

În primul rând dă-mi voie să te felicit pentru achiziționarea programului CORP DE PLAJĂ ediția IV. Dacă respecti antrenamentele create de Andrei și planul alimentar conținut în acest ghid, cât și recomandările nutriționale pe care le vei afla în continuare, îți garantez eu că vei ajunge să îți îndeplinești obiectivul mult dorit. Poate vrei să îți fie bună o rochiță, poate mergi în concediu, poate doar vrei să te tonifici, nu contează care este adevăratul motiv, eu mă bucur să știu că ești interesată de o schimbare în viața ta, o schimbare care va fi dirijată atât de Andrei, antrenorul tău, cât și de mine, Ionela, nutriționistul tău și vreau să ști că noi îți suntem alături, nu ești singură! Pentru orice nelămurire poți să ne contactezi când dorești tu.

În continuare îți voi spune câteva lucruri despre mine ca să ști cu cine te bagi în această schimbare, să ști cine îți este alături pe tot acest drum frumos al schimbării.

Numele meu este Ionela Dobrea, sunt Nutriționist-Dietetician, am absolvit facultatea de Nutriție și Masterul în Nutriție Clinică și momentan practic nutriția în propriul cabinet privat, dar și în mediul online și bineînțeles, sunt nutriționsitul programelor *WomenFitQuick*, *WomenFit* și *Corp de Plajă*. Îți zic toate astea pentru că vreau să ști că am zilnic sute de clienți care îmi ascultă sfaturile și slăbesc văzând cu ochii. Eu îți voi oferi în continuare foarte multe informații valoroase și mă aștept din partea ta să ți cont de ele pentru că doar așa vei obține tu corpul de plajă mult dorit.

Ce doresc eu de la tine e să ai răbdare, corpul se schimbă în timp și trebuie să îi dai răgaz, nu vei obține nimic dacă te înfometezi sau dacă începi să urmezi diete restrictive, îți vei face mai mult rău. Odată ce tu începi și îți schimbi alimentația, faci sport și îi dai timp organismului să se schimbe, acesta îți va mulțumi și se va transforma așa cum vrei tu.

În ziua în care ai început planul alimentar, dimineața, pe nemâncate îțiiei următoarele măsurători:

- Kilograme
- Centimetrii în talie, șolduri și abdomen
- Poză (înainte/după)

Începi și faci acest lucru doar o singură dată pe săptămână! Le notezi frumos într-un caiet, excel sau într-o agendă pentru a vedea ce frumos avansezi de la o săptămână la alta pentru că în fiecare săptămână, dacă te ți de treabă, ar trebui să vezi o scădere de aproximativ 1 kg pierdut, dar și scădere în centimetri, asta bineînțeles că ține de tine, cât de bine ai respectat planurile alimentare, câtă apă ai băut, cât sport ai făcut și câte abateri ai avut în săptămâna respectivă.

Printează acest ghid și pune-l la vedere, în special planurile alimentare, pentru a-ți îmbunătăți fiecare aspect din alimentația ta. Îți vei forma noi obiceiuri alimentare și vreau să ști că aceste obiceiuri se vor forma în timp, deci nu te simți vinovată dacă ai mâncat o ciocolăță mică, asumă-ți greșeala și mergi mai departe având grijă să nu se mai repete prea curând.

Vreau să îți mai zic că, cu cât vei ține planurile alimentare mai bine și cu cât vei respecta recomandările mai bine, cu atât mai mult vei fi mulțumită de tine, de corpul tău care se schimbă, scade în centimetri de la o săptămână la alta și tu vezi schimbarea din interior (te vei simți mai ușoară, mai energică, mai încrezătoare), imaginează-ți câtă încredere în tine vei avea când vei ajunge la greutatea mult dorită. Setează-ți obiective realiste și fă din îndeplinirea lor un scop prioritar (1 kilogram pe săptămână, să dai burta jos, să te tonifici, să scapi de celulită, etc.).

Haide acum să trecem la informațiile cele mai valoroase din acest ghid, asigură-te că le înțelegi bine și că le pui în practică începând din acest moment!

