

9 Nutriție pentru stres și cortizol

Ce faci când problema nu e mâncarea, ci suprasolicitarea cronică

DE CE CORTIZOLUL ESTE HORMONUL CARE DECIDE TOT

Cortizolul NU este „hormon rău”.

Este hormonul **supraviețuirii**.

Problema apare când:

- este crescut zilnic
- nu mai coboară
- devine fundalul vieții tale

👉 Un corp cu cortizol crescut:

- NU slăbește
- NU digeră bine
- NU doarme profund
- NU se simte în siguranță

CUM ARATĂ O FEMEIE CU CORTIZOL CRONIC RIDICAT

Semne foarte frecvente:

- oboseală dimineața, energie seara

- poftă de dulce sau sărat
- balonare
- anxietate „fără motiv”
- slăbit blocat
- grăsime abdominală
- somn superficial

👉 Nu ești leneșă.

👉 Nu ești „dereglată”.

👉 Ești **suprasolicitată**.

GREȘELI CLASICE CARE ÎȚI CRESC CORTIZOLUL FĂRĂ SĂ-ȚI DAI SEAMA

✗ MĂNÂNCI PEA PUȚIN

- mai ales dimineața
- sari peste mese

👉 Corpul intră în alertă.

✗ BEI CAFEA PE STOMAC GOL

- crește cortizolul
- destabilizează glicemia

👉 Foarte frecvent la femeile „funcționale”.

✗ FACI SPORT INTENS CÂND EȘTI EPUIZATĂ

- HIIT

– cardio zilnic

👉 Corpul nu se „întărește”.

👉 Se apără.

✗ MĂNÂNCI „CURAT”, DAR RECE ȘI HAOTIC

– smoothie-uri reci

– salate pe stres

👉 Digestia se blochează.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORP CÂND STRESUL DEVINE CRONIC

Pas cu pas:

1. Cortizolul rămâne sus
2. Glicemia devine instabilă
3. Insulina crește
4. Digestia încetinește
5. Inflamația apare
6. Arderea se oprește

👉 Slăbitul NU este prioritate biologică.

CUM ARATĂ NUTRIȚIA PENTRU CORTIZOL (CONCRET)

1 MICUL DEJUN CARE CALMEAZĂ, NU AGITĂ

✗ cafea + nimic

✗ smoothie rece

✓ proteină

✓ mâncare caldă

✓ structură

👉 Dimineaa setează toată ziua hormonală.

2 MESE CARE PREVIN „CRIZA DE SEARĂ”

Foarte des:

- femeia rezistă toată ziua
- seara cade

Soluția:

- mese suficiente ziua
- proteină la fiecare masă
- fără deficit agresiv

👉 Poftele de seară NU sunt slăbiciune.

👉 Sunt **epuizare**.

3 CARBOHIDRAȚI STRATEGICI, NU ELIMINAȚI

În stres:

- eliminarea completă a carbohidraților
- crește cortizolul

Soluția:

- doza corectă

- sincronizare
- context calm

👉 Nu carbohidratul e problema.

👉 Stresul este.

EXEMPLE REALE (DIN PRACTICĂ)

EXEMPLU 1

Femeie 38 ani:

- mânca „curat”
- făcea cardio zilnic
- nu slăbea

Când:

- a mâncat mai mult
- a redus sportul
- a stabilizat mesele

👉 a slăbit fără efort suplimentar.

EXEMPLU 2

Femeie 42 ani:

- balonare
- anxietate
- somn prost

Când:

- a schimbat micul dejun
- a scos cafeaua pe stomac gol
- a mâncat cald

👉 digestia și somnul s-au reglat primele.

CE FACI CONCRET DE AZI CA SĂ COBORI CORTIZOLUL

✓ MĂNÂNCI DIMINEAȚA

chiar dacă „nu îți e foame”

✓ NU MAI SARI MESE

stabilitate > voință

✓ SCHIMBI TIPUL DE MIȘCARE

mers

mobilitate

respirație

✓ REDU PRESIUNEA PE TINE

mai puțin „trebuie”

mai mult „suficient”

De reținut

Cortizolul nu se scade cu voință.

Se scade cu **siguranță**.

Când corpul simte că:

- nu e în pericol
- primește suficient
- nu e forțat

👉 începe să slăbească.

Dacă:

- mănânci „corect”
- faci tot „cum trebuie”
- și tot nu slăbești

👉 problema NU e disciplina.

👉 problema este **stresul cronic**.