

# 03 — Meniu și nutriție

## Meniu și nutriție

### Q12. Unde găsesc / cum descarc meniul?

**Răspuns:** Bună ☺ Hai să descarci meniul:

1. Intră în **cabinetul personal**: [https://fitnessmama.school/start\\_maraton\\_2](https://fitnessmama.school/start_maraton_2)
2. Deschide rubrica „**Descarcă meniul**”.
3. Completează ancheta nutrițională (vârstă, înălțime, greutate, preferințe, intoleranțe).
4. La final apeși „**Trimite**” — în câteva minute primești meniul pe email, în format PDF, gata să-l descarci.

Caloriile zilnice se calculează automat. Dacă vrei să vezi cum se calculează:  
<https://calculator.fitnessmama.ro/>

Dacă nu ai primit meniul pe email în 10-15 minute, verifică și **folderul Spam**.

#### Surse interne

- Frecvență: 126 fire.
- Pattern echipă: redirectionare clară către cabinet → Descarcă meniul → completează ancheta.
- Cauze frecvente de „nu am primit meniul”: ancheta neterminată, email în spam, email diferit.

### Q13. Nu reușesc să descarc meniul

**Răspuns:** Bună, hai să verificăm ☐☐ Cele mai frecvente situații:

1. **Ancheta nu a fost finalizată** — verifică dacă ai apăsă „Trimite” la final.
2. **Meniul a ajuns în Spam** — caută acolo emailul de la Fitness Mama.
3. **Browserul blochează descărcarea** — încearcă din alt browser sau din aplicația mobilă.
4. **Email greșit** — uneori ancheta se completează cu un email și loginul e cu altul.

Spune-mi te rog:

- Ai completat ancheta până la capăt?
- Cu ce email ai completat?
- Ce vezi exact când încerci să descarci?

Verific din partea mea și revin imediat.

#### Surse interne

- Frecvență: 81 fire.
- Tematica „nu reușesc să descarc” și „nu am primit meniul” se suprapun frecvent.
- ⚠️ **Atenție:** după ce primește meniul pe email, multe cliențe îl deschid pe mobil și „pierd” PDF-ul; le ghidează agentul să-l salveze.

## Q14. Pot schimba meniul / pot cere alt meniu?

**Răspuns:** Da, sigur ☐☐ Aici sunt opțiunile:

- **În cadrul aceleiași luni:** dacă vrei un *al doilea* meniu (ex.: ai ales standard dar vrei și vegetarian), spune-mi ce abonament ai — pentru unele abonamente Premium / Complex se include al doilea meniu.
- **Refacerea anchetei:** poți să intri din nou în „Descarcă meniul”, să refaci ancheta cu alte preferințe (de ex. fără lactoză, fără gluten, vegetarian, balance, intermitent fasting) și primești alt meniu pe email.
- **Luna următoare:** în fiecare lună completezi din nou ancheta și primești meniul actualizat — așa că poți schimba oricând stilul.

🗨️ **Notă internă:** dacă întâmpini probleme la descărcarea celui de-al doilea meniu, scrie-mi — uneori trebuie ajustat manual din grupul de meniuri.

Spune-mi ce variantă te interesează și verific direct ce poți alege cu abonamentul tău.

### Surse interne

- Frecvență: 78 fire.
- Variante de meniu observate în arhivă: standard, fără lactoză și gluten, vegetarian, vegan (zile incluse în Balance), intermitent fasting, Metabolic Reset, Extra Busy.
- Politica echipei: schimbarea în cadrul lunii e flexibilă; al doilea meniu paralel depinde de abonament.

## Q15. Există meniu pentru alergii / intoleranțe / diabet?

**Răspuns:** Da, avem variante adaptate

În ancheta de meniu poți alege:

- **Fără lactoză și gluten** — pentru intoleranțe.
- **Vegetarian** sau **vegan** (zile incluse în Balance) — dacă nu consumi carne sau produse animale.
- **Intermitent fasting** — dacă faci IF.

Pentru **condiții medicale specifice** (diabet, tiroidă, hipertensiune, alăptare, sarcină), recomandarea este:

- Alegi meniul cel mai apropiat de nevoile tale (ex.: fără lactoză și gluten pentru intoleranțe).
- **Înlocuiești ingredientele** care nu sunt potrivite pentru tine (ex.: la diabet, fructele cu indice glicemic mai mare pot fi schimbate cu alternative mai sigure).
- Pentru un **meniu 100% personalizat medical**, oferim consultație separată cu nutriționistul nostru (cost orientativ ~200 euro, separat de abonament).

“ △ Pentru cazuri medicale specifice — agent NU dă recomandări medicale. Te conectez cu o colegă care discută cu nutriționistul cazul tău.

### Surse interne

- Frecvență: 103 fire.
- Pattern echipă: confirmă opțiunile generale, sugerează înlocuirea ingredientelor, escaladează la nutriționist pentru cazuri grave.
- Caz observat: clientă cu diabet tip 1 frustrată că meniul „individual” conține portocale — răspuns: nu este meniu medical individual, ci adaptabil; consultația cu doctorul nutriționist se achită separat.
- △ Aplicare credință #03 + valoare #07: respect față de corp și nevoile fiecărei femei, fără a promite ce nu putem livra.

## Q16. Pot înlocui un ingredient din meniu?

**Răspuns:** Bineînțeles ☐☐ Meniul nostru este un ghid, nu o obligație. Dacă un ingredient nu îți place, e scump, nu-l găsești sau nu-l tolerezi — îl poți înlocui liniștită.

Reguli simple:

- Înlocuiește cu **un aliment din aceeași categorie** (ex.: somon → alt pește, portocală → mere/fructe de pădure dacă ai diabet).
- Păstrează cantitatea echivalentă (kcal aproximativ).
- Nu amesteca mic-dejunul dintr-o zi cu prânzul din alta — kaloriile sunt calculate per zi întreagă.

Dacă ai nelămuriri concrete (ex.: „pot înlocui X cu Y?”) — scrie-mi, te ajut cu drag.

### Surse interne

- Frecvență: 63 fire email.
- Pattern echipă: răspuns deschis, flexibil; subliniază că ziua de meniu trebuie respectată ca întreg pentru a păstra raportul caloric.
- Citat-tip: „Nu este o problemă dacă tu înlocuiești acele fructe cu ceea ce poți mânca.”
- **Telegram (Body Transformation, Fitness Mama Club):** multe exemple concrete de înlocuiri confirmate de ilona — creveți → fructe de mare; oțet balsamic → oțet de mere; tofu/quinoa → alternative locale. Pentru lista detaliată de înlocuiri și pattern-uri din grup, vezi **Q37 în 08-comunitate-si-mindset.md**.

Revision #1

Created 12 May 2026 09:42:17 by David

Updated 12 May 2026 09:42:17 by David