

5 Cum oprești mâncatul compulsiv

Protocolul Restart: biologic, somatic, aplicabil în viața reală

ADEVĂRUL DE LA CARE PORNIM

👉 Mâncatul compulsiv **NU** este o problemă de autocontrol.

👉 Este un **mecanism de reglare a sistemului nervos**.

Cât timp încerci să:

- te oprești
- te controlezi
- „să fii mai disciplinată”

👉 comportamentul **se întărește**.

De ce?

Pentru că voința **activează exact starea** care declanșează compulsia: **presiunea**.

CUM ARATĂ MECANISMUL REAL (RESTART)

Secvența reală este mereu aceeași:

1. **Activare emoțională** (stres, singurătate, frustrare, oboseală)
2. **Sistem nervos în alertă**
3. **Cădere energetică** (glicemie / dopamină / siguranță)
4. **Corpul caută calm rapid**
5. **Mâncat compulsiv**

6. **Rușine → și mai mult stres**

7. **Ciclul se reia**

👉 Mâncarea NU este cauza.

👉 Este soluția corpului.

CE GREȘESC 90% DINTRE FEMEI

❌ sar peste mese

❌ mănâncă „puțin ca să fie cuminți”

❌ evită carbohidrații complet

❌ fac cardio intens

❌ se ceartă după episod

👉 Toate cresc frecvența episoadelor.

PROTOCOLUL RESTART – PAS CU PAS

FAZA 1 — OPRIREA CERCULUI (NU A COMPORTAMENTULUI)

❌ Nu încerci să te oprești din mâncat.

✓ Oprești **starea care cere mâncare**.

PASUL 1: STABILIZARE BIOLOGICĂ (OBLIGATORIU)

Dacă vrei să scada compulsia, trebuie să existe:

- **3 mese reale / zi**

sau

- **2 mese + 1 gustare** (la femei cu stres crescut)

Reguli clare:

- proteină la fiecare masă
- grăsime suficientă
- carbohidrat funcțional (nu zero)

👉 Fără stabilitate biologică, **nu există reglare emoțională.**

PASUL 2: OPRIREA MOMENTULUI (10 MINUTE REALE)

Când apare impulsul:

1 Te oprești fizic

- stai jos
- picioarele pe podea
- spatele sprijinit

2 Respirație de reglare

- inspir 4 sec
- expir 6–8 sec
- 3–5 minute

3 Contact somatic

- o mână pe piept / abdomen
- presiune ușoară

👉 Corpul trebuie să simtă **prezență + suport.**

PASUL 3: FRAZA CARE OPREȘTE MECANISMUL

Nu afirmații pozitive.

Nu „sunt puternică”.

Folosim **fraze de siguranță**:

- „Nu e pericol acum.”

- „Nu trebuie să rezolv nimic.”
- „Pot să stau cu senzația.”

👉 Acestea calmează nervul vag.

👉 Compulsia scade.

CE FACI DACĂ TOTUȘI MĂNÂNCI

Aici se câștigă sau se pierde tot.

❌ NU te cerți

❌ NU compensezi

❌ NU te pedepsești

✅ **Mănânci conștient**

✅ Te oprești când corpul se calmează

✅ Observi, nu judeci

👉 Lipsa rușinii oprește ciclul.

CÂND DISPARE MÂNCATUL COMPULSIV (REALIST)

Nu dispare:

- peste noapte
- prin voință
- prin interdicții

Dispare când:

- corpul primește suficient
- sistemul nervos se reglează

- copilul interior nu mai e singur
 - mâncarea nu mai e singura soluție
-

SEMNE CĂ EȘTI PE DRUMUL CORECT

- ✓ episoadele sunt mai rare
 - ✓ sunt mai scurte
 - ✓ nu mai escaladează
 - ✓ dispare rușinea
 - ✓ corpul începe să slăbească natural
-

CE ÎNȚELEG FEMEILE ÎN RESTART (AHA-UL important)

- 👉 „Nu eram lipsită de voință.”
 - 👉 „Corpul meu încerca să mă ajute.”
 - 👉 „Când m-am oprit din luptă, s-a oprit și compulsia.”
-

De ce?

Mâncatul compulsiv NU se învinge.

Se **dezactivează**.

Nu prin control.

Nu prin forță.

Ci prin **siguranță, suficiență și reglare nervoasă**.

Asta este Restart.