

Ghid complet pentru tine,

Program Energy Boom pentru începători

Bun venit în programul Energy Boom! Obiectivul principal al acestui program este să te ajute să-ți îmbunătățești sănătatea și energia, chiar dacă ești la început de drum. Acest ghid este conceput special pentru tine și îți va oferi toate informațiile necesare pentru a reuși.



Ce vei primi în programul Energy Boom?

1. Antrenamente progresive

- ◆ Organizate pe 3 niveluri (începători, intermediari, avansați), ca să avansezi pas cu pas.

- ◆ Video-uri și planuri scrise, ușor de urmat, pentru acasă sau în vacanță.
- ◆ Sesiuni eficiente, care îți economisesc timp și îți oferă rezultate vizibile.

2. Nutriție simplă și practică

- ◆ E-book-uri cu rețete delicioase și ușor de preparat.
- ◆ Planuri alimentare pe 7 zile (slăbit, menținere, masă musculară).
- ◆ Ghiduri nutriționale adaptate stilului de viață ocupat: tips & meal-prep rapid, timing alimentar și strategii pentru pofte.

3. Educație pentru stil de viață sănătos

- ◆ Ghid de bază: mindset, organizare și evaluare corporală (IMC, forță, mobilitate).
- ◆ Informații esențiale despre macronutrienți, micronutrienți și cum să citești etichetele.
- ◆ Infografice și materiale vizuale (Farfuria perfectă, reguli simple de echilibru).

4. Extra beneficii

- ◆ Antrenamente bonus pentru vacanță (scurte și eficiente).
- ◆ Strategie alimentară „80/20”: echilibru între sănătos și răsfăț.
- ◆ Totul centralizat în platforma Energy Boom — antrenamente, planuri și resurse, mereu la îndemâna ta.

Structura programului Energy Boom

Programul Energy Boom este organizat în 3 niveluri progresive, astfel încât să îți dezvolți treptat condiția fizică, siguranța în mișcare și încrederea în tine. Fiecare nivel are un rol clar și te pregătește pentru următorul pas.

Level 1 – ACTIVARE ȘI ADAPTARE (Săpt. 1-4)

Aceasta este nivelul de bază a programului. Scopul este să-ți activezi corpul, să te familiarizezi cu mișcările fundamentale și să-ți construiești o rutină constantă.

Antrenamentele sunt ușor de urmat, fără presiune. Înveți să lucrezi cu greutatea corpului, gantere ușoare, benzi și saltea, în sesiuni scurte. Este un nivel ideal pentru începători sau pentru reactivare după pauze.

- ◆ Obiectiv: adaptare, mobilizare, încredere în mișcare
- ◆ Ritm: moderat, fără presiune

- ◆ **Echipament:** saltea, gantere ușoare, bandă (opțional)

Level 2 – CONSOLIDARE (Săpt. 5–8)

Acest nivel continuă cu același stil de lucru ca în level 1, dar crește gradul de provocare. Lucrăm mai structurat, cu accent pe control, rezistență și tehnică.

Mișcările devin mai variate, circuitele mai consistente și combinăm zone musculare pentru eficiență mai mare. Se folosesc aceleași echipamente (saltea, gantere, bandă), însă corpul tău este mai pregătit să susțină efortul.

- ◆ **Obiectiv:** tonifiere, forță de bază, rezistență
- ◆ **Ritm:** mediu spre susținut
- ◆ **Diferență față de faza 1:** crește durata, volumul de lucru și controlul postural

Level 3 – INTENSITATE ȘI TRANSFORMARE (Săpt. 9–12)

Aceast nivel este cel mai avansat din program. Vom lucra cu greutateți mai mari, vom combina mișcări și vom crește intenționat intensitatea antrenamentelor pentru a stimula tonifierea, definirea musculară și progresul real.

În acest nivel corpul tău este pregătit să accepte efort crescut. Antrenamentele sunt scurte, dar dense, cu pauze mai scurte și exerciții combinate. Ai opțiunea de a adapta dificultatea în funcție de nivelul tău.

