

E-BOOK GRATUIT

Un stil de via echilibrat

Cinci piloni simpli — mi care, nutri ie, hidratare, somn i voie bun — plus un plan de mese, exerci ii i un mic ghid de hidratare pe care le po i aplica de azi, f r diet strict i f r presiune.

5 piloni · plan de mese · exerci ii

Generat 17 august 2026

Un stil de via echilibrat

Nu e nevoie de reguli stricte sau de perfec iune — e nevoie de constan , pe cinci direc ii simple:



MI CARE

Mersul pe jos face piciorul frumos. i cre te arderile, d o stare de bine.



NUTRI IE

F r diet strict .



HIDRATARE

2 litri ap + ceai drenor.



SOMN

Minim 7-8 ore pe noapte.



VOIE BUN

Partea cea mai important dintre toate.

Nutri ie

Un exemplu de zi

1. Mic dejun: iaurt grecesc + fruct + 1 lingur semin e
2. Prânz: carne + legume + orez/cartof
3. Gustare (op ional): un fruct sau 10 migdale
4. Cin : omlet + salat sau sup

Regula „1/2 farfurie legume” te satur i reduci kaloriile automat.

Dac o mas includea conopid ' o po i înlocui cu: broccoli sotat, dovlecel la tigaie.

Dac o mas includea maz re ' înlocuie ti cu: fasole verde sotat , legume la tigaie (amestec), salat mare.

Sport / mi care

3 antrenamente × 20–25 minute/s pt mân — sau fiecare cât de des i cât de mult poate face mi care.

Exerci ii de baz

- 20 genuflexiuni
- 12 fand ri/picior
- 20 ridic ri de bazin (glute bridge)
- Plank-uri modificate, 20–30 sec
- Abdomene hipopresive (cele mai bune dup cezarian)
- Exerci ii pentru picioare, de 3 ori/s pt mân
- Antrenamente u oare pentru coapse + abdomen
- Tonifiere prin genuflexiuni i fand ri corect f cute

Hidratare & somn

Hidratare

- 1,5–2 L apă /zi — sau cât simi nevoia să bei apă
- 1 ceai drenor (cozi de ciree, p p die, m tase de porumb)
- Masaj anticelulitic acas , 5 min/zi, înainte de du
- Mișcări de jos în sus pe coapse — poți folosi un roller sau chiar palmele unse cu ulei simplu (de mslină sau de cocos)
- Sare redusă cu 20–30% în mâncare
- Ridicarea picioarelor 5 min/zi — întins pe spate, picioarele ridicate pe perete

Somn

Minim 7–8 ore pe noapte.

Rutina cea mai simpl

(Încalzire (3 min))

- Mers pe loc + bra e sus/jos — 1 min
- Rotiri de bazin — 1 min
- Ridic ri de genunchi — 1 min

Circuit principal (de 3 ori)

1. Genuflexiuni — 15 repet ri. Tonific coapsele i fundul.
2. Fand ri — 10 repet ri/picior. Po i ine mâinile pe talie.
3. Ridic ri de bazin (glute bridge) — 20 repet ri. Excelent pentru abdomenul afectat de cezarian + fund.
4. Dead bug — 10/parte. Neteze te burta f r s o bombeze.
5. Plank pe genunchi — 20 sec.

(Final (2 min))

- Întinderi u oare pentru coapse, lombar, abdomen.