

2 Cum reperi metabolismul pas cu pas, fără să te îngrași la loc

Protocolul Restart explicat clar: ce faci, în ce ordine și de ce funcționează

DE CE ACEST DOCUMENT ESTE CRUCIAL

Pentru că aici apare **cea mai mare frică**:

„Dacă mănânc mai mult, o să mă îngraș.”

Această frică:

- blochează aplicarea
- menține controlul excesiv
- ține metabolismul în alertă

👉 Resetarea metabolismului nu e periculoasă.

👉 A rămâne blocată este.

PRINCIPIUL DE BAZĂ AL PROTOCOLULUI RESTART

Metabolismul nu se repară prin șoc.

Se repară prin semnale repetate de siguranță.

Ordinea este totul.

Dacă sari un pas, corpul se apără.

PASUL 1 — OPRIREA DEFICITULUI CRONIC (FĂRĂ EXCES)

Nu începi prin:

✗ „mănânc orice”

✗ „las controlul”

Ci prin:

✓ mese regulate

✓ porții suficiente

✓ structură clară

👉 Corpul trebuie să știe că **vine mâncare constant**.

CE SE ÎNTÂMPLĂ AICI BIOLOGIC

- cortizolul începe să coboare
- glicemia se stabilizează
- insulina devine predictibilă
- digestia pornește

👉 Fără acest pas, arderea nu apare.

PASUL 2 — STABILIZAREA GLICEMIEI (CHEIA)

Un metabolism reparat NU suportă haos glicemic. Ce faci:

- proteină la fiecare masă
- fără sărit mese
- fără gustări haotice

👉 Stabilitatea este mai importantă decât cantitatea

PASUL 3 — REDUCEREA STRESULUI METABOLIC

Aici multe femei greșesc.

NU faci:

❌ cardio zilnic

❌ HIIT

❌ „ardere”

Faci:

✓ mers

✓ mobilitate

✓ forță blândă

✓ pauze

👉 Corpul începe să ardă **când nu mai e atacat.**

PASUL 4 — REPARAREA DIGESTIEI

Un metabolism reparat are:

- digestie funcțională
- tranzit regulat
- balonare minimă

Ce faci:

- mâncare caldă
- simplă
- ușor digerabilă
- fără experimente zilnice

👉 Fără digestie, nu există metabolism.

PASUL 5 — RĂBDARE STRATEGICĂ (CEL MAI GREU)

Primele 7–14 zile:

- poate nu slăbești
- poate te „dezumfli”
- poate cântarul stagnează

👉 Asta NU înseamnă eșec.

👉 Înseamnă **reparare internă**.

DE CE NU TE ÎNGRAȘI DACĂ PROTOCOLUL E FĂCUT CORECT

Pentru că:

- mănânci structurat
- nu haotic
- nu în exces
- nu emoțional

👉 Corpul nu stochează când:

- se simte în siguranță
 - știe că nu e foame
 - stresul scade
-

GREȘELI CARE SABOTEAZĂ RESETAREA

- „hai că mai tai puțin”
- „azi sar masa”
- „fac mai mult sport”
- „vreau rezultate acum”

👉 Orice semnal de lipsă = metabolism în frână.

CE AM VĂZUT CONSTANT ÎN PRACTICĂ

Femei care:

- aveau frică de mâncare
- controlau excesiv
- erau blocate

Când:

- au urmat pașii
- au mâncat suficient
- au redus stresul

👉 au slăbit **după ce metabolismul s-a reparat**, nu înainte.

SEMNE CĂ METABOLISMUL ÎNCEPE SĂ SE REACTIVEZE

- foamea devine clară
- poftele se reduc

Academia Restart Metabolic

- energia e mai stabilă
- somnul se îmbunătățește
- digestia se reglează

👉 Slăbitul vine **după aceste semne**, nu înainte.

Nu repara metabolismul prin control.

Îl repara prin **consecvență calmă**.

Dacă:

- ți-e frică să mănânci
- dar ți-e și mai frică să rămâi blocată

👉 protocolul Restart este puntea dintre cele două.

Metabolismul tău nu e stricat. Este doar **obosit**.

Hai în Academie unde te pot conține.