

# Trebuie s? ?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 s? 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.

---

Revision #1

Created 2026-04-30 11:03:27 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:03:27 UTC by David