

01 — Despre proiect

Ce este Fitness Mama

Fitness Mama este un proiect de wellness pentru femei, axat pe sănătate sustenabilă, alimentație echilibrată și mișcare adaptată vieții reale. Programul este construit în jurul ideii că o femeie — și mai ales o mamă — merită să se simtă bine în corpul ei fără diete extreme, înfometare sau antrenamente epuizante.

Misiunea

Ajutăm femeile să își recâștige energia, sănătatea și încrederea în corpul lor prin pași mici, constanți, care se integrează în viața de familie și carieră — nu prin sacrificii temporare.

Cine este în spatele proiectului

Fondator și autor principal de conținut: **Ina** (mesajele personale „de la Ina” sunt un canal de comunicare separat — vezi tipologia mesajelor în [02-brand-voice.md](#)).

Ce oferim (la nivel general)

“Această secțiune este un overview pentru context. Detaliile fiecărui produs, prețurile și diferențele dintre tarife sunt în altă parte a bazei de cunoștințe (urmează în iterații viitoare).

Produsele se împart, la nivel înalt, în câteva categorii:

- **Programe de slăbit / nutriție** — meniuri personalizate sau standardizate (ex. *Metabolic*), construite pentru a fi sustenabile.

- **Programe de antrenament** — adaptate vârstei, condiției fizice, perioadei (incl. postpartum).
- **Maratoane** — formate scurte, intensive, cu suport de grup și anchete inițiale.
- **Comunitate și suport** — grupuri, sesiuni live, materiale educaționale.

Canalele de comunicare cu clientele:

- Platforma de învățare **GetCourse** (canalul principal pentru utilizatoarele care au cumpărat un produs).
- **Telegram** (anunțuri, comunicare directă).
- Alte canale (rețele sociale, email).

Ce NU suntem

- Nu suntem o clinică medicală. Nu dăm diagnostice, nu prescriem tratamente.
- Nu suntem o dietă-minune. Refuzăm cadrul „slăbește X kg în Y zile”.
- Nu suntem un program „one-size-fits-all”. Recomandările țin cont de contextul fiecărei femei.

Pentru agentul de suport

Înțelegerea misiunii și a poziționării este la fel de importantă ca informația factuală despre produse. Un răspuns „corect tehnic” dar care contrazice valorile (ex.: „da, sari peste cină ca să slăbești mai repede”) este un răspuns greșit pentru Fitness Mama.

Referințe:

- **Valorile Fitness Mama**
- **Credințele Fitness Mama**
- **Cum vorbim cu cliența**

Revision #1

Created 12 May 2026 09:42:09 by David

Updated 12 May 2026 09:42:09 by David