O să încep prin a-ți prezenta câteva **recomandări nutriționale** de care vreau să ți cont:

- Bea 1,5 – 2 litri de apă pe zi, de preferabil în afara meselor, pentru a asigura o bună hidratare
- Consumă maxim 2 linguri de ulei vegetal/ zi
- Nu consuma mâncăruri prăjite sau cu conținut mare de grăsimi
- Poți găti la grătar, fiert, la tigaie, înăbușit, la cuptor
- Poți folosi nelimitat ierburi aromatice sau condimente (cu excepția la sare)
- Moderează consumul de sare
- Consumă fructele între mese, preferabil ca și gustări
- Evită zahărul și produsele bogate în zahăr
- Mestecă bine alimentele
- Mănâncă la ore regulate
- Nu combina la aceeași masă felul 1 + felul 2 + desert
- În timpul mesei evită cititul, televizorul, telefonul sau alte activități
- Fă exerciții fizice!



În continuare o să îți prezint o listă generală cu **ALIMENTE PERMISE**, pe categorii, astfel încât să îți fie ușor să faci alegeri alimentare corecte:

LEGUME: (pot fi consumate în fiecare zi, la fiecare masă și se cântăresc în stare crudă, după care pot fi gătit: fierte, supă, piure, la cuptor, pe grătar, la abur): sfeclă albă, vinete, lobodă, broccoli, dovleac, dovlecel, ceapă, arpagic, varză, conopidă, andive, salată verde, sparanghel, fasole verde, spanac, napi, castraveți, ardei, ridichi, ciuperci, roșii, absolut orice legume e permisă! Pot fi congelate, proaspete sau în borcan.

LEGUME CONTROLATE (pot fi consumate în cantitate de 200g de două ori pe săptămână sau pentru a da culoare salatelor): anghinare, varză de Bruxelles, fasole boabe, mazăre, linte, porumb, praz, sfeclă roșie și morcovi.

CEREALE: fulgi de ovăz, tărațe, soia (tofu, boabe de soia, băutură vegetală), orez brun, quinoa, hrișcă, făină integrală, pâine integrală sau graham, lipie, crackers. **NU făină albă, patiserii, paste făinoase, orez alb, fulgi de porumb, cereale cu zahăr.**

FRUCTE: proaspete, de orice fel, mai rar cu bananele și strugurii, dar și cu fructele deshidratate (au concentrație mare de zahăr). Oleaginoasele (nuci, alune, caju, fistic, migdale) și semințele se vor consuma în cantitate moderată (aproximativ 30g la o masă) din cauză consumului ridicat de calorii.

CARNE (se cântărește în stare crudă, se poate găti la grătar, cuptor, fiartă, în ciorbe sau înăbușită): carne de vițel macră, pui și curcan fără piele, vită, potârniche, iepure, prepeliță sau cal, organe, ficăței, porc (mușchi, pulpă, cotlet). Evită mielul, baconul, jumările, cârnații, parizerul, crenvurștii și conservele de carne. Ca și mezeluri poți alege șunca de pui sau de curcan sau mușchi file de porc.

PEȘTE (se cântărește în stare crudă): păstrăv, melvă, pește sabie, somon, sardine, hamsie, ton, macrou, stavrid. Se poate consuma conserve de pește în suc propriu sau în sos de tomate. Evită peștii în ulei, marinați sau gătiți pane.

FRUCTE DE MARE: moluște, scoici, stridii, calamari, caracatițe, crabi, creveți, languște, sepia, homari, scoici St. Jacques, midii, etc.

OUĂ: Nu consuma mai mult de 4 gălbenușuri pe săptămână. Albușurile sunt la liber. Pot fi ouă fierte, poșate sau omletă făcută dintr-un gălbenuș și mai multe albușuri cu puțin ulei.

