

2 De ce corpul nu vrea să slăbească dacă nu se simte în siguranță

Sistemul nervos, frica și controlul care blochează schimbarea

Majoritatea femeilor ajung să-și asculte corpul **abia când doare**.

Metoda Restart inversează ordinea:

👉 **citire** → **reglare** → **vindecare**,

nu **simptom** → **panică** → **reparație forțată**.

Corpul tău vorbește permanent.

Problema nu este că nu transmite.

Problema este că **nu ai fost învățată să-l asculți**.

CORPUL NU GREȘEȘTE. CORPUL TRADUCE.

Fiecare simptom este:

- un mesaj adaptativ
- o strategie de supraviețuire
- o încercare de autoreglare

👉 Corpul NU creează probleme ca să te saboteze.

👉 Creează simptome ca să te **protejeze**.

CORPUL CA SISTEM DE NAVIGAȚIE

În Restart, corpul este privit ca:

- hartă biologică
- jurnal emoțional
- barometru al siguranței interne

Ce NU este:

- dușman
- obiect de corectat
- mecanism defect

SEMNALELE MAJORE ȘI CE ÎNSEAMNĂ ELE

1 BALONAREA

Nu este „digestie slabă” în primă fază.

Este frecvent:

- stres digestiv
- sistem nervos în alertă
- mese mâncate pe fugă
- frică, grabă, tensiune

👉 Digestia începe în **siguranță**, nu în stomac.

2 POFTA DE DULCE

Nu este lipsă de voință.

Este:

- nevoie de calmare
- nevoie de dopamină
- nevoie de siguranță rapidă

👉 Dulcele este **regulator emoțional**, nu viciu.

3 FOAMEA NOCTURNĂ

Nu este foame reală. Este:

- prăbușire de cortizol
- epuizare
- lipsă de hrană emoțională ziua

👉 Corpul cere seara ce nu a primit ziua.

4 GREUTATEA ABDOMINALĂ

Nu este „grăsime încăpățânată”.

Este:

- protecție viscerală
- stres cronic
- cortizol crescut
- inflamație

👉 Corpul protejează organele vitale.

5 OBOSEALA CRONICĂ

Nu este lene.

Este:

- suprasolicitare
- epuizare nervoasă
- lipsă de pauză reală

👉 Corpul te oprește când tu nu te oprești.

DE CE FEMEILE PUTERNICE NU SIMT SEMNALELE LA TIMP

Pentru că au învățat:

- să meargă mai departe
- să ignore
- să fie „funcționale”
- să nu se oprească

👉 Asta NU este reziliență.

👉 Este **disociere funcțională**.

CÂND CORPUL STRIGĂ CE TU NU POȚI SPUNE

Simptomele apar adesea când:

- nu poți pune limite
- nu poți spune „nu”
- nu poți cere ajutor
- nu îți dai voie să simți

👉 Corpul preia comunicarea.

CUM SE CITEȘTE CORPUL ÎN RESTART (METODĂ PRACTICĂ)

PASUL 1 — OPREȘTE INTERPRETAREA MORALĂ

Nu:

- „iar sunt defectă”

- „iar nu sunt în stare”

Ci:

👉 „Ce încearcă corpul meu să facă pentru mine?”

PASUL 2 — CAUTĂ CONTEXTUL, NU SIMPTOMUL

Întreabă:

- ce s-a întâmplat înainte?
- ce am simțit?
- ce am forțat?

Simptomul apare **după**, nu din senin.

PASUL 3 — REGLEAZĂ, NU CORECTA

Nu:

- tăia mâncarea
- forța sportul
- controla mai mult

Ci:

- adaugă siguranță
 - adaugă pauză
 - adaugă suficiență
-

CE SE SCHIMBĂ CÂND ÎNVEȚI SĂ CITEȘTI CORPUL

Femeile observă:

- scăderea poftelor
- digestie mai bună
- somn mai profund
- relație diferită cu mâncarea
- slăbit fără luptă

👉 Nu pentru că „au tras mai tare”,

👉 ci pentru că **au cooperat**.

CE NU FACEM ÎN RESTART

- ✗ ignorarea simptomelor
- ✗ forțarea corpului
- ✗ „lasă că trece”
- ✗ corectarea doar prin mâncare

Pentru că:

👉 simptomul este efect, nu cauză.

IDEEA CENTRALĂ A DOCUMENTULUI 6.2

Corpul tău este aliatul tău biologic.

Dacă înveți să-l asculți devreme,

nu va mai avea nevoie să te oprească dur.

Nu ai un corp „care nu funcționează”. Ai un corp care a funcționat **prea mult timp fără tine**.