

CUM AM SLĂBIT PESTE 35 DE KG

DUPĂ O VIAȚĂ DE DIETE, PASTILE ȘI CEAURI



Coach Carmen Ștefan

Am fost de mică plinuță, cea mai dofofană din clasă, și am luptat cu kilogramele toată viața. Știam de la bunica faptul că „oamenii slabi sunt bolnavi”, deci trebuia să mă mențin grasă. Știam, de asemenea, că trebuie să mănânc tot din farfurie ca să primesc desert, ceea ce m-a făcut să cred că dulcele venea ca o formă de iubire și recompensă. Însă, dincolo de vorbele bunicii, mă simțeam complexată, neintegrată și, poate, ușor dată la o parte.

În adolescență îmi doream enorm să slăbesc și am făcut-o: am luat pastile de slăbit care nu mă lăsau să dorm și îmi uscau gura. Am slăbit atunci, dar imediat ce am oprit pastilele, m-am îngrășat la loc și poate chiar mai mult.



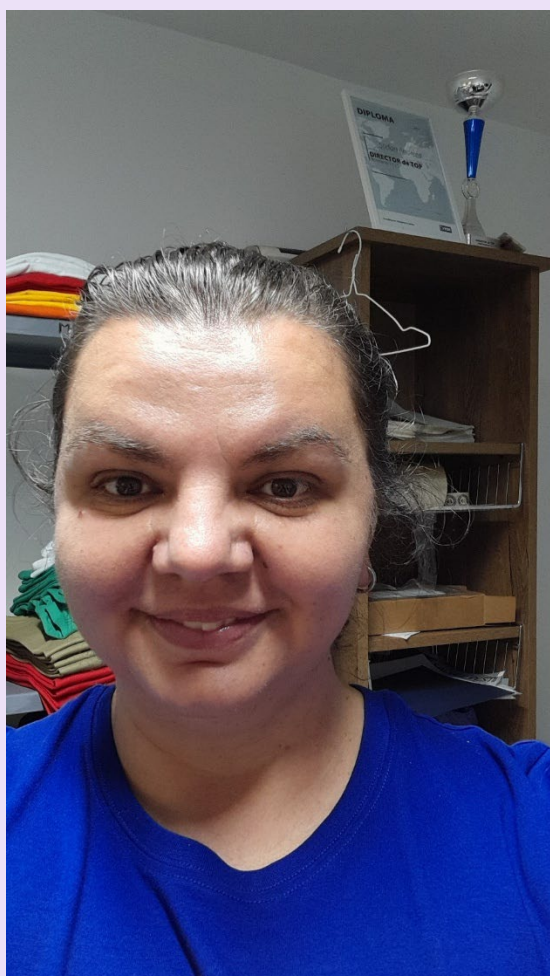
M-am considerat mereu o luptătoare. Așa îmi spunea bunica, faptul că sunt puternică și că am luat viața în piept. Asta a creat în mine o nevoie permanentă de control. M-am văzut toată viața într-o luptă continuă, iar lupta asta a adus un stres uriaș acumulat. Pentru că nu mă bucuram de nimic, îmi înecam tristețea în dulciuri, plase de ciocolată și ronțaieli. Începusem să am un gând predominant în fiecare zi: "Ce mănânc azi?" Era pasiunea mea, era singurul mod prin care îmi aduceam o picătură de bucurie și plăcere.



Așa am ajuns, în timp, să evit pozele și ieșirile cu prietenii. Iar atunci când totuși ieșeam, încercam să mă integrez prin autoironie. Sustineam cu mândrie că așa sunt eu, o „gurmandă”, mă identificam complet cu asta, mai ales că și părinții mei erau la fel. Spuneam des că mă simt foarte bine așa cum sunt, că nu am nicio problemă cu greutatea, ba din contră, mă amuzam de cât de mult pot să mănânc.

Dar când rămâneam singură... aveam un gust amar. Eram nefericită și extrem de tristă. Nu îmi găseam hainele pe care mi le doream și mă îmbrăcam doar cu ce îmi venea, nu mai aveam libertate

de mișcare. Însă cel mai rău mă durea faptul că sănătatea mea se subrezea pe zi ce trece. Mă simțeam din ce în ce mai bolnavă, și fizic, și emoțional.



