

# 08 — Comunitate și mindset

## Comunitate, participare în grup, mindset, viață zilnică

Întrebări care apar în grupurile Telegram ale programelor (Body Transformation, Fitness Mama Club, grupuri PRO), dar **aproape niciodată în email-uri de suport 1-la-1**. Aici sunt teme legate de: cum funcționează concursul/provocările săptămânale, mindset, viață zilnică (sărbători, vacanțe), tehnică de execuție.

---

### Q31. Cum mă alătur grupului Telegram al programului meu?

**Răspuns:** Bună ☺ Pentru fiecare program / abonament există grupuri Telegram dedicate:

- **Grupul general** Fitness Mama Club — pentru toate clientele.
- **Grup specific programului** (ex.: Body Transformation, Metabolic Reset, Renașterea) — primești invitația automat după înscriere.
- **Grupul PRO** — doar pentru abonamentele Pro / Lifetime Unlimited.

#### Cum intri:

1. După înscriere, vei primi un email cu **linkul de aderare** la grup.
2. Apeși link-ul în Telegram, te autorizezi cu numărul tău de telefon.
3. Important: contul Telegram trebuie să fie pe **același număr de telefon și pe aceeași adresă de email** cu care te-ai înregistrat la noi.

Dacă nu ai primit linkul, scrie-mi pe ce email te-ai înregistrat — verific și-l retrimite.

**Surse interne**

- Sursa: Telegram, 36 întrebări identificate în categoria social\_grup.
- Pattern echipă (ilona, 2026-02-21): „trebuie sa fie cu aceeasi adresa de mail si cu acelasi numar de telefon, altfel nu ai cum, cand intri in grup iti cere sa te autorizezi pe profilul FitnessMama”.
- Variante: „Care este grupul pentru Pro?”, „Cum se înscrie la grupul BT?”, „Imi trebuie un link de invitație?”.

## Q32. Am sărit un antrenament — pot să-l postez mai târziu pentru concurs?

**Răspuns:** Bună ☐ Da, dar cu o limită clară:

- **În cadrul perioadei active a maratonului** (de obicei 30 de zile + 7 zile recuperare) — poți recupera și posta antrenamentele sărite.
- După închiderea perioadei — punctele pentru concurs **nu se mai acordă**.
- Pentru provocările săptămânale: există termen-limită (de obicei până la 23:59 ora României în ziua respectivă) — verifică cu coordonatorul grupului tău.

Dacă pierzi un antrenament din cauza unor situații (boală, ciclu, oboseală extremă), nu te judeca — sări-l și continuă. Constanța, nu perfecțiunea, face diferența.

### Surse interne

- Sursa: Telegram, multiple întrebări în Body Transformation 2.0.
- Citat (ilona, 2026-02-15): „Ancuta, punctele se acorda doar pe perioada acestor 30 de zile.”
- Citat (ilona, despre orele de postare): „Pana la 23:59 ora României.”
- △ Aplicare credință #06 (revenire) + valoare #10 (progres, nu „totul sau nimic”).

# Q33. Pozele de start / parametrii inițiali — trebuie obligatoriu să le încarc cu față?

**Răspuns:** Nu, deloc ☐ Înțelegem perfect dacă nu vrei să te arăți. Iată ce e flexibil:

- **Pozele** pot fi **orice** — frunze, flori, o pisică, o jucărie. Nu trebuie să fie cu tine.
- **Parametrii** (greutate, circumferințe) — dacă ai posibilitatea să-i măsoți precis, e mai bine. Dacă nu, poți pune valorile anterioare sau aproximative.
- Important este să **completezi rubrica**, ca să se deschidă următoarele lecții.

Confidențialitatea ta este prioritate — pozele tale rămân în contul tău, nu sunt publicate nicăieri public.

## Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Natta, Crina, Verginia etc.).
- Citat (ilona): „Natta, poti incarca orice poze (pisici, frunze, flori) orice. Masuratorile daca ai posibilitatea sa le faci precise le faci, daca nu introduci pe cele precedente.”
- [△](#) Aplicare valoare #07 (respect față de corp) — clienta decide ce împărtășește.

# Q34. Sunt la menstruație / mă dor mușchii / sunt foarte obosită — pot sări antrenamentul?

**Răspuns:** Da, absolut ☐ Corpul tău nu este o mașină. Ascultă-l.

## Recomandări:

- **La menstruație** — dacă ai dureri sau te simți rău, poți face un antrenament mai blând (Pilates de început, întinderi) sau să te odihnești. Reia ritmul când te simți bine.
- **Mușchi obosiți** — durerea musculară (DOMS) după antrenament e normală, dar nu te forța să faci același antrenament intens a doua zi. Variaza — yoga, stretching, plimbare.

