

Γιατί το πρόγραμμα **Ψυχοδιατροφολογίας** βλέπει το **αίτιο** και **όχι το σύμπτωμα** που λέγεται «βάρος»

Για δεκαετίες, η παχυσαρκία αντιμετωπίζεται σχεδόν αποκλειστικά ως πρόβλημα βάρους.

Η ζυγαριά γίνεται το επίκεντρο.
Οι θερμίδες γίνονται ο εχθρός.
Η πειθαρχία παρουσιάζεται ως λύση.



Όμως το βάρος **δεν είναι το πρόβλημα**.
Είναι το **τελικό σύμπτωμα**.

Το πρόγραμμα **Ψυχοδιατροφολογίας** ξεκινά από
μια διαφορετική, αλλά επιστημονικά
σύγχρονη παραδοχή:

Το σώμα δεν αποτυγχάνει. Προσαρμόζεται.

Το βάρος είναι αποτέλεσμα — όχι αιτία

Το ανθρώπινο σώμα ρυθμίζεται από πολύπλοκα συστήματα:

- **Όρμονικά**
- **Νευρικά**
- **Μεταβολικά**
- **Ψυχολογικά**

Όταν αυτά τα συστήματα βρίσκονται σε χρόνια κατάσταση στρες,
ο εγκέφαλος λαμβάνει ένα σαφές μήνυμα:

«Το περιβάλλον δεν είναι ασφαλές.»

Και τότε ενεργοποιεί μηχανισμούς επιβίωσης:

- **Μειώνει την καύση ενέργειας**
- **Αυξάνει την αποθήκευση λίπους**
- **Μπλοκάρει την απώλεια βάρους**

Όχι από τεμπελιά. Αλλά από **βιολογική λογική**.

Γιατί οι δίαιτες αποτυγχάνουν;

- αγνοούν το στρες
- αγνοούν τις ορμόνες
- αγνοούν το ψυχολογικό φορτίο
- αγνοούν το μικροβίωμα
- αγνοούν τη φλεγμονή

Προσπαθούν να διορθώσουν το **αποτέλεσμα**, πιέζοντας το σώμα περισσότερο.
Αυτό οδηγεί συχνά σε:

- Μεγαλύτερη κορτιζόλη
- Μεγαλύτερη μεταβολική προσαρμογή
- Φαύλο κύκλο αποτυχίας
- Απώλεια πίστης στον εαυτό

Τι κάνει διαφορετικά η Ψυχοδιαίτολογία;

Η Ψυχοδιαίτολογία ξεκινά από το τι χρειάζεται να ρυθμιστεί.

- Ρυθμίζει το στρες και τη κορτιζόλη
- Αποκαθιστά τη μεταβολική ευελιξία
- Στηρίζει το μικροβίωμα και τη φλεγμονή
- Δημιουργεί την αίσθηση ασφάλειας στο σώμα

Όταν το σώμα νιώσει ασφάλεια, τότε επιτρέπει την **απώλεια βάρους, συνεργάζεται και σταματά να αντιστέκεται**. Το βάρος αλλάζει ως **φυσικό επακόλουθο**.

Τα σημαντικότερα στοιχεία της Ψυχοδιαίτολογίας:

1. Απομακρύνει
την ενοχή

2. Ενισχύει την
αυτο-αποτελεσματικότητα

3. Αποκαθιστά την
κατανόηση

Όταν ο άνθρωπος καταλάβει:

«Δεν είμαι χαλασμένος — το σώμα μου προσπαθεί να με προστατεύσει»

τότε μειώνεται το στρες, αλλάζει η σχέση με το φαγητό, και ανοίγει ο δρόμος για πραγματική αλλαγή.

Στο πρόγραμμα **Ψυχοδιαίτολογίας** ο στόχος είναι η **ρύθμιση των συστημάτων**.
Όταν ρυθμίζεις το αίτιο το σύμπτωμα ακολουθεί. Αυτό δεν είναι υπόσχεση.
Είναι βιολογία.

Συμπέρασμα: Η παχυσαρκία δεν είναι αποτυχία χαρακτήρα ή έλλειψη πειθαρχίας. Δεν είναι μόνο πρόβλημα θερμίδων. **Είναι διαταραχή ρύθμισης.**

Μόνο αν δούμε το **αίτιο**,
μπορούμε να αλλάξουμε ουσιαστικά το **αποτέλεσμα**.