LACTATE ȘI DERIVATE: Se recomandă lactatele și brânzeturile semidegresate. Evită brânzeturile grase sau cele fermentate (lapte < 3%, brânza < 7%). Se recomandă brânza de vaci slabă, perluțe de brânză cu smântână, caș de vacă, urdă, telemea light, mozzarella în zer, iaurtul grecesc 2%, lapte 1,5%, chefi, sana, lapte băutu de maxim 3% grăsime. Ca și alternative se poate consuma laptele vegetal de soia, migdale, orez, ovăz.

ULEIURI ȘI GRĂSIMI: Consumă maximum 2 linguri de ulei de măsline pe zi (sau alt ulei de origine vegetală). Evitați prăjelile și mâncărurile grase. Nu găti cu untură, unt sau margarină.

BĂUTURI: apa se poate consuma în mod liber, dar nu faceți exces, de preferință între mese. Se recomandă ceaiurile/infuziile de plante sau fructe. Nu consuma băuturi alcoolice, nici sucuri îmbuteliate, băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr. În cazuri speciale: băuturi răcoritoare light, bere fără alcool.

CONDIMENTE: usturoi, ceapă, chimion, granule de muștar, boia, piper, chili, pătrunjel, oregano, măghiran, mărar, sare, oțet, etc. Moderați consumul de sare.

NU CONSUMAȚI: sos de maioneză vegetală, ketchup, muștar (cu zahăr), mezeluri, Delikat, Vegeta.

Nu are rost să îți zic ce e interzis pentru că nu vreau să pun presiune psihică pe tine și cu siguranță ști și tu ce nu e bun pentru organismul tău. Ce vreau eu să îți mai zic este să eviți tot ce este foarte procesat. Atunci când cumperi un aliment gândește-te cât de procesat este, verifică lista de ingrediente și dacă vezi că sunt multe ingrediente și mai ales că nu ști toate ingredientele de pre prospect, lasă-l jos. Corpului îi place simplitatea, nu îl complica tu prea mult!



CELE 10 REGULI ALE SILUETEI TALE FRUMOASE

Așa slăbești tu sănătos și ușor și pentru totdeauna!

1. APĂ PE STOMACUL GOL!

Dimineața, pe stomacul gol, bea două pahare de apă la temperatura camerei (poți adăuga în ea suc de lămâie). Această apă trebuie băută în 10-15 minute, treptat, pentru a ajunge direct la celulele tale și a te hidrata. O să observi că această apă de dimineață este sfântă! Te scoate și la baie și îți activează toate procesele din organism, îți dă drumul la metabolism, la arderile tale, dar îți dă și energie, multe persoane nemaivând nevoie și de cafea.



2. MICUL DEJUN

Știi că ai mai auzit că este cea mai importantă masă a zilei dar ști de ce? Pentru că, tu dacă mănânci bine de dimineață, seara o să observi că nu mai dai buzna în frigider. Poate o să zici că nu poți lua micul dejun, nu e nimic, vin și cu o variantă. Până la ora 12:00 consumi doar fructe, în ce cantitate vrei, ce combinații vrei și când vrei! Creierul tău adoră zaharurile din fructe și energia ta va fi la cote maxime, fără ajutorul cafelei sau a alor energizante.



3. PRÂNzul

Această masă este cea mai permisivă dar contează foarte mult cum combini alimentele. Recomandarea mea este să combini legumele (în orice formă) cu una dintre variante: carne, brânză, ouă, pește, fructe de mare, cartofi, paste, orez, pâine integrală. Nu face combinații de cartofi cu carne, orez cu carne sau paste cu carne din simplu motiv că îți încarci stomacul și eu vreau ca tu să ai un stomac cât mai gol, mai ușor, să se facă digestia cât mai rapid și tu să te simți cât mai ușoară și plină de energie. Dar o să vezi pe parcurs când urmezi planul alimentar pentru cele două săptămâni pe care îl vei găsi în continuare, treptat o să înveți combinațiile alimentare corecte.



