

Vorbe de suflet #6

Ce nu îți spune nimeni despre slăbit, dar trebuie să știi

De ce femeile „fac totul bine” și totuși nu slăbesc

Ai fost în punctul ăla în care spui:

„Dar eu chiar mănânc destul de ok.”

„Eu chiar încerc.”

„Eu chiar fac efort.”

Și corpul... nu răspunde.

Și începi să crezi că ești defectă.

Nu ești.

Ți s-a dat un model greșit, construit pe un corp masculin, pe performanță, pe pedeapsă și pe ignorarea sistemului nervos.

1) Nu slăbești când corpul e în stres

Stresul nu e doar emoție. E chimie.

Cortizolul ridicat:

- crește glicemia
- crește insulina
- crește retenția
- crește pofta

- îți sabotează somnul
- blochează digestia

Și nu, nu rezolvi asta cu „mai multă disciplină”.

Pentru că disciplina în stres devine încă un stres.

2) Nu slăbești când digestia e blocată

Dacă ești:

- balonată
- constipată
- cu arsuri
- cu digestie lentă
- cu inflamație

metabolismul e în avarie.

Corpul prioritizează supraviețuirea, nu remodelarea.

3) Nu slăbești când glicemia e rollercoaster

Femeile care „mănâncă puțin” și nu slăbesc au adesea:

- mese haotice
- cafea în loc de mic dejun

- „nu mi-e foame ziua” → binge seara
- proteine prea puține
- carbohidrați rapizi la moment nepotrivit

Și atunci corpul trăiește pe:

crash → poftă → crash → poftă.

Nu e „tu”. E fiziologie.

4) Nu slăbești dacă hormonii sunt dereglați (și nu se repară „direct”)

Hormonii sunt rezultat, nu buton.

- tiroida încetinește în stres + restricție + inflamație
- estrogen/progesteron se dezechilibrează în lipsă de somn, stres, ficat suprasolicitat
- insulina crește când trăiești pe grabă și compensezi cu zahăr/făinoase
- leptina/grelină (foame/sațietate) o iau razna când dormi prost

Asta cere context, nu „pastiluțe”.

5) Marea minciună: „mănâncă mai puțin și fă mai mult sport”

Pentru femeile cu stres cronic, e cea mai scurtă cale să îți blochezi corpul.

Cardio intens + puțină mâncare + somn prost =

cortizol mai mare + poftă mai mare + retenție mai mare + stagnare.

Și apoi te învinovățești că „nu funcționează”.

6) Ce ai de făcut (clar, aplicabil) — fără „bla-bla”

Nu o fac „program”, o fac listă clinică de început:

(1) Stabilizezi mesele înainte să reduci ceva

- 2 mese principale + 1 gustare (la multe femei asta e cea mai bună structură)
- proteine la fiecare masă
- carbohidrați aleși, nu „scăpați”

(2) Îți construiești farfuria ca să lucreze pentru hormoni

- proteină: baza (nu negociabil)
- fibre: legume + verdețuri
- grăsimi: moderate, inteligente
- carbohidrați: în funcție de ciclu, stres, rezistență la insulină, antrenament

(3) Intermittent fasting doar dacă ești potrivită pentru el

IF nu e „bun sau rău”. E potrivit sau nepotrivit.

Nu e potrivit dacă:

- ai stres mare
- dormi prost
- ai episoade de compulsie
- ai tiroidă sensibilă
- ai cicluri dereglate
- ai anxietate

E posibil să fie potrivit dacă:

- ești stabilă, dormi ok, nu ai compulsie, ai mese nutritive

(4) Mișcare blândă înainte de intens

- mers
- mobilitate
- forță progresivă
- somatică / breathwork

Femeia nu slăbește când e în luptă. Slăbește când corpul primește semnal de siguranță.

(5) Lucrezi direct cu emoția, nu cu rușinea

Aici intră:

- ABC (minte → credință → reacție)
- copil interior (nevoia reală)
- somatic (tensiunea din corp)
- NMG ca instrument de conflict (ce „înghit”, ce nu pot spune)

Pentru că altfel slăbitul devine încă o pedeapsă.

Dacă te regăsești,

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>