

3 Reset digestiv & metabolic avansat

Greșelile care te țin blocată + cum mănânci corect în funcție de corpul TĂU

DE CE RESETUL DIGESTIV ESTE OBLIGATORIU

Nu există:

- metabolism funcțional
- insulină stabilă
- slăbit sustenabil

fără:

👉 **digestie funcțională.**

Digestia este primul loc unde corpul decide:

- dacă e în siguranță
- dacă arde
- dacă stochează

Un intestin inflamătat = metabolism blocat.

PARTEA I

GREȘELILE MARI CARE ÎȚI DISTRUG DIGESTIA ȘI METABOLISMUL

(și pe care 99% dintre femei le fac „corect”)

✗ 1. MĂNÂNCI PREA PUȚIN, PREA MULT TIMP

- porții mici
- mese „light”
- „nu mi-e foame, rezist”

👉 Digestia se oprește.

👉 Metabolismul frânează.

❌ 2. SARI PESTE MESE „CA SĂ TE REGLAI”

- fasting forțat
- IF făcut pe stres
- „mănânc doar seara”

👉 Crește cortizolul.

👉 Balonarea se agravează.

👉 Arderea se oprește.

❌ 3. MĂNÂNCI RECE PE UN CORP STRESAT

- smoothie-uri
- salate crude
- iaurt pe stomac gol

👉 Digestia se blochează.

👉 Fermentația crește.

👉 Balonare + inflamație.

❌ 4. FACI SPORT CA SĂ COMPENSEZI

- cardio excesiv
- HIIT
- „ard ce am mâncat”

👉 Sistemul nervos intră în alertă.

👉 Digestia se închide.

❌ 5. SCHIMBI STRATEGIA PREA DES

– azi low carb

– mâine IF

– poimâine detox

👉 Corpul NU se adaptează.

👉 Se apără.

PARTEA II

CUM MĂNÂNCI CORECT ÎN RESET DIGESTIV (MODEL RESTART)

PRINCIPIUL DE BAZĂ

Digestia iubește ritmul, nu perfecțiunea.

CÂTE MESE?

👉 2 MESE + 1 GUSTARE (STANDARD RESTART)

Este structura de bază pentru:

- digestie obosită
- insulină instabilă
- cortizol crescut
- femei stresate

De ce funcționează:

- nu supraîncarcă digestia
 - nu creează foame extremă
 - stabilizează glicemia
-

CÂND NU FACI IF (FOARTE IMPORTANT)

❌ NU faci IF dacă:

- ai balonare cronică
- ai pofta intense
- ai insomnie
- ai anxietate
- ai tiroidă lentă
- ești în deficit de mult timp

👉 IF pe stres = **metabolism mai blocat**.

CÂND POȚI INTRODUCE IF (PERSONALIZAT)

✅ DUPĂ ce:

- digestia s-a calmat
- foamea e clară
- pofta au scăzut
- somnul e bun

Și:

- gradual
- fără forțare
- fără rigiditate

👉 IF este **instrument**, nu scop.

PARTEA III

CUM MĂNÂNCI ÎN FUNCȚIE DE CICLUL FEMININ

FAZA FOLICULARĂ (după menstruație)

- digestia e mai bună
- poți tolera mese mai aerisite
- mai multă energie

👉 Poți experimenta ușor IF **doar dacă** nu ești stresată.

OVULAȚIE

- insulină mai sensibilă
- energie bună

👉 Mese echilibrate, fără extreme.

FAZA LUTEALĂ (înainte de menstruație)

- crește nevoia de hrană
- crește sensibilitatea la stres

👉 NU redu mîncarea.

👉 NU sari mese.

👉 Altfel → poftă, balonare, mîncat compulsiv.

MENSTRUUAȚIE

– corpul are nevoie de refacere

👉 Mese simple, calde, suficiente.

👉 Fără IF.

PARTEA IV

CE MĂNÂNCI CONCRET ÎN RESET DIGESTIV

✓ DA

- proteină reală la fiecare masă
 - mâncare gătită
 - mese simple
 - porții suficiente
 - grăsimi moderate
-

✗ EVIȚI TEMPORAR

- mâncat haotic
- gustări continue
- combinații grele
- exces de crud
- mâncat pe fugă
- cafea pe stomac gol

👉 Nu pentru că sunt „rele”.

👉 Ci pentru că digestia ta NU le poate gestiona acum.

PARTEA V

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND RESETUL FUNCȚIONEAZĂ

Primele semne reale:

- balonarea scade
- abdomenul se dezumflă
- foamea se reglează
- poftele se diminuează
- energia se stabilizează

👉 Abia DUPĂ aceste semne apare slăbitul.

PARTEA VI

CE NU MERGE (INDIFERENT CE AI AUZIT)

❌ să mănânci mai puțin

❌ să „reziști”

❌ să forțezi IF

❌ să compensezi cu sport

❌ să te pedepsești

👉 Toate acestea spun corpului: **pericol**.

IDEEA CENTRALĂ A DOCUMENTULUI 5.3

Digestia NU se repară cu voință.

Metabolismul NU pornește cu control.

👉 Pornește când corpul simte:

- ritm
 - suficiență
 - siguranță
-

CONCLUZIE

Dacă:

- mănânci puțin
- te balonezi
- nu slăbești
- ești obosită

👉 nu mai căuta „regimul perfect”.

👉 **construiește contextul corect.**

Asta facem în Academie:

- personalizat
- etapizat
- fără distrugere metabolică

Vezi și secțiunea link-uri unde am multe resurse video în care îți zic pas cu pas exact ce să faci.

Acesta e un Video în care prezint toată metoda Restart

<https://youtu.be/YTJTWN2rHXM?si=B8hr2SjjXt0Up6kJ>