

06. Nutriție și nutriț ionism

Planuri de alimentație, recomandări pentru regim, însoțirea nutriționistului, răspunsuri la întrebările tipice despre alimentație în timpul programului.

- [Aveți planuri de alimentație?](#)
- [Pot urma programul dacă sunt vegetariană?](#)
- [Trebuie să țin o dietă strictă?](#)

Aveți planuri de alimentație?

Răspuns scurt

Da, în abonamentul anual este inclus un plan de alimentație de bază adaptat obiectivelor tale. Pentru supraveghere individuală cu nutriționist există un upgrade separat.

Ce primești în pachetul de bază?

- meniu săptămânal cu 3 mese principale + 2 gustări
- liste de cumpărături gata făcute
- înlocuiri pentru ingrediente alergene sau lipsă
- recomandări de băut apă și suplimente

Pachetul cu nutriționist

Include consultații lunare individuale, ajustarea meniului în funcție de progres și suport în chat 24/7.

Pot urma programul dac? sunt vegetarian??

R?spuns scurt

Da, toate planurile de alimentație au versiuni vegetariene și vegane. La înregistrare specifici preferințele tale și primești meniul corespunzător.

Versiuni disponibile

- **Vegetarian** — fără carne, cu lactate și ouă
- **Vegan** — exclusiv pe bază de plante
- **Pescatarian** — cu pește, fără carne
- **Fără gluten / fără lactoză** — la cerere

Echilibrul de proteine, grăsimi și carbohidrați este recalculat pentru fiecare versiune, ca să primești toți nutrienții necesari.

Trebuie să? ?in o diet? strict??

Răspuns scurt: Nu. Filosofia noastră este alimentație echilibrată, nu diete restrictive.

Principii

- Mâncare reală, nu produse procesate
- Echilibru între proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase
- Porții adaptate la nevoile tale energetice
- Fără excluderi totale, decât în cazuri medicale

Ce evit?m și recomand?m

- Diete sub 1500 kcal fără supraveghere
- Excluderea totală a unor grupe alimentare
- Postul intermitent în timpul sarcinii sau alăptării

Pentru rezultate sustenabile

Schimbări mici, consistente pe termen lung — nu transformări radicale care nu se mențin după primele săptămâni.