

Reguli si indicatii generale

(aceste reguli si indicatii sunt generale, specifice tuturor clientilor si nu sunt personalizate precum este programul in sine; fiecare regula trebuie citita si pusa in aplicare de persoana careia i se potriveste; daca consider ca cineva are nevoie si de alte reguli personalizate conform fisei de evaluare pe care mi-o completeaza, le primeste in privat pe whatsapp)

- Daca bei cafea:
 - Poti bea capuccino/cafea dar, de preferat sa fie fara zahar, miere, siropuri si arome de tot felul (decat daca sunt 0 calorii poti folosi siropuri si arome), fara frisca si fara cofetta sau alte prafuri care se folosesc la cafea
 - Daca pui lapte in cafea, sa nu depasesti 200 ml - maxim 250 ml pe zi, fie ca e lapte de origine animala, fie ca pui lapte de origine vegetala
 - Daca bei cafeaua cu lapte de origine animala, iti recomand sa folosesti pe cel de vaca cu 1.5 % grasime, sa nu fie mai gras
 - Daca bei cafeaua cu lapte de origine vegetala, iti recomand laptele de ovaz Barisa de la firma Alpro - este preferatul meu la cafea; dar cafeaua poate fi bauta cu orice alt lapte vegetal preferat de tine
 - Daca vrei sa indulcesti cafeaua, o poti face cu green sugar, stevie sau eritrytol, care sunt indulcitori naturali 0 calorii – cel mai bun si apropiat de zahar la gust si care nu schimba gustul alimentelor este green sugar
- Fara sucuri acidulate, sucuri stoarse (e mai benefic sa consumi fructul cu fibrele lui decat doar sucul din fruct)
- Ceaiuri poti bea atata timp cat nu sunt indulcite sau sunt indulcite cu unul din indulcitorii naturali trecuti la cafea; poti adauga in ceai lamiae stoarsa
- Alcoolul nu este preferatul proceselor de slabire si rezultatelor frumoase, insa daca chiar iti doresti sa il consumi, incearca sa nu depasesti 300 - 350 ml pe saptamana (de preferat vin, prosecco sau sampanie)
- Cata apa/lichide trebuie sa bei :

- Inmulteste nr kg-lor tale cu 0.04 (nr kg tale x 40 e mai simplu) ca sa afli cata apa/lichide ai nevoie intr-o zi : de exemplu, o persoana care are 70 kg, are nevoie de 2.8 l apa/lichide pe zi (minim 2.8 l apa/lichide pe zi) – ca sa afli cata apa/lichide bei intr-o zi faci calculul in functie de greutatea ta
- Este **foarte important sa bei cantitatea de apa necesara organismului** tau din mai multe motive: ajuta digestia (daca esti o persoana cu probleme de constipatie acest lucru poate fi influentat si de cantitatea de apa pe care o bei), mentinem sanatatea parului si a unghiilor altfel ca ele nu devin casante (in special in cazul femeilor), consumul de apa ajuta la disparitia celulitei daca este completata de o alimentatie adecvata si exercitii fizice (de asemenea mai mult pentru femei este valabil) – de cele mai multe ori aspectul frumos al pielii, parului, unghiilor si tenului se datoreaza alimentatiei adecvate si consumului de apa adecvat (pe femei mai mult intereseaza si acest aspect)
- dar dorim **sanatatea colonului pentru toata lumea**, indiferent ca este copil, adult – femeie sau barbat – de aceea **recomand consumul adecvat** fiecarui organism de apa (iti faci calcul sa vezi cat ai nevoie si daca nu te descurci imi scri)
- Recomand sa iti incepi ziua cu un pahar de apa cu putina lamaie stoarsa in el, baut pe stomacul gol – ajuta la alcalinizarea corpului (acest obicei nu este indicat daca ai gastrita sau dureri de stomac de la apa cu lamaie – in acest caz consumi pe stomacul gol doar apa, fara lamaie stoarsa)
- Ar fi bine sa nu sari mesele si gustarile din meniu!!!!
- **In fiecare luni dimineata te cantaresti pe stomacul gol** (de preferat in lenjerie intima sau pantalon scurt in cazul barbatilor) **si imi trimiti cantarul pe whatsapp** (doar cantarul fara restul masuratorilor) ; **este foarte important sa imi trimiti cantarul**; acele masuratori nu sunt obligatorii dar ne-ar ajuta la finalul celor 12 saptamani sa le comparam
- **Poze imi trimiti din 4 in 4 saptamani ca sa vad evolutia si pe poze – acestea nu vor fi postate niciunde fara acordul tau**
- Mancarea se cantareste in stare cruda; daca exista vreo masa sau vreun aliment unde trebuie sa cantaresti in stare gatita, voi specifica langa (dar acolo unde ai de exemplu fasole la conserva, porumb la conserva sau orice astfel de aliment gata fiert, gatit etc, e clar ca vei cantari acel aliment in starea lui din conserva/punga/borcan etc chiar daca nu am specificat asta)
- Ceapa si usturoiul sunt folosite pe post de condimente pentru a da gust acelor mese unde sunt puse, dar au si proprietati de intarire a imunitatii si antibacteriene ca in cazul usturoiului – insa exista persoane care nu

agreeaza gustul si/sau mirosul cepei si usturoiului; in astfel de cazuri le elimini sau le inlocuiesti cu alte condimente preferate cum ar fi pudra de ceapa, pudra de usturoi, ierburi aromate etc (cu sau fara ceapa/usturoi rezultatele vor fi la fel la finalul programului, atata timp cat respecti planul alimentar si faci antrenamentele)

