

# Ce este Fitness Mama.

## Descrierea proiectului și a valorilor

### Brand voice

[https://docs.google.com/document/d/18p\\_jtneAPIGRI0BkTZM0TfupBpZAW3uV/edit?usp=sharing&ouid=107697766821953470396&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/18p_jtneAPIGRI0BkTZM0TfupBpZAW3uV/edit?usp=sharing&ouid=107697766821953470396&rtpof=true&sd=true)

### Valorile Fitness Mama

#### 1. Sănătate înainte de perfecțiune

- Scopul nu este un corp „instagramabil”, ci un corp sănătos, funcțional, plin de energie.
- Slăbitul este un efect secundar al unui stil de viață sănătos, nu o obsesie.
- Grijă blândă, nu auto-ură

#### 2. Nu lucrăm cu rușine, vinovăție și critică de sine.

- Ne antrenăm și mâncăm mai bine din grijă pentru noi, nu ca să „ne pedepsim” pentru ce am mâncat.
- Rezultate reale, fără extreme

#### 3. Fără diete drastice, fără înfometare, fără antrenamente toxice.

- Preferăm pași mici, constanți, pe care o femeie chiar îi poate păstra toată viața.
- Echilibru, nu perfecționism

4. Mâncarea „normală”, familia, sărbătorile și plăcerile vieții fac parte din proces.

- Nu există „am stricat totul”; există doar „revin la mine și la alegerile mele bune”.
- Femeia – în centru, nu doar corpul ei

5. Nu lucrăm doar la kilograme, ci la energie, stare emoțională, somn, încredere în sine.

- Fitness Mama vede femeia ca întreg: corp, minte, familie, carieră.
- Educație, nu doar motivație

6. Explicăm DE CE și CUM, nu dăm doar liste cu „ai voie/nu ai voie”.

- Femeile învață să se descurce singure, să facă alegeri conștiente, nu să depindă de un program.
- Respect față de corp și ritmul său

7. Ținem cont de vârstă, hormoni, sarcină, postpartum, oboseală, stres.

- Antrenamentele și recomandările sunt adaptate, nu „copy-paste” pentru toți.
- Comunitate, nu competiție

8. Femeile nu sunt puse să se compare una cu alta, ci sunt încurajate să se susțină.

- Grupurile și programele creează sentimentul „nu sunt singură, suntem o echipă”.
- Autenticitate și sinceritate

9. Fără promisiuni miraculoase, fără „în 7 zile îți schimb viața”.

- Spunem adevărul despre slăbit, hormoni, oboseală, recăderi și reînceput.
- Progres, nu „totul sau nimic”

10. Orice pas contează: un antrenament făcut, o alegere alimentară mai bună, 10 minute pentru tine.

- Greșelile nu anulează progresul; fac parte din drum.
- 

## Credințele Fitness Mama

1. Credem că fiecare femeie merită să se simtă bine în corpul ei, la orice vârstă.
2. Credem că nu trebuie să suferi și să te chinui ca să slăbești și să fii sănătoasă.
3. Credem că oboseala cronică, mâncatul pe fugă și lipsa timpului nu sunt „normale” și nu trebuie acceptate ca destin.
4. Credem că o mamă fericită și sănătoasă înseamnă o familie mai echilibrată.
5. Credem că disciplina blândă, nu perfecționismul, creează rezultate pe termen lung.
6. Credem că e mai important să te întorci de 100 de ori la tine, decât să nu cazi niciodată.
7. Credem că femeile au nevoie de spațiu sigur, susținere și înțelegere, nu de critică și judecată.
8. Credem că mișcarea, alimentația sănătoasă și grija de sine sunt o formă de iubire față de noi, nu o obligație.
9. Credem că informația corectă și explicată simplu poate schimba viața unei femei mai mult decât orice „dietă-minune”.

10. Credem că transformarea adevărată începe din interior: din felul în care gândești, vorbești cu tine și îți privești corpul.

---

Revision #5

Created 29 April 2026 08:00:44 by Valentina

Updated 30 April 2026 12:41:31 by Valentina