- **Oboseală extremă** — o zi de odihnă nu strică nimic. Mai rău este să te forțezi și să ajungi la accidentări sau abandon.

Nu există „pierdut tot progresul” din cauza unei zile de pauză.

#### Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Roxana P, 2026-02-22 — „sunt la menstruație, nu vreau să forțez corpul”).
- Pattern echipă: validare emoțională + confirmare că pauza e ok.
- [△](#) Aplicare valoare #07 (respect ritm) + credință #05 (disciplină blândă).

## Q35. Cum mă mențin motivată? Vreau să renunț.

**Răspuns:** Bună, draga mea ☺ Ce simți acum — gândul de a renunța — îl simt foarte multe femei la un moment dat. Și e ok.

#### Câteva lucruri care îți pot ajuta:

1. **Privește în urmă, nu doar înainte.** Numără ce ai făcut deja: zile de antrenament, alegeri alimentare conștiente, momente pentru tine. E mai mult decât crezi.
2. **Rezultatele nu sunt doar pe cântar.** Energia, somnul, starea generală, încrederea în sine — toate contează.
3. **„Revin la mine”, nu „o iau de la zero”.** O zi proastă nu anulează toată călătoria.
4. **Conectează-te cu alte fete** din grup. Vei vedea că nu ești singura.
5. **Vorbește cu o coachă/managerul tău** dacă simți că ai nevoie de susținere personalizată.

Și dacă astăzi îți e prea greu — nu te judeca. Mâine reîncepi.

“ Citat din comunitate: „Cum reușesc să-mi păstrez motivația? Mă gândesc la cât de mult am evoluat și că ar fi păcat să nu continui pentru a obține cea mai bună versiune a mea.” — Mariana FM Ancheta

#### Surse interne

- Sursa: Telegram, 22 întrebări în categoria mindset\_motivatie + 4 staff replies.
- Cazuri tipice: „imi pierd motivatia”, „vreau sa renunt”, „nu am rezultate, ce sa fac”.
- ⚠ Răspuns **niciodată** „trebuie să continui”. Validare + opțiuni + permisiunea de a face pauză.
- Aplicare valori #02 (grijă blândă), #04 (echilibru), #08 (comunitate), credință #06 (revenire de 100 de ori).

## Q36. Cum gestionez sărbătorile / vacanța / mesele de familie?

**Răspuns:** Bună ☐ Sărbătorile și momentele speciale fac parte din viață — nu sunt „greșeli” de evitat.

### Câteva idei practice:

- **Nu „compensa” cu infometare** zilele dinaintea sau de după sărbători. Asta strică metabolismul.
- **La masa de sărbătoare** — bucură-te. Nu te judeca pentru o porție mai mare sau un desert.
- **A doua zi** — revii blând la ritmul tău obișnuit, nu „triplezi” antrenamentul ca pedeapsă.
- **În vacanță** — dacă nu ai chef de antrenamente complete, fă 10-15 minute de mișcare ușoară. Sau pur și simplu plimbă-te mult. Mișcarea contează, nu doar formatul.
- **În călătorii** — meniul nostru nu trebuie respectat 100%. Încearcă să rămâi la principiul „mai multe legume, proteine de calitate, mai puțin zahăr”.

Un weekend răsfăț nu strică o lună de progres.

### Surse interne

- Sursa: Telegram, 19 întrebări în categoria viata\_zilnica.
- Cazuri: sărbători de Paști / Crăciun, vacanțe, mese cu copii, restaurante.
- ⚠ Aplicare valoare #04 (echilibru, nu perfecționism) + credință #05 (disciplină blândă).

# Q37. Pot înlocui un produs din meniu cu alternative locale / cu ce am acasă?

**Răspuns:** Da, absolut  Meniul nostru este un ghid, nu o regulă strictă. Câteva exemple de înlocuiri sigure:

- **Pește** → alt tip de pește (somon → cod, păstrăv, hering) sau fructe de mare.
- **Creveți** → fructe de mare (calmar, midii) sau pește.
- **Fructe exotice** (kaki, mango) → fructe locale sezoniere de aceeași categorie (mere, pere, fructe de pădure).
- **Cous-cous / quinoa** → alt cereal integral (hrișcă, orez integral, bulgur).
- **Tofu / proteină vegană** → ou, brânză proaspătă, leguminoase, alt tip de proteină.
- **Oțet balsamic** → oțet de mere sau de vin alb.

