

# Cum aleg programul potrivit?

## Răspuns scurt

La înregistrare completezi un chestionar scurt despre obiective, nivelul tău și starea de sănătate. Sistemul propune automat 1-2 programe potrivite, iar curatorul confirmă alegerea.

## Criterii principale

- **Obiectivul tău** — slăbire, tonus, recuperare după naștere, menținere
- **Nivelul de pregătire** — începătoare / mediu / avansat
- **Timp disponibil** — 3 antrenamente pe săptămână sau zilnic
- **Stare de sănătate** — eventuale contraindicații sau limitări

Dacă te răzgândești, poți schimba programul în orice moment fără costuri suplimentare.

---

Revision #1

Created 30 April 2026 11:00:17 by David

Updated 30 April 2026 11:00:17 by David