4. GUSTAREA DE DUPĂ MASĂ

Această gustare vine la aproximativ 3 ore de la masa de prânz și este formată din fructe, nuci (sau alte oleaginoase), un ceai cu miere sau legume (morcovi). Este foarte important ca atunci când iei această gustare cu fructe tu să ai stomacul gol (tocmai de aceea se recomandă să fie după 3 ore de la masa de prânz pentru că dacă tu ai ceva în stomac și vi cu fructele, acestea vor fermenta și se vor transforma în grăsimi). În plus de asta, această gustare te va face să mănânci mai puțin la cină.



5. CINA

Cea mai importantă masă când vine vorba de slăbit! Ai grijă ca la această masă să consumi ceva ușor, să nu îți încarci stomacul. Poți consuma o salată, o ciorbă, supă cremă, legume la grătar, dar se adaugă și un tip de proteină (carne, pește, brânză, ouă, fasole boabe, mazăre, linte sau năut). Ce este iar important de reținut la această masă: nu consuma carbohidrați complecși seara! (paste integrale, orez integral, cartofi sau pâine). Cu cât este această masă mai crudă (salate) cu atât mai mult vei slăbi!



6. BEA APĂ!

O hidratare corepsunzătoare este esențială în lupta ta cu kilogramele și nu numai! Este nevoie să consumi minim 1,5 litri de apă pe zi pentru că apa face parte din toate procesele organismului (digestie, gândire, accelerarea metabolismului, absorbția de elemente nutritive și așa mai departe). Dacă nu bei apă suficientă este posibil să nu scazi la cântar. Dacă nu ești obișnuită cu un consum mare de apă, începe treptat să crești cantitatea, nu o forța pentru că îți suprasoliciți rinichii și mai rău faci. Poți adăuga în apă lămâie, castravete, busuioc proaspăt, portocală sau orice element viu care dă o aromă plăcută apei pentru ca tu o să o bei cu plăcere.



7. FĂ SPORT

Urmează antrenamentele create de Andrei și asigură-te că le faci pe toate. Sportul te ajută atât în slăbit cât și în sănătate. Este nevoie de minim 5 zile de mișcare fizică intensă pentru a te ajuta pe tine să dai jos kilogramele în plus, astfel o să vezi o schimbare rapidă la centimetrii. Este nevoie de perseverență, dacă ai început acest program fă-l o prioritate în viața ta și atinge-ți obiectivul mult dorit.



8. FĂ-ȚI POFTELE

Odată pe săptămână sau odată pe lună fă-ți ce poftă vrei tu (poate ciocolată, un desert, pizza, aripioare picante) dar este important totuși să le consumi la masa de prânz și în cantitate moderată. Sunt persoane care nu au nevoie de acest răsfăț, dar sunt și alte persoane pe care le motivează această zi de trișat pentru că le ajută foarte bine pe psihic să meargă mai departe, treptat o să vezi că nu mai simți nevoia de a manca ceva interzis din simplu fapt că tu vezi rezultate frumoase și nu vrei să renunți la ele pentru o felie de pizza.



9. RESPECTĂ MESELE

În continuare o să îți prezint și programul de masă cu cele cinci mese zilnice, este important să respecti fiecare masă în parte și să nu ciugulești nimic între mese sau după cină. Este foarte important acest aspect pentru că multă lume are tendința să sară peste o masă în ideea că va slăbi mai bine, din păcate nu este așa, fiecare masă are rolul ei și trebuie respectată.



10. GESTIONAREA STRESULUI

Și aici nu mă refer doar la stresul cu munca, copii sau cu alte probleme ci și la stresul cu privire la cântar. Nu te cântări prea des! Asta nu o să te ajute, ba din contră, o să te blochezi la cântar și crede-mă că am observat la foarte multe femei această problemă. La urma urmei, o să vezi că centimetrii sunt mai importanți decât cântarul, mai ales atunci când faci sport și te tonifici. Gestionează-ți stresul cum ști tu mai bine pentru că pe stres tinde să se depună grăsime și tu nu vrei asta.