- Poti folosi orice condiment in gatirea meselor chiar daca nu este trecut de mine in fisa (de exemplu, busuioc, oregano, ierburi aromate, sare, piper, usturoi, boia etc)
- Poti folosi otet sau otet de mere in dieta chiar daca nu am scris – alte sosuri/siropuri si nebunii, nu folosesti fara sa ma intrebi
- Cantitatea de ulei de masline extravirgin/unt – daca este in dieta – trebuie sa fie respectate, iar acolo unde nu exista, sa nu le adaugi
- Orice masa din dieta se poate gati si in alt mod decat cel sugerat de mine atata timp cat respecti ingredientele si cantitatile
 - de exemplu daca am scris 165 g piept de pui facut la gratar cu o lingura ulei masline extravirgin si condimente dupa gust + 270 g ciuperci champignon trase la tigaie cu o lingura ulei masline extravirgin si condimente dupa gust, poti gati cele de mai sus tragand totul la tigaie, adica , tragi la tigaie 270 g ciuperci taiate feliute + 165 g piept de pui taiat cuburi mici + 2linguri ulei masline extravirgin (o lingura de la carnea de pui si o lingura de la ciuperci) + condimente (nu pui din nimic nici mai mult si nici mai putin orice forma de gatire ai folosi)
 - alt exemplu : ai un bol cu cereale la mic dejun format din 230 ml lapte de soia de ciocolata + 20 g ovaz + o banana + 15 g seminte de chia; daca iti e mai simplu, poti blendui totul dar respecti toate ingredientele si cantitatile (si lista exemplurilor poate continua)
- poti folosi orice aparat de gatit atata timp cat respecti ingredientele si cantitatile : de exemplu air fryer in loc de cuptor (merge mai repede sa gatesti la el) sau invers cuptor in loc de air fryer, blender, tigaie de teflon in loc de gratar, termomix, crockpot etc
- daca ai in dieta fructe de padure, zmeura, affine, capsuni, mure, le poti lua fie proaspete, fie la punga inghetate, dar le dezgheti inainte de cantarire
- Ca sa iti fie mult mai usor incerca sa iti faci cumparaturile din weekend pentru toata saptamana ce urmeaza, sa ai totul in casa si sa te organizezi din timp
- Planul alimentar este structurat pe 4 saptamani ; dupa primele 4 saptamani planul alimentar se reia inca o data pentru saptamana 5 – 8 din program si apoi se mai reia o data pentru saptamana 9 – 12 din

program; de fiecare data planul alimentar se reia cu saptamana 1 si ziua 1

- Daca dupa cele 12 saptamani de program, **doresti continuarea lui**, te rog sa ma anunti cu o saptamana inainte (adica cand termini saptamana 11 si incepi saptamana 12 de program) ca sa am timp sa ma organizez din timp
- Mesele iti recomand sa le iei in urmatorul interval orar:
 - **Masa 1** intre 6 – 9
 - **Gustare** intre 10 – 11
 - **Masa 2** intre 12 – 15
 - **Gustare** intre 17- 18
 - **Masa 3** intre 19 – 21
- Mesele se pot decala si se pot lua in alt interval orar dar sa treaca macar 1h-1h30 intre somn si ultima masa
- Daca nu ti se potriveste intervalul orar de mai sus datorita programului zilnic, imi spui si stabilim ce este potrivit pentru tine

Daca esti client/a din alta tara am cateva completari la cele de mai sus :

- **Daca ai in dieta lactate:** lactatele incearca sa le cumperi light adica sa nu contina mai putina grasime de 1,5 % dar nici mai mult de 4 - 5% (unde ai in compozitia unei mese iaurt, daca gasesti, sa cumperi iaurt grecesc cu grasime in jur de 2 – 3 %; daca nu gasesti acolo iaurt grecesc cumperi iaurt light cu grasimea cuprinsa dupa cum ti-am scris putin mai sus); branzeturile si lactatele care au 0 % grasime (sau mai exact sub 1% grasime) nu sunt sanatoase, sa le eviti cat poti de mult **INSA** daca nu exista varianta de lactate cu grasime intre 1.5 % si 5 % (cu mici exceptii putem merge pana in 10 %) atunci prefer cele cu 0 % grasime in ultima instantă
- Orice nu intelegi, nu te decurci, nu gasesti un produs spune-mi (s-ar putea sa nu corespunda produsele din Romania cu cele de acolo, dar daca imi scri te pot ajuta cu ce trebuie sa cumperi daca nu te descurci)