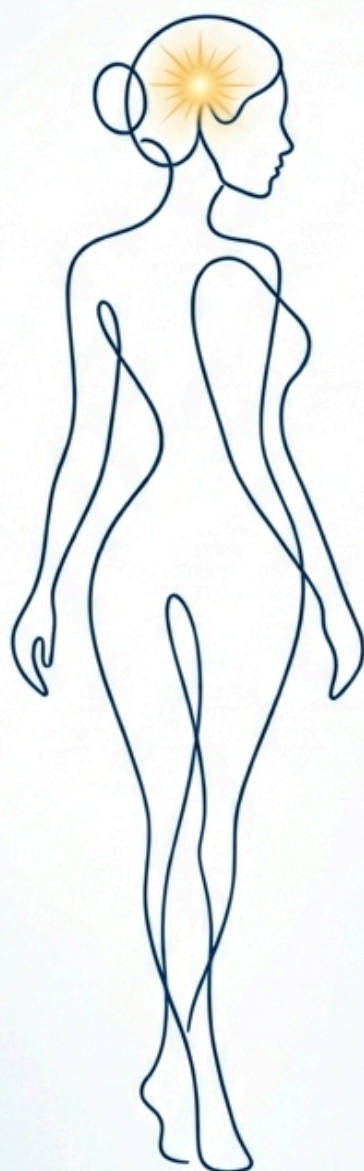


De ce dietele eșuează? **Cele 5 motive care te împiedică să slăbești**



Și cum am reușit eu să scap de 30 de kilograme
după o viață de eșecuri

Autor: Carmen Andreea Ștefan

De ce dietele eșuează?

Cele 5 motive care te împiedică să slăbești

(Și cum am reușit eu să scap de 30 de kilograme după o viață de eșecuri)

Bună, sunt Carmen Andreea. Și, înainte de a fi Coach am fost „fata grasă”.

Nu m-am născut cu un metabolism norocos. Dimpotrivă. Am fost certată cu cântarul încă de mică. Îmi amintesc și acum nodul în gât pe care îl aveam la fiecare reuniune de familie sau cum încercam să devin „invizibilă” la școală ca să nu aud glume despre greutatea mea.

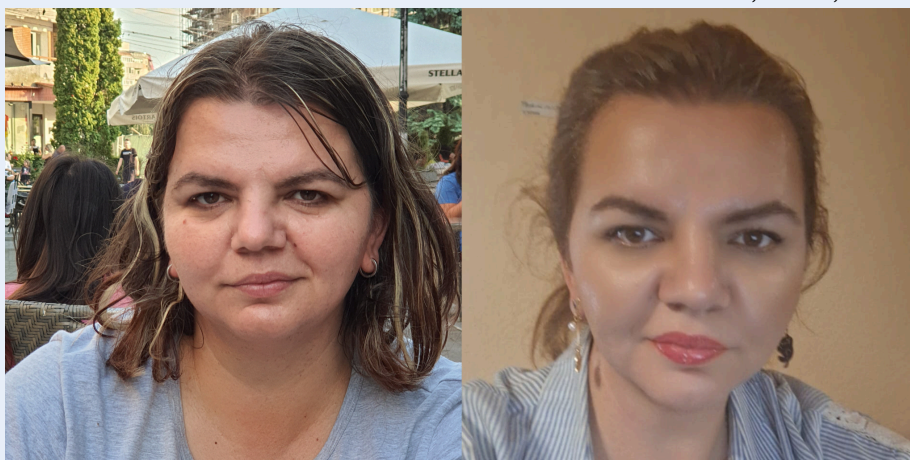
Am trăit ani de zile într-un război epuizant cu corpul meu. Am încercat tot ce se putea încerca: diete drastice, ore întregi la sală, pastile de slăbit, ceaiuri care promiteau minuni. **Slăbeam o lună, apoi puneam totul la loc.** Mai mult, puneam și „dobândă”. Mă simțeam ca într-o cursă în care alergam din răspuțeri, dar rămâneam mereu în urmă.