Sper că ai înțeles fiecare aspect ale acelor reguli. Asigură-te că le vei respecta și o să vezi că nu ai cum să nu slăbești. Foarte multe femei ajung la mine la cabinet și îmi zic în prima ședință că ele mănâncă foarte sănătos și că au un program de masă regulat și totuși nu reușesc să slăbească. După ce conversația noastră ajunge la momentul în care ea îmi prezintă o zi din viața ei, ajung la concluzia că cel puțin 3 dintre aceste reguli nu le respecta. Ce s-a întâmplat după ce a reușit să respecte toate aceste reguli? A slăbit! Și încă cum! Pentru că corpul poate! E nevoie ca tu să îi oferi materialele cu care el să lucreze și îți va construi un corp suplu și un organism puternic.

PROGRAMUL DE MASĂ



În continuare o să îți prezint programul de masă, intervalul orar unde să te încadrezi pentru fiecare masă și tu ce trebuie să faci este să îți alegi o oră pentru fiecare masă și să încerci să o respecti cu aproximație, după o săptămână o să vezi că totul devine mult mai simplu și mai natural.

MICUL DEJUN:	06:00 – 09:00	<input type="text"/>
GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ:	10:00 – 11:00	<input type="text"/>
PRÂNZUL:	12:30 – 15:00	<input type="text"/>
GUSTAREA DE SEARĂ:	16:00 – 17:00	<input type="text"/>
CINA:	18:00 – 20:00	<input type="text"/>

Ce este important la acest program de masă este ca între cele 5 mese să fie o pauză de aproximativ 3 ore, timp în care nu ciugulești nimic, bei doar apă sau ceai neîndulcit.

Ai primit până acum foarte multe informații valoroase! Acestea sunt niște informații de bază cu care tu vei începe să îți schimbi alimentația. În continuare îți prezint planul alimentar pentru 2 săptămâni, pe zile, pentru a-ți fi cât mai ușor de urmat.

PLAN ALIMENTAR SĂPTĂMÂNA 1

LUNI

MIC DEJUN	FRUCTE (până la ora 12:00 poți consuma ce fructe vrei, când vrei și câte vrei, dar să fie multe)
GUSTARE	
PRÂNZ	150g piept de pui la grill + 200g salată de sfeclă roșie + o felie de pâine integrală prăjită (sau 2-3 crackerși)
GUSTARE	Un bol mic de cireșe (200g)
CINA	Salată Caprese (felii de roșii, felii de mozzarella light, busuioc verde, oțet balsamic, condimente)

MARȚI

MIC DEJUN	2 felii de pâine integrală prăjită + cremă de brânză Philadelphia light + castraveți + 4-5 măslina
GUSTARE	2 felii de pepene roșu
PRÂNZ	O pulpă de pui întreagă la cuptor + 300g conopidă la cuptor + salată verde
GUSTARE	2 felii de pepene roșu
CINA	300g dovlecei pane la cuptor + mix de salată verde cu roșii, castraveți și ceapă verde

MIERCURI

MIC DEJUN	Pepene roșu (până la ora 12:00 cât pepene vrei și când vrei)
GUSTARE	
PRÂNZ	300g salată de ardei copti + 150g pulpă de pui dezosată la grill
GUSTARE	2-3 prune
CINA	Supă cremă de legume/ broccoli/ roșii + 30g crutoane

JOI

MIC DEJUN	O felie de pâine integrală prăjită + un ou fiert + castraveți + 4-5 măslina
GUSTARE	2 piersici

PRÂNZ	200g fasole verde trasă la tigaie cu usturoi + 150g piept de curcan la grill + salată de sfeclă roșie cu hrean
GUSTARE	2 piersici
CINA	Supă cremă de legume/ broccoli/ roșii + 30g crutoane

VINERI

MIC DEJUN	2-3 bruschete cu cremă de brânză Philadelphia light și somon afumat
GUSTARE	200ml suc de fructe
PRÂNZ	2-3 linguri piure de cartofi + 2-3 frigărui de legume (ardei, dovlecei, ciuperci, ceapă) + salată de sfeclă roșie cu hrean
GUSTARE	2 pătrățele de ciocolată neagră
CINA	O pulpă de pui întreagă la cuptor + 250g conopidă la cuptor + mix de salată verde