Am încercat TOT ce am găsit pe piață și pe internet: diete keto, supa de varză, disociaț, pastile, ceaiuri, absolut orice auzeam. Chiar dacă slăbeam puțin, mă îngrășam la loc rapid, uneori mai mult decât slăbisem. Am avut o viață întreagă trăită sub deviza „De luni încep dieta”, „De săptămâna viitoare”, „Din ianuarie”... și nu reușeam niciodată. Țineam o dietă câteva zile, mâncam o zi sau două sănătos, iar când cedam la o singură poftă, o prăjitură sau o bucățică de ciocolată, abandonam cu totul. Iar de acolo începea iadul: sentimentul uriaș de vinovăție, autocritica, gândurile că „nu am voință, nu pot, nu sunt în stare, nu sunt bună de nimic”. Toată această ură de sine mă făcea să mă întorc la și mai multă mâncare: dulciuri, pateuri, covrigi, alinare de moment. Până când am ajuns la 120 de kilograme.

Nu mă mai uitam în oglindă, nu mă mai îngrijeam, nu mă mai valorificam ca femeie. Mă dureau călcâiele groaznic când mă dădeam jos din pat dimineața, mă dureau genunchii și am scăpat la limită de o operație de hernie de disc. Îmi era greu să mă închei la șireturi, gâfâiam la cel mai mic efort. Adormeam greu, sforâiam și mă trezeam mai

obosită decât mă culcasem. Până și relația mea de cuplu se deteriora, pentru că nu mă mai simțeam bine cu mine și îmi era o rușine cumplită de propriul meu corp. Mă mișcam greu și nu mai găseam nicio bucurie în viață.

Când am realizat că sunt într-un cerc vicios din care simțeam că nu mai pot ieși, am hotărât să fac operația de micșorare de stomac. Însă, pe lângă costurile mari, îmi era groaznic de teamă de tot ce urma: injecții, pastile, riscuri... așa că am dat înapoi.

Punctul meu de cotitură a fost o criză severă de tensiune. Am ajuns la urgențe. Medicul s-a uitat la mine și mi-a spus simplu: „Vă aștept luna viitoare la rețetă.”

Am simțit că fuge pământul de sub picioare. Cum am ajuns aici? La doar 38 de ani, să merg lunar pentru o rețetă de pastile de tensiune doar pentru că nu sunt capabilă să slăbesc?



Abia atunci am înțeles cu adevărat că eram prinsă într-un cerc vicios biologic și emoțional. Odată cu toate stările mele negative, corpul meu se umplea de cortizol (hormonul stresului). Stresul cronic și autocritica trimit glucoză în sânge fără să mănânci nimic, forțând corpul să depună grăsime direct pe abdomen. Iar acest cortizol crescut ducea la o nevoie acută de dopamină (hormonul fericirii), pe care eu o luam rapid din dulciuri și mâncare. Era pur și simplu un mecanism de apărare al corpului meu!

Fiind coach, practician NLP și hipnoterapeut, știam că 95% din obiceiurile noastre și tot ce facem pe pilot automat vin din subconștient. Așa că mi-am spus: „Ok, hai să văd cum pot aplica tot ce știu deja pentru a mă ajuta pe mine să slăbesc.”

