

7 De la supraviețuire la colaborare cu corpul

Relația care face posibil slăbitul durabil

ADEVĂRUL PE CARE NU ȚI L-A SPUS NIMENI

Nu te-ai îngrășat pentru că:

- ai mâncat prea mult
- nu ai avut voință
- nu ai fost disciplinată

Te-ai îngrășat pentru că **ai trăit prea mult timp în supraviețuire.**

Iar un corp în supraviețuire:

- nu arde
- nu eliberează
- nu slăbește

Se apără.

CE ÎNSEAMNĂ SUPRAVIEȚUIREA (NU CA DRAMĂ, CI CA BIOLOGIE)

Supraviețuirea nu arată ca un pericol evident.

Arată ca:

- „trebuie să mai duc puțin”
- „nu am timp pentru mine”
- „mă descurc singură”
- „strâng din dinți”

Biologic, aceste stări înseamnă:

- cortizol crescut
- insulină instabilă
- digestie inhibată
- inflamație
- stocare

👉 Corpul face exact ce trebuie ca să te țină în viață.

DE CE CORPUL TĂU NU A FOST NICIODATĂ ÎMPOTRIVA TA

Corpul tău:

- a ținut kilograme ca să te protejeze
- a cerut mâncare ca să te calmeze
- a încetinit ca să nu te prăbușești
- a făcut simptome când tu nu te opreai

Greutatea nu a fost pedeapsă.

A fost **strategie**.

MOMENTUL DE COTITURĂ: CÂND ÎNCETEZI LUPTA

Slăbitul durabil NU începe când:

- mănânci mai puțin
- faci mai mult sport
- controlezi mai tare

Slăbitul durabil începe când:

👉 **corpul tău nu mai are de ce să se apere de tine**

Asta este trecerea:

de la supraviețuire → la colaborare.

CE ÎNSEAMNĂ COLABORAREA CU CORPUL

Colaborarea NU este:

- comoditate
- renunțare
- lipsă de disciplină

Este:

- mese regulate
- suficiență
- ritm
- pauză
- ascultare
- siguranță

Este momentul în care corpul simte:

„Nu mai sunt atacată. Pot să dau drumul.”

CE SE SCHIMBĂ CÂND CORPUL COOPEREAZĂ

Fără să „tragi”:

- poftele scad
- mâncatul compulsiv dispare
- digestia se reglează
- somnul se adâncește

- greutatea începe să coboare

Nu pentru că ai forțat.

Ci pentru că **nu mai e nevoie să te protejeze.**

FEMEIA CARE SLĂBEȘTE DURABIL

Nu este femeia:

- perfectă
- strictă
- dură cu ea

Este femeia care:

- se oprește înainte să se rupă
- mănâncă fără vină
- simte fără să fugă
- se alege pe ea zilnic

Această femeie nu mai „ține dietă”.

Ea trăiește într-un corp care cooperează.

MESAJUL FINAL RESTART

Slăbitul nu este un obiectiv.

Este **efectul secundar al unei relații corecte cu corpul.**

Când nu mai trăiești în supraviețuire:

- corpul nu mai stochează
- mâncarea nu mai calmează

- greutatea nu mai apără

Și pentru prima dată:

👉 **nu te mai întorci înapoi.**

Nu ai nevoie să te reperi.

Nu ai fost stricată.

Ai nevoie să încetezi lupta.

Și să începi colaborarea.

Acolo începe adevărata transformare.

Asta este Restart. Te aștept în barca noastră. Îți poți face programare aici gratuit, și îți explicăm care e procesul potrivit pentru tine.

<https://link.aetherdigital.ro/widget/bookings/comunitati>

Te îmbrățișez
