

4 De ce te balonezi și de ce cardio NU te ajută

Cum reglezi insulina fără să-ți forțezi corpul

BALONAREA NU ESTE O PROBLEMĂ DIGESTIVĂ SIMPLĂ

Este un **semnal metabolic + hormonal + nervos**.

Dacă te balonezi frecvent:

- după mese „corecte”
- din cantități mici
- seara
- sau dimineața, fără să fi mâncat

👉 problema NU este mâncarea în sine.

👉 problema este **contextul intern**.

CE ÎȚI SPUNE BALONAREA, DE FAPT

Balonarea apare când:

- digestia este lentă
- intestinul este inflammat
- sistemul nervos este în alertă
- insulina este instabilă

Un corp stresat **nu digeră**. Un corp care nu digeră **nu arde**.

LEGĂTURA DIRECTĂ DINTRE BALONARE ȘI INSULINĂ

Când insulina este instabilă:

- glicemia urcă și coboară rapid
- apar fermentații intestinale
- microbiomul se dezechilibrează
- intestinul se inflamează

👉 Balonarea devine **simptom metabolic**, nu digestiv.

DE CE CARDIO ÎȚI AGRAVEAZĂ BALONAREA ȘI BLOCAJUL

Cardio intens, într-un corp deja stresat, face următoarele:

1. Crește cortizolul
2. Scade fluxul digestiv
3. Încetinește golirea gastrică
4. Crește inflamația
5. Blochează arderea

👉 Corpul intră și mai adânc în **mod de supraviețuire**.

De aceea:

- te balonezi mai tare
 - ți se face foame brusc
 - mănânci haotic
 - nu slăbești
-

DE CE „MĂ MIȘC CA SĂ ARD” ESTE STRATEGIA GREȘITĂ AICI

În inflamație metabolică:

- mișcarea NU repară
- mișcarea forțează

Corpul nu are nevoie să ardă.

Are nevoie să se **simtă în siguranță**.

CE AM VĂZUT CONSTANT LA FEMEILE CARE VIN LA RESTART

Când:

- scot cardio intens
- introduc mișcare blândă
- mănâncă regulat
- scad stresul

se întâmplă:

- balonarea scade rapid
- abdomenul se dezumflă
- digestia se reactivează
- insulina se stabilizează

👉 Arderea reapare **fără forță**.

CUM REGLEZI INSULINA FĂRĂ SĂ-ȚI FORȚEZI CORPUL

1 STABILITATE, NU EXTREMĂ

- mese regulate
 - fără sărit mese
 - fără fasting agresiv
-

2 MIȘCARE CARE CALMEAZĂ

- mers
- respirație
- mobilitate
- forță blândă

👉 Mișcarea trebuie să **liniștească**, nu să agite.

3 MÂNCARE CARE DIGERĂ UȘOR

- caldă
 - simplă
 - fără combinații grele
-

4 SCOȚI PRESIUNEA

- din sport
- din mâncare
- din obiectiv

Presiunea este cel mai inflamator factor.

DE CE „ȚI SE UMFLĂ BURTA” CHIAȚ DACĂ SLĂBEȘȚI PUȚIN

Pentru că:

- inflamaȚia poate scădea mai lent
- retenȚia de apă rămâne
- sistemul nervos e încă alert

👉 Corpul are nevoie de **țimț + consistenȚă**, nu mai mult control.

IDEEA CENTRALĂ A DOCUMENTULUI 4.4

Balonarea nu este problema.

Este semnalul că ai forȚat prea mult prea mult țimț.

Când:

- oprești lupta
- calmezi corpul
- stabilizezi insulina

balonarea dispare.

Și slăbitul începe.

Dacă:

- faci sport și nu slăbești
- te balonezi din orice
- te simți „umflată”

👉 problema NU e lipsa de efort. 👉 problema e **prea mult efort**.