**Regulă generală:** păstrează cantitatea echivalentă (gramatura sau kaloriile), înlocuiește în cadrul aceleiași categorii (proteină pentru proteină, fruct pentru fruct).

Dacă ai îndoieli pentru un caz concret, scrie-mi — verific.

## Surse interne

- Sursa: Telegram, multiple întrebări (Lili, Verginia, Pavlina).
- Citate staff (ilona): „Curățați” (despre creveți), „alte fructe de mare” (înlocuitor creveți), „da” (despre oțet balsamic → oțet de mere).
- Citat (peer / Cornelia Cuzevitch): „o poți înlocui cu o brânză proaspătă de vaci 1%”.
- Complementar la Q16 din [03-meniu-si-nutritie.md](#), cu exemple concrete din grup.

# Q38. Etapele programului Metabolic Reset / Detox — cum se trec?

**Răspuns:** Bună  Programul **Metabolic Reset** are mai multe etape, fiecare cu accent diferit.

## Pe scurt:

- **Etapa 1** — adaptare, început blând.
- **Etapa 2** — intensitate crescută (uneori se sare dacă vii de la Metabolic Detox).
- **Etapa 3** — consolidare.

## Recomandări:

- Trec etapele **în ordine**, urmând calendarul.
- Dacă vii de la **Metabolic Detox**, continui direct cu **etapa 3** din Metabolic Reset (nu repeți etapa 2).
- Dacă lucrezi în ture de noapte sau ai un program neobișnuit — se poate **inversa programul de mese** sau adapta. Scrie-mi și verific cu coordonatorul.

Spune-mi unde te afli acum (etapa, ce ai parcurs) și te ghidez exact.

### Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente despre etape MR.
- Citate staff (ilona): „Etapa 2 nu o mai faci, treci direct la etapa 3, doar sa o iai dupa calendar.”, „una din optiuni este sa inversezi programul de mese. Sau, sa lași etapa 2 pentru o perioada in care esti in turele de zi.”
- [△](#) Detaliile etapelor sunt specifice programului — agentul cere context și escaladează dacă nu e sigur.

# Q39. Antrenamentele Live cu Ina — când au loc?

**Răspuns:** Bună ☐ Antrenamentele Live cu Ina Kishlaru sunt **surprise**, nu apar în calendarul fix al programului.

- Se anunță, în general, **în grupul Telegram** sau pe email cu puțin timp înainte.
- Sunt evenimente speciale, nu zilnice.
- Dacă pierzi unul — uneori se publică înregistrarea, alteori nu (depinde de eveniment).

Pentru a nu rata anunțurile:

- Activează notificările pentru grupul Telegram al programului tău.
- Verifică emailul nostru zilnic.

## Surse interne

- Sursa: Telegram.
- Citat (Ina Kishlaru, 2026-04-25): „Bună draga mea, aceste Antrenamente Live sunt surprize, nu sunt la ordinea zilei așa cum e programul.”

# Q40. Cantitățile din meniu mi se par mari / nu reușesc să mănânc tot

**Răspuns:** Înțeleg  E o reacție frecventă, mai ales la început, când stomacul nu e obișnuit cu volumul corect de mâncare.

## Câteva lucruri de știut:

- Caloriile sunt **calculate per zi întreagă**, pe baza nevoilor tale (date completate în anchetă). Dacă urmezi rețetele, nu vei mânca prea mult.
- **Volumul mare** vine din **legume și salate** — sunt mult mai sățioase decât carbohidrații rafinați.
- **Nu trebuie să te forțezi să mănânci tot** dacă te simți deja sătulă. Lasă o parte pentru gustare sau pentru a doua zi.
- Senzația de sațietate vine treptat — dă-i corpului 2-3 săptămâni să se adapteze.

Dacă în mod constant nu reușești să mănânci tot, refă ancheta și verifică dacă ai ales numărul corect de calorii pentru obiectivul tău (slăbire / menținere).

## Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Lili, Deea, Lencic) despre cantități mari.
- Citate staff (ilona): „ai pus bine... ele ambele trebuie sa fie in acelasi mesaj”, „Nu ai ales greșit meniul, este totul in regula.”, „e perfect normal sa te simti putin slabita.”
- Complementar la Q15-Q16 din [03-meniu-si-nutritie.md](#).

Revision #1

Created 12 May 2026 09:42:22 by David

Updated 12 May 2026 09:42:22 by David