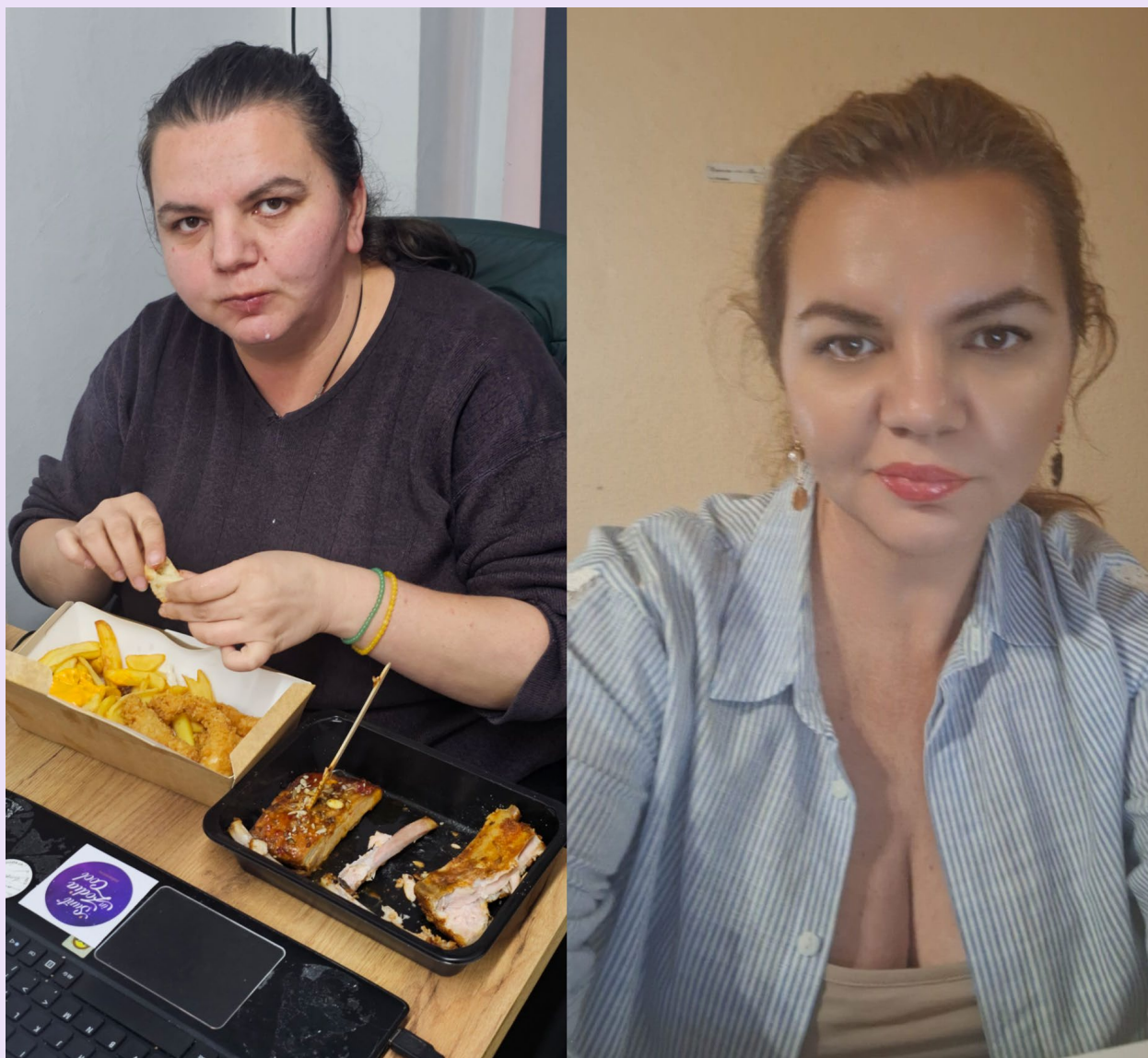
Am început să observ când mâncam cel mai mult dulce și când apăreau poftele necontrolate. Am realizat că se întâmpla de fiecare dată când eram obosită, supărată sau stresată. Atunci m-am întrebat pentru prima dată: „Ce simt eu cu adevărat?”

Am învățat să fac diferența între foamea din stomac și foamea emoțională. Am eliminat credințele limitative din copilărie, cum era cea că „oamenii slabi sunt bolnavi”. Am creat exerciții speciale de câteva secunde pentru a opri impulsul poftelor pe loc.

Și am căutat să văd ce anume din mine mă ținea grasă. Când te simți mică, neimportantă și neînsemnată, corpul te face mare ca să te protejeze, să simți că ai putere. Când toată viața te identifici cu o femeie plinuță, subconștientul face tot posibilul să te țină acolo. Principala lui sarcină este să te țină în siguranță, iar el te ține în siguranță prin ceea ce îi este familiar. Nu contează că tu îți dorești să arăți bine în costum de baie sau că te dor genunchii, dacă greutatea ta te-a ținut în viață până acum, pentru subconștient este „în regulă”.

