU FUNCȚIONEAZĂ

- foamea se calmează
- balonarea scade
- energia devine constantă
- somnul se îmbunătățește
- poftele se reduc

👉 Dacă te simți mai rău, nu detoxifici.

👉 Te stresezi.

IDEEA CENTRALĂ A DOCUMENTULUI 4.6

Detoxul nu este despre a scoate.

Este despre a **opri ce încurcă**.

Când corpul are:

- ritm
- hrană
- siguranță

se curăță singur.

Dacă vrei:

- inflamație jos
- insulină stabilă
- metabolism activ

👉 nu forța detoxul. 👉 fă-l inteligent.