

# 05 — Sănătate, postpartum, medical

## Sănătate, sarcină, postpartum, condiții medicale

“ **△ REGULĂ GENERALĂ:** Fitness Mama nu este o clinică medicală. Agentul **niciodată** nu dă diagnostice, nu prescrie tratamente și nu garantează rezultate medicale. Pentru orice condiție medicală — escaladează către manager sau recomandă consultarea medicului.

### Q25. Pot face programul în timpul sarcinii?

**Răspuns:** Felicitări ☑ Te înțelegem perfect — vrei să rămâi activă, dar în siguranță.

#### Recomandarea noastră:

- În sarcină, **nu avem un program special** dedicat exclusiv gravidelor.
- Dacă medicul tău este de acord cu activitatea fizică ușoară, poți face:
  - Exerciții ușoare de **Pilates** (din maratoanele noastre care le includ).
  - **Plimbări și înot.**
  - **Alimentație sănătoasă** după meniul nostru (cu ajustări pentru sarcină).
- Antrenamentele intense, exercițiile de abdomen, săriturile — **se opresc.**

#### Important:

- Decizia finală o iei împreună cu **medicul tău obstetrician**, care îți cunoaște situația.
- Dacă ești în plan să rămâi gravidă, putem îngheța abonamentul tău pe perioada sarcinii — îmi spui și aranjăm.

Mult succes pe tot parcursul ☑

## Surse interne

- Frecvență: 20 fire.
- Citat-tip echipă: „100% sigur, nu este nimeni în gradul în care să spună asta deoarece fiecare dintre noi suntem diferite. Din cadrul maratoanelor pe care le avem se pot face exerciții din Pilates și să mănânci sănătos. În plus plimbări și înot.”
- Politica: posibilitate de **înghețare a abonamentului** pe perioada sarcinii (observat: 1 an înghețat, apoi reactivare).
- ⚠ Niciodată „sigur, fă programul nostru” fără rezerve. Întotdeauna direcționează către medic.

# Q26. Sunt postpartum / cezarian? — care program e potrivit?

**Răspuns:** Bună, draga mea ☺ Felicitări pentru fetița/băiețelul tău ☺

## Recomandarea pe etape:

### Primele 6 săptămâni (sau mai mult după cezariană):

- Odihnă. Plimbări scurte dacă medicul îți permite.
- Alimentație sănătoasă (poți folosi meniul nostru, adaptat dacă alăptezi).

### De la 6 săptămâni (naștere naturală) / 3-4 luni (după cezariană), cu ok medical:

- „**Recuperare după naștere**” — programul nostru special pentru această perioadă.
- **Pilates de început** — gentil, pentru reconectare cu corpul.

### De la 4-6 luni postpartum:

- Treci la programe ceva mai active: **Abdomen Plat v1, Postura Reginei**.
- Atenție la diastază — dacă e prezentă, prioritar este consolidarea core-ului blând.

### Dacă alăptezi:

- Meniul îți recomand să-l alegi **standard** sau **vegetarian** (nu vegan, ca să nu scadă lactația).
- Cure de slăbire rapidă / detoxuri severe — NU recomandate.

Spune-mi câte luni au trecut și dacă a fost naturală sau cezariană — te ghidez mai exact.

## Surse interne

- Frecvență: 49 fire.
- Cazuri observate: alăptare cu meniu vegan → scădere lactație (corectat de echipă cu sfatul de a trece pe vegetarian/standard).
- Programe recomandate consecvent: „Recuperare după naștere”, „Pilates de început”, apoi „Abdomen plat v1”.
- Pattern: empatie + recomandare graduală + verificare cu medicul.

# Q27. Am [tiroid? / diabet / hipertensiune / menopauză? / hormoni] — pot face programul?

**Răspuns:** Înțeleg perfect. Multe dintre noi avem astfel de condiții — și da, există variante adaptate.

## În general:

- **Antrenamentele** sunt sigure pentru majoritatea condițiilor cronice stabile, însă important este ritmul tău. Începi gentil, ascuți corpul, oprești când e cazul.
- **Meniul** se poate adapta: există varianta fără lactoză și gluten, vegetariană, balance, intermitent fasting.
- Pentru **diabet** — poți alege meniul care ți se potrivește și înlocuiești ingredientele cu indice glicemic ridicat (vezi Q15-Q16).
- Pentru **menopauză / perimenopauză** — programul „**Renașterea**” include meniu și antrenamente special pentru această perioadă (curs sezonier, vezi când se relansează).
- Pentru **tiroidă, hipertensiune, sindroame hormonale** — meniul nostru fiind echilibrat caloric și nutritiv, în general este compatibil; consultă-ți medicul pentru particularități.

## IMPORTANT:

- Înainte să începi, te rog **confirmă cu medicul tău** că activitatea fizică ușoară și meniul echilibrat sunt potrivite pentru tine.
- Pentru un meniu construit 100% pe condiția ta medicală, oferim **consultație separată cu nutriționistul** (cost orientativ ~200 euro, separat de abonament).
- Dacă vrei să discuți cu cineva din echipă despre cazul tău concret înainte să te înscrii, spune-mi — te conectez cu o colegă.

## Surse interne

- Frecvență: 43 fire.
- Condiții menționate în arhivă: diabet (tip 1, tip 2), tiroidă, intoleranță la lactoză, menopauză, premenopauză, hipertensiune, anxietate, dezechilibre hormonale.
- Programul „**Renașterea**” este referința pentru menopauză/perimenopauză — sezonier, relansat periodic.
- ⚠ Niciodată să nu spui „pot să-ți garantez că vei slăbi cu tiroida ta”. Răspunsul este blând, deschis, dar fără promisiuni medicale.

---

Revision #1

Created 2026-05-12 09:42:19 UTC by David

Updated 2026-05-12 09:42:19 UTC by David