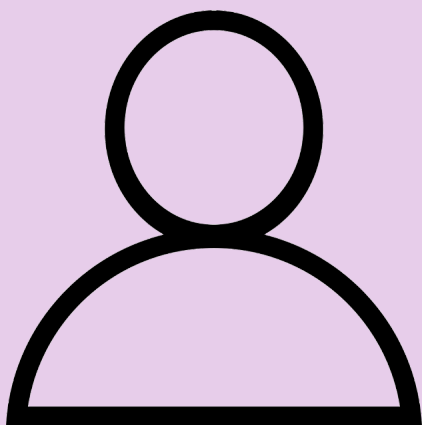


# HCREW

---

[LOGIN](#)

[REGISTER](#)



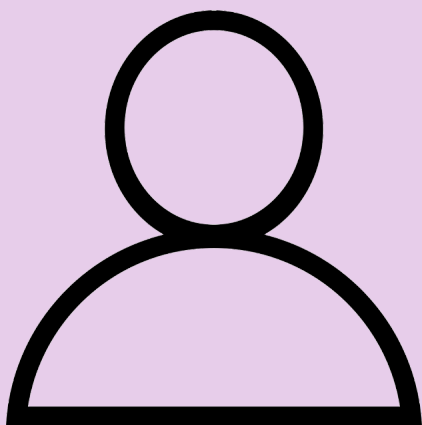
Username

Password

**LOGIN**

or with





Username

---

Email

---

Password

---

**REGISTER**

or with





Rețete

Exerciții

Instructori

## Vizionate recent



### Brioșe cu afine și migdale

1 cana făina albă  
2 linguri praf de copt  
un praf de sare  
2 oua mari, la temperatura camerei  
1/2 cana zahar brun  
1 cana lapte batut  
1/4 cana fresh de portocale  
1/4 cana ulei de rapita  
2 ml esenta de vanilie  
...



### Iaurt cu fructe de pădure și semințe de chia

1 cutie zmeură  
1 pumn mure  
3 cutii iaurt grecesc  
2 linguri de sirop de agave  
2 lingurițe de semințe de chia  
fulgi de cocos  
afine proaspete

# Rețete



**Mic-dejun**



**Prânz**



**Cină**



**Desert**

# Mic-dejun



**Smoothie cu banane  
si capsuni/kiwi**



**Tasty Bagel**



**Happy Bread**



**Smoothie cremos cu  
fructe și cereale integrale**



### Ingrediente:

- 1 cutie zmeură
- 1 pumn mure
- 3 cutii iaurt grecesc
- 2 linguri de sirop de agave
- 2 lingurițe de semințe de chia
- fulgi de cocos
- afine proaspete

Într-un vas pui zmeura și murele, adaugi cutiile de iaurt și amesteci până se omogenizează. Împarte cantitatea în două boluri egale. Adaugă la fiecare o lingură de sirop de agave, iar apoi semințele de chia și fulgii de cocos. La final, adaugă afinele și stropește cu puțin sirop de agave.

# Exerciții



**Fese / Picioare**



**Abdomen**



**Brațe**



**Stretching**



# Fese / Picioare

**Începător**

**Mediu**

**Avansat**

**Intens**



## Începător

- 2 Serii a câte 10-12 repetări. Odihnă: 60 de secunde
- Ținem tălpile așezate pe sol
- Împingem șezutul spre înapoi la coborâre (ca și cum am dori să ne așezăm pe un scaun)
  - Păstrăm spatele drept, capul și umerii în sus
  - Inspirăm la coborâre și expirăm la urcare (faza concentrică-faza de efort a exercițiului)
  - Avem grija ca genunchiul în poziția flexată să nu depășească vârful pantofului

**Timișoara**

**Oradea**

**Sibiu**

**București**

**Hunedoara**

**Craiova**

**Iași**



# Timișoara

- 1. Cret Natasa:** Te pot ajuta sa slabesti si sa te tonifici in acelasi timp, sa castigi putere, rezistenta si un corp armonios. Te pot ajuta sa inveti sa executi exercitiile cat mai corect si sa le combini pentru a crea antrenamente de toate nivelurile.

Contact: 0770912905

Mail: cret.natasa@gmail.com

- 2. Cristi Martin:** Multiplu medaliat cu aur in competitii de culturism. Campion national 2017. Program de antrenament si dieta personalizate pentru scopul fiecaruia (slabire/definire sau luare in greutate/ cresterea masei musculare).

Contact: 0734784434

Mail: cristi.martin@yahoo.com