

# Ghid complet pentru tine,

---

## Program Energy Boom

**Bine ai venit în comunitatea Energy Boom!**

Ești aici pentru că ai decis că meriți mai mult, mai multă energie, mai multă claritate și un corp care lucrează *cu tine*, nu împotriva ta.

Programul este creat special pentru femei care își doresc o schimbare reală, fără diete extreme și fără ore pierdute la sală. Scopul meu este să îți redau energia, încrederea și echilibrul prin mișcare, alimentație conștientă și susținere continuă.



## Cum se desfășoară programul:

1. Totul se desfășoară **online**, astfel încât să poți lucra în ritmul tău, de acasă.
2. Primești acces în **platforma Energy Boom**, unde ai toate materialele: ghiduri, antrenamente, planuri alimentare, fișă de progres și multe altele.
3. Ținem legătura în **grupul de WhatsApp**, unde zilnic vei primi mesaje, motivație, discuții tematice și vei interacționa cu celelalte participante.

4. Eu sunt alături de tine la fiecare pas, cu ghidare, feedback și sprijin constant.

## Ce vei învăța în program



### Activezi metabolismul

Cum să-ți **activezi metabolismul** și să ai mai multă energie zi de zi.



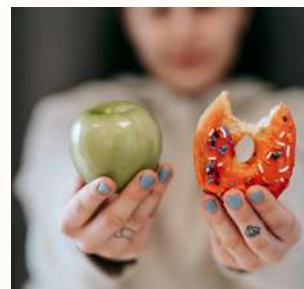
### O alimentație echilibrată

Cum să te **alimentezi echilibrat**, fără înfometare sau frustrări.



### Antrenamente eficiente acasă

Cum să faci **antrenamente eficiente acasă**, chiar și cu echipament minim.



### Controlezi poftele

Cum să-ți **controlezi poftele**, să-ți **menții rezultatele** și să-ți echilibrezi mintea și corpul pentru o transformare completă.

## LEVEL 1 – ÎNCEPĂTORI

*Faza de activare & adaptare – pornim de la bază și construim fundația.*

Durată: aproximativ 4 săptămâni (Zilele 1-12 + acomodare)

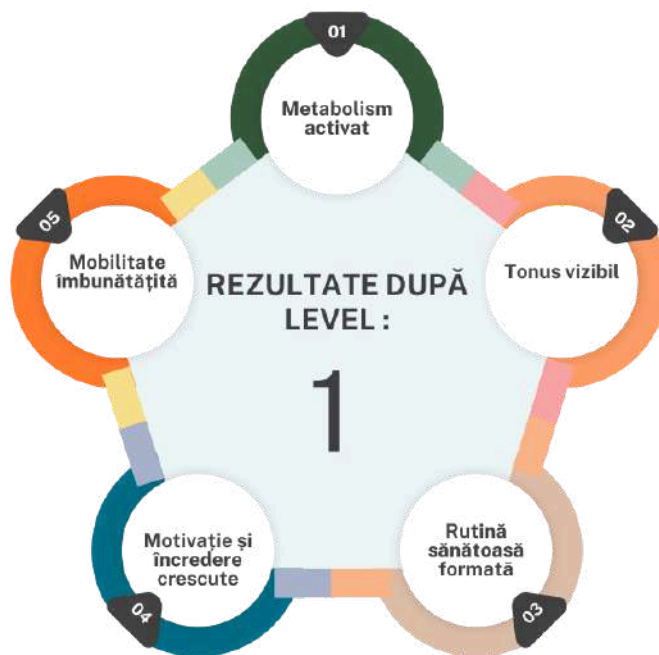
### Scop:

Să-ți reactivezi metabolismul, să înveți mișcărilor corecte și să creezi o rutină zilnică sustenabilă.

### Ce primești:

- Fișă IMC & evaluare corporală (PDF) – pentru a-ți măsura progresul corect.
- E-book Rețete – Level 1 – idei simple, rapide și gustoase.
- Ghid “Cum să mănânci sănătos când ești ocupat” – Start & Organizare – cum planifici mesele și cum faci cumpărături inteligente.