SÂMBĂȚĂ

MIC DEJUN	Un platou de legume proaspete (roșii, castraveți, ardei) + 50g telemea light + un ou fiert + 4-5 măsline
GUSTARE	30g migdale hidratate
PRÂNZ	Ciorbă de perișoare de pui sau de curcan + o felie de pâine integrală prăjită + ardei iute
GUSTARE	2-3 prune
CINA	Omletă din 3-4 albușuri cu ciuperci și ceapă verde + 300g salată de roșii cu castraveți și ceapă verde

DUMINICĂ

MIC DEJUN	200g iaurt grecesc 2% + miere + 30g nuci + căpșuni/ zmeură
GUSTARE	2-3 felii de ananas
PRÂNZ	150g mușchi de porc la grill + 200g ciuperci la grill + mix de salată verde cu roșii
GUSTARE	2-3 felii de ananas
CINA	200g somon la cuptor + 100g fasole verde trasă la tigaie cu usturoi + sos de iaurt cu usturoi + lămâie

PLAN ALIMENTAR SĂPTĂMÂNA 2

LUNI

MIC DEJUN	Omletă (un ou întreg + 2 albușuri) + castraveți + 2 crackerși + 4-5 măsline
GUSTARE	2 nectarine
PRÂNZ	2-3 chiftele de pui la cuptor + 300g mix de legume (la alegere) trase la tigaie cu condimente
GUSTARE	2-3 caise
CINA	300g salată de ardei verde, galben și roșu cu ceapă verde + o conservă de ton (160g) în suc propriu + o lingură de porumb

MARȚI

MIC DEJUN	O cutie de cottage cheese + 2-3 crackerși + ardei + 4-5 măsline
GUSTARE	2 felii de pepene
PRÂNZ	Un cartof mic fiert + mix de legume trase la tigaie cu condimente + 150g piept de pui la grill
GUSTARE	2 felii de pepene
CINA	2-3 chiftele de pui la cuptor + mix de salată verde cu roșii și castraveți

MIERCURI

MIC DEJUN	2 felii de pâine integrală prăjită + 2 felii șuncă de pasăre + legume (roșii, castraveți, ardei) + 4-5 măsline
GUSTARE	O banană
PRÂNZ	Ciorbă de fasole boabe (fără carne) + salată de ceapă + o felie de pâine integrală prăjită
GUSTARE	Un măr
CINA	Salată verde cu castraveți, roșii și ceapă verde + 100g mozzarella light + 4-5 măsline

JOI

MIC DEJUN	2 felii de pâine integrală prăjită + 2 felii șuncă de pasăre + legume (roșii, castraveți, ardei) + 4-5 măsline
GUSTARE	O pară

PRÂNZ	Ciorbă de fasole boabe (fără carne) + salată de ceapă + o felie de pâine integrală prăjită
GUSTARE	2 kiwi
CINA	Omletă din 3-4 albușuri cu spanac + salată de roșii, castraveți, ardei și ceapă verde

VINERI

MIC DEJUN	Milkshake cu lapte de migdale, banană, fulgi de ovăz și căpșuni
GUSTARE	30g nuci
PRÂNZ	150g mușchi de vită la tigaie sau la grill + spanac tras la tigaie cu ciuperci și condimente
GUSTARE	2-3 prune
CINA	Mix de salată verde cu roșii, castraveți și ceapă verde + 150g piept de pui la grill

SÂMBĂȚĂ

MIC DEJUN	300g iaurt grecesc 2% + 30g semințe de dovleac + căpșuni
GUSTARE	2-3 caise
PRÂNZ	100g orez integral fiert + mix de legume trase la tigaie cu condimente (dovlecei, vinete, ardei, ceapă)
GUSTARE	Ceai cu miere
CINA	300g salată de roșii cu busuioc verde și oțet balsamic + 100g mozzarella light/ brânză feta/ urdă rasă + 4-5 măsline

DUMINICĂ

MIC