Mă certam cu viața, mă certam cu oglinda și, cel mai mult, mă certam cu mine însămi pentru că nu aveam „destulă voință”.

Până când am înțeles că problema nu era în farfurie, ci în modul în care mintea mea funcționa.

Am descoperit cum să-mi reprogream subconștientul și să fac pace cu emoțiile mele. Rezultatul? **Am slăbit 30 de kilograme.** Dar nu asta a fost cea mai mare victorie. Cea mai mare victorie a fost că **nu s-au mai întors niciodată.** Pentru prima dată în viață, nu mai sunt la dietă.

Mai jos, poți vedea transformarea mea. În prima poză era Carmen care se lupta cu fiecare calorie. În a doua, este Carmen de azi: cu 30 de kilograme mai ușoară și cu sufletul împăcat.



De ce nu e vorba despre „voință”?

Știi momentul ăla, seara, când toată casa tace, tu ești ruptă de oboseală și, fără să-ți dai seama, ești deja cu mâna în punga de pufuleți sau în borcanul cu ciocolată?

Mulți îți spun: „N-ai și tu puțină ambiție?”. Eu îți spun: **Ambiția n-are nicio legătură cu asta.** Creierul nostru e ca un computer. Are un mod „atent” (când alegi ce haine porți sau ce muncești) și un mod „automat” (ca atunci când mergi pe bicicletă fără să te gândești la pedale). Seara, când ești epuizată, creierul tău „atent” merge la culcare, iar „automatul” preia volanul. El face ce știe el mai bine ca să te salveze de stres.

Dacă te regăsești în asta, pur și simplu, creierul tău rulează un program vechi. Iată cele 5 motive pentru care se întâmplă asta:

ICEBERGUL SLĂBITULUI
By Carmen Andreea, Coach de Slăbit Holistic

CE FACI (Suprafața - Ce se vede la suprafață)

- Ce mănânci (Meniuri)
- Cât mănânci (Porții)
- Numărat calorii
- Cântărit mâncarea
- Efort fizic epuizant

EFFECT: Rezultate temporare, luptă cu voința, frustrare.

~ LINIA APEI (Unde se produce ruptura) ~

DE CE MĂNÂNCI (Rădăcina - Ce se află sub apă)

- Emoții neprocesate (Mănânci de stres, tristețe, furie)
- Traume vechi (Mâncarea ca singura siguranță din copilărie)
- Frica de a fi văzută (Grăsimea ca 'scut de protecție')
- Obiceiuri automate (Programul mental inconștient)
- Imaginea de sine (Cum te vezi te ține blocată)

MOTIVUL 1: Mâncarea e „îmbrățișarea” ta rapidă

(Când ești tristă, singură sau furioasă)

Când simți o emoție prea grea și nu știi ce să faci cu ea, mâncarea apare ca un pansament. Ceva dulce sau crocant îți „omoară” supărarea pentru câteva minute. Nu rezolvă problema, dar te amortește.

CUM ÎL RECUNOȘTI:

- ❖ Mănânci mai mult după certuri, tensiune la job sau momente în care te simți copleșit/ă.
- ❖ Ai senzația de „gol” sau „neliniște” și mâncarea devine liniștitorul rapid.
- ❖ După episod apare vinovăție, rușine, promisiunea „de mâine sunt strict/ă”.

CE POȚI FACE CHIAR AZI (PRIM AJUTOR):

1. Întreabă-te: „Ce emoție încerc să nu simt acum?” (numește-o: stres, frică, tristețe).
2. Fă 90 de secunde de respirație lentă (inspir 4 secunde, expir 6). Scade intensitatea suficient cât să alegi.
3. Alege o alternativă de reglare: duș cald, 5 minute mers, jurnal 5 rânduri, un mesaj către cineva apropiat.

MOTIVUL 2: Capcana „Gustului Perfect” Sistemul de recompensa (Dopamina)

(Zahăr, sare și grăsime)

Există alimente făcute special în fabrici ca să ne „înebunească” creierul. Ele ne dau o stare de fericire falsă (se numește dopamină). Creierul învață repede: „Vrei să te simți bine? Mănâncă asta!”.