- E-book cu antrenamente scrise – explicații clare, pas cu pas.
- Încălzirea corectă în spațiu mic (3–5 min) – pentru prevenirea accidentărilor.
- Respirația corectă în exerciții – cum să respiri pentru eficiență maximă.
- Echipamentul minim necesar acasă – recomandări complete.
- Antrenamente Level 1 – Activare & Adaptare:
  - Zilele 1–4: activare corporală
  - Zilele 5–8: adaptare și control
  - Zilele 9–12: creșterea rezistenței și intensității



## LEVEL 2 – INTERMEDIARI

**Faza de consolidare – lucrăm la tonus, forță și alimentație inteligentă.**

Durată: 3–4 săptămâni (Zilele 13–24)

### Scop:

Să-ți dezvolți forța, să-ți tonifiezi corpul și să înveți să îți organizezi alimentația corect.

### Ce primești:

- E-book Rețete – Level 2
- Plan alimentar pe 7 zile (slăbire sau masă musculară)
- Ghid Macronutrienți & Micronutrienți – explicat pe înțelesul tuturor.
- Farfuria perfectă în funcție de obiective
- Cum să-ți controlezi poftele – tehnici și exemple concrete.

- Cum progresezi fără sală – adaptarea greutăților și exercițiilor acasă.
- Ghid “Cum să mănânci sănătos când ești ocupat” – Tips & Meal Prep rapid
- Antrenamente Level 2 – Consolidare (Zilele 13–24)
- Stretching & mobilitate – recuperare și relaxare activă.



## LEVEL 3 – AVANSAȚI

*Faza de transformare – rafinăm detaliile pentru rezultate vizibile și de durată.*

Durată: 4 săptămâni (Zilele 25–36 + bonus)

### Scop:

Să atingi nivelul maxim de performanță, menținere și control asupra stilului tău de viață.

### Ce primești:

- E-book Rețete – Level 3
- Plan alimentar pe 7 zile (masă musculară / definire / slăbire)
- Ghid “Cum să mănânci sănătos când ești ocupat” – Optimizare calorică & timing nutrițional
- Etichete alimentare – cum alegi produsele potrivite.
- Antrenamente Level 3 – Intensitate & Transformare (Zilele 25–36)
- Bonus – Antrenamente pentru vacanță (Zilele 1–5)
- Cum să-ți organizezi săptămâna în vacanță
- Strategia “80/20” pentru alimentație simplă și echilibrată



## Legătura noastră zilnică

**ACTIVESLIM**

# Comunicare & Suport

**Program Energy Boom**

În programul Energy Boom, comunicarea este cheia succesului!  
Totul se desfășoară pe grupul de WhatsApp, unde vom fi conectate zilnic.

**CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN GRUP**

- ✓ **Materiale tematice**  
vei primi constant informații și resurse utile despre nutriție, mindset și organizare.
- ✓ **Competiții și challenge-uri**  
provocări care te ajută să-ți menții motivația
- ✓ **Evoluție & Feedback**  
Fiecare participantă își împărtășește progresul în grup, iar eu ofer constant feedback și încurajare personalizată pentru ca evoluția să fie corectă și vizibilă.

**Cum se face comunicarea:**

- Grupul de WhatsApp este principala noastră legătură zilnică.
- Dacă ai nevoie de suport suplimentar, poți scrie oricând în grup, eu sau una dintre colege îți vom răspunde.
- Zilnic vei primi mesaje, idei și motivație pentru a rămâne pe drumul tău.

0767130908 Program Energy Boom - participante

# Cum să te organizezi



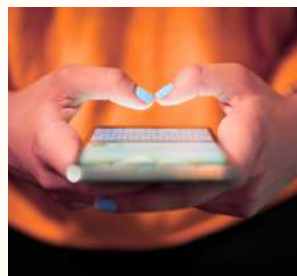
## Ghidul începătorilor

Află cum te organizezi eficient de la început și ce accesorii ai nevoie acasă pentru antrenamente.



## Fișa IMC & evaluarea corporală.

Notează valorile inițiale (greutate, măsurători corporale), dar și **progresul tău în antrenamente și alimentație.**



## Grupul de suport WhatsApp.

Discută, împărtășește experiențe, cere ajutor și bucură-te de energia celorlalte participante.



## Începe Level 1 și urmează ordinea propusă

Nu sări peste etape — fiecare exercițiu este gândit să te pregătească pentru nivelul următor.

# Mesaj de încheiere

Fiecare pas mic te apropie de femeia plină de energie, încredere și echilibru care ești în interior.

Ai în tine tot ce îți trebuie pentru a reuși, eu sunt aici să te ghidez, să te susțin și să-ți dau din energia mea.

“Nu trebuie să fii perfectă ca să începi, dar trebuie să începi ca să devii cea mai bună versiune a ta.”

Hai să pornim împreună acest drum, plin de motivație, echilibru și rezultate!