

# 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.

---

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:20 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:21 UTC by David