CUM ÎL RECUNOȘTI:

- ❖ Te gândești la ceva bun chiar dacă burta e plină.
- ❖ Mănânci atât de repede că nici nu mai simți gustul.
- ❖ După primele mușcături apare efectul „încă puțin” și e greu să te oprești.

CE POȚI FACE CHIAZ AZI (PRIM AJUTOR):

1. Nu te lupta cu pofta, că e prea puternică. Doar amână-o. Spune-ți: „*O să mănânc asta peste 10 minute, după ce beau un pahar cu apă*”. De multe ori, intensitatea poftelor scade de la sine în timpul ăsta.
2. Construiește „recompense alternative”: ceai aromat, iaurt cu fructe, ciocolată porționată, o activitate plăcută scurtă.

MOTIVUL 3: Creierul tău a obosit să mai ia decizii. Seara scade controlul

Peste zi iei mii de decizii: la muncă, cu copiii, în trafic. Seara, „rezervorul” tău de energie pentru decizii e gol. De aia dimineața mănânci salată, iar la 10 seara mănânci tot ce găsești.

CUM ÎL RECUNOȘTI:

- ❖ Ziua ești „cuminte”, dar seara simți că recuperezi tot.
- ❖ Te trezești în fața frigiderului ca și cum ai fi fost somnambulă.
- ❖ Ai „poftă” mai ales când stai pe telefon, serial, după ce ai pus copiii la somn.

CE POȚI FACE CHIAZ AZI (PRIM AJUTOR):

- Nu mai negocia cu tine seara. Fă-ți un plan simplu de dimineață: „*Seara mănânc asta, beau ceaiul ăsta*”
- Fă ritualul de închidere a bucătăriei: *spălat pe dinți + ceai + lumină mai caldă*.. Spălatul pe dinți îi transmite creierului că „bucătăria s-a închis”.



MOTIVUL 4: Obiceiul care s-a lipit de tine. TRIGGER (DECLANȘATOR) → RUTINĂ → RECOMPENSĂ

(Canapea + Film + Ceva de ronțăit)

Uneori mănânci doar pentru că așa te-ai obișnuit. Creierul a făcut o legătură: „*Dacă stau pe canapea, trebuie să am ceva în mână*”. E ca un dans pe care îl repeți fără să mai auzi muzica.

CUM ÎL RECUNOȘTI:

- ❖ Ai aceeași secvență în fiecare zi: canapea → telefon → ronțăieli.
- ❖ Simți că „îți trebuie ceva” când începi să te relaxezi.
- ❖ Mănânci și când nu îți place neapărat, doar pentru că așa „se potrivește” cu momentul.

CE POȚI FACE CHIAR AZI (PRIM AJUTOR):

1. Rupe dansul! Mută canapeaua, schimbă locul unde stai, sau ține în mână o cană cu ceai aromat în loc de punga cu chipsuri
2. Schimbă un singur lucru mic și „automatul” se va bloca.

MOTIVUL 5: Capcana „Totul sau Nimic”

(Dacă am greșit un pic, gata, am stricat tot!)

Ești foarte strictă cu tine. Și, la un moment dat, guști o bucată de ciocolată. Atunci mintea ta zice: „Gata, am dat-o în bară, oricum nu mai contează, pot să mănânc tot frigiderul acum!”.

CUM ÎL RECUNOȘTI:

- ❖ Te pedepsești după ce mănânci: „mâine nu mai mănânc nimic” / „tai tot”.
- ❖ O abatere mică devine o zi (sau o săptămână) de „gata, oricum...”.
- ❖ Ți-e frică să începi, pentru că îți amintești durerea eșecurilor trecute.

CE POȚI FACE CHIAR AZI

Imaginează-ți că ai un copil care cade și se murdărește un pic pe genunchi. Îl cerți și îl pui să se tăvălească în noroi de tot? Nu. Îl ștergi și mergeți mai departe. Fă la fel cu tine. O ciocolată nu strică totul. Următoarea masă e o nouă șansă.