- ◆ **Obiectiv:** provocare, transformare, intensitate funcțională
- ◆ **Ritm:** intens, dar controlat
- ◆ **Diferență față de faza 2:** greutateți crescute, exerciții mai complexe, combinații dinamice, exerciții specifice pe grupe musculare

BONUS – Antrenamente pentru vacanță

Sesiuni scurte și eficiente (15–20 min), care îți mențin energia și forma fizică oriunde te-ai afla.

Focus: Full Body rapid • Abdomen & Core • Booty & Legs • Stretching.

Ce este important să știi !

Fiecare nivel te pregătește pentru următorul. Nu este nevoie să te grăbești. Ritmul tău este perfect atâta timp cât ești consecventă. Scopul nu este să fii perfectă, ci să faci

pași constanți, să progresezi și să te bucuri de schimbare.

Sfaturi pentru a începe programul

1. Alimentația ta echilibrată

O alimentație corectă este cheia pentru energie și rezultate. Iată câteva sfaturi pentru tine:



Include mese variate și sănătoase:

Alege proteine (carne slabă, ouă, leguminoase), carbohidrați complecși (orez brun, cartofi dulci), grăsimi sănătoase (avocado, nuci) și legume colorate.



Hidratează-te corect:

Asigură-te că bei cel puțin 2 litri de apă pe zi. Apa îți susține energia și te ajută în procesul de recuperare.



Planifică mesele:

Gătește-ți mesele acasă pentru a avea control asupra ingredientelor. În plus, stabilește dinainte ce vei mânca pe parcursul săptămânii pentru a economisi timp, a evita alegerile impulsive și a reduce risipa alimentară.

2. Odihna și somnul

Odihna este la fel de importantă pentru progresul tău. Iată cum să te asiguri că dormi bine:



Ai nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte. Somnul ajută la refacerea corpului și îți oferă energia necesară pentru ziua următoare.



Creează o rutină de somn: Culcă-te și trezește-te la aceeași oră zilnic pentru a-ți menține ritmul biologic.



Relaxează-te înainte de culcare: Evită ecranele și activitățile stresante. Încearcă o lectură ușoară sau un ceai cald înainte de somn.

Antrenamentele Energy Boom, adaptate pentru tine

♦ Începe cu calm!	• Nu te forța peste limitele tale. Progresul vine treptat.
♦ Încălzirea e importantă!	• Începe întotdeauna cu o încălzire scurtă înainte de fiecare antrenament pentru a-ți proteja mușchii și articulațiile.
♦ Fii consecventă!	• Alege zile fixe pentru antrenamente și respectă-le cât mai bine. Este mai important să fii constantă decât perfectă.
♦ Ascultă-ți corpul!	• Dacă simți oboseală sau disconfort, adaptează exercițiile sau ia o pauză.

Echipamentul de care ai nevoie

Asigură-te că ai aceste lucruri la îndemână pentru a te bucura pe deplin de program:

				
Un covoraș pentru exerciții	Gantere pe mai multe greutăți, 2-4 kg	Benzi elastice pentru fitness cu intensități diferite	Îmbrăcăminte confortabilă și încălțăminte sport potrivită	Săculeți cu nisip de picioare, 1-2 kg

Cum să rămâi motivată

Stabilește-ți obiective mici

◆ De exemplu: finalizează un antrenament sau gătește o masă sănătoasă. Fiecare pas mic contează!

Notează-ți progresul

◆ Ține un jurnal în care să scrii cum te simți după fiecare antrenament și ce schimbări observi.

Cere ajutor

◆ Dacă ai întrebări sau ai nevoie de sprijin, sunt aici să te ajut! Nu ezita să mă contactezi oricând.

Mesaj pentru tine

Fiecare început poate părea dificil, dar este important să îți amintești că pașii mici duc la rezultate mari. Bucură-te de călătorie, fii blândă cu tine și amintește-ți că nu ești singură în acest progres. Sunt aici să te susțin pe tot parcursul acestui program! 🌟