Așa că am lucrat la o nouă identitate: cea de femeie suplă, ușoară și plină de energie

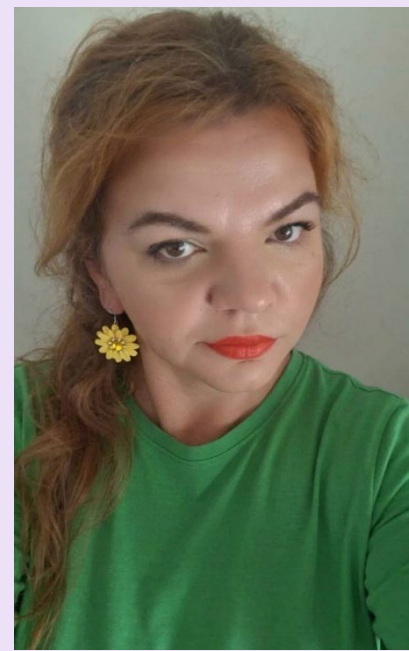
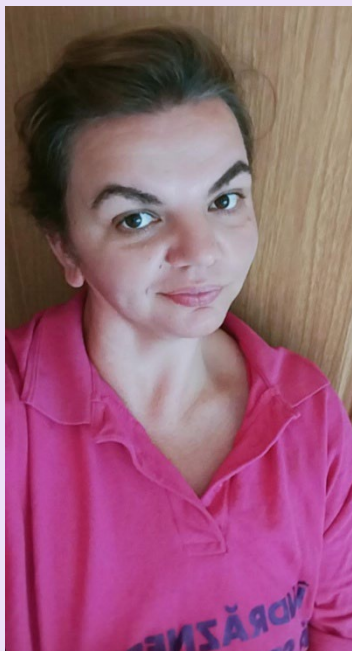
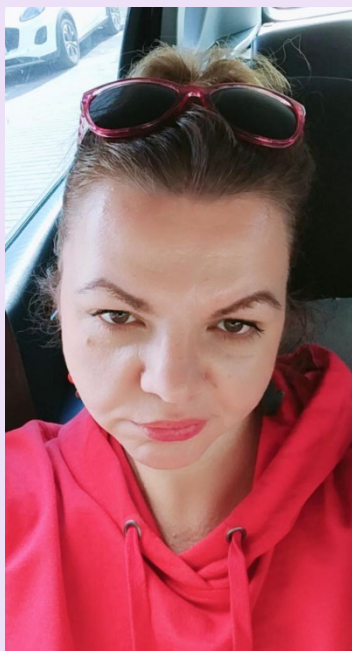
Am lucrat prin hipnoză pentru slăbit la sentimentul de sațietate. Deoarece subconștientul nu face diferența între imaginar și realitate, prin exercițiile de hipnoză i-am indus ideea că stomacul este mic, instalând un fel de inel gastric mental, fără nicio intervenție chirurgicală. Așa am învățat creierul să ajungă mult mai repede la starea de plin.



Tot atunci am invatat și ce făceam cu insulina (hormonul de stocare). Este biologic imposibil să arzi grăsime când insulina e sus!

Și, nu în ultimul rând, am lucrat la încrederea în mine, la stima de sine și la feminitatea mea. Pentru că atunci când ai stimă de sine, te iubești, ai încredere în tine și îți respecti corpul, nu îl mai biciuești cu diete drastice și nu îl mai umpli de cortizol. Iar slăbitul devine un proces natural.

După ce am slăbit peste 35 de kilograme, am simțit că am renăscut la propriu. Simt că trăiesc o nouă viață! Încrederea în mine a crescut, am reînceput să fac lucrurile care îmi plac, să mă îmbrac frumos, să zâmbesc.



Nu am ținut dietă nici măcar o zi! Doar am lucrat cu gândurile și emoțiile care mă duceau la mâncare, am fost atenta la insulină, am lucrat cu credințele limitative și la identitatea mea. Am respectat câteva reguli simple pe care le-am transformat în obiceiuri de o viață, foarte ușor, lucrând cu mintea mea.

Nu am mai luptat cu voința și nu m-am mai luptat cu corpul. A fost cel mai ușor mod în care am putut slăbi și, cel mai important, fără să mă mai îngrăș vreun gram la loc, pentru că aceasta a devenit noua mea identitate și noul meu stil de viață.