Ce poți face când vine „Pofta cea Mare”? (Regula celor 3 Pași)

1. **STAI (10 secunde):** Nu fugi la bucătărie. Spune-ți în gând: „E doar o poftă, nu moare nimeni dacă aștept un pic”.
2. **RESPIRĂ (90 secunde):** Trage aer în piept și expiră lung. Asta îi spune corpului tău că ești în siguranță. Fa o respirație lentă (4-6) sau apă + mers 2 minute.
3. **ALEGE:** Întreabă-te sincer: „Mi-e foame în burtă sau mi-e foame în suflet?”. Dacă e în suflet, caută o altă cale să te liniștești.

Un ultim gând pentru tine...

Dacă ai bifat majoritatea punctelor de mai sus, te rog să mă asculți: nu ai o problemă de voință, disciplină sau caracter.

Ai un program mental și emoțional care rulează automat, de multe ori fără ca tu să-ți dai seama. Și aici e diferența majoră pe care puțini o explică: tu nu „alegi” să mănânci compulsiv corpul tău reacționează pe baza a ceea ce a învățat în timp

Creierul tău a asociat mâncarea cu: Calm, Pauză, Siguranță, Recompensă, Alinare

Așa se face că, în momentele de stres, oboseală sau gol emoțional, creierul tău va cere exact ceea ce știe deja să facă. El a învățat că mâncarea te liniștește pe moment, însă ignoră faptul că, în timp, acest obicei îți face mult rău. Este doar o soluție de moment pentru o durere mult mai profundă

Dietele nu funcționează pentru că ele se uită doar la ce ai în farfurie. Corpul tău nu vrea să fie slab, corpul tău vrea să se simtă **în siguranță**. Când o să înveți să-i dai siguranță fără mâncare, kilogramele vor pleca de la sine, ca un rucsac greu pe care nu mai ai de ce să-l cară.



Dietele lucrează la suprafață: Ce mănânci, când mănânci, cât mănânci

Dar mâncatul compulsiv nu pornește din farfurie. Pornește din:

- ❖ Emoții neprocesate
- ❖ Obiceiuri automate
- ❖ Credințe despre tine („așa sunt eu”, mereu am fost grasă, e greu să slăbești, nu pot să mă abțin)
- ❖ Identitate („eu mereu mănânc seara”)

De aceea se întâmplă ceva frustrant, poți mânca „perfect” o perioadă apoi revii exact unde erai. Pentru că programul din fundal nu a fost schimbat.

La un nivel profund, slăbitul este asociat cu: pericol, lipsă, stres, control excesiv, eșecuri trecute. Atunci subconștientul va face tot ce poate ca să te aducă „înapoi” în zona cunoscută. Chiar dacă tu, conștient, îți dorești să slăbești. Aici apare lupta interioară: Tu vrei schimbarea- Corpul vrea familiarul și, de cele mai multe ori, corpul câștigă.

FOAME FIZICĂ vs. FOAME EMOȚIONALĂ

FOAME FIZICĂ	FOAME EMOȚIONALĂ
 Apare treptat	 Apare brusc
 Trece cu orice aliment	 Vrei ceva specific (ciocolată)
 Se simte în stomac	 Se simte “în cap”
 Dispare când ești plină	 Vine cu vinovăție după

În următoarele zile vei primi de la mine câteva emailuri în care îți voi explica, pe îndelete, **metoda în 3 pași** prin care am slăbit **30 de kilograme** fără să mă lupt cu foamea, fără să număr calorii și, cel mai important, fără să simt că mă pedepsesc. Îți voi arăta cum am lucrat în profunzime cu mintea mea pentru a rezolva motivele care mă făceau să mă îngraș după fiecare dieta

Am reușit să ies definitiv din cercul vicios „slăbit-îngrășat” și abia aștept să îți arăt cum poți face și tu asta, într-un mod natural și blând cu tine.

Ne citim în curând pe email, **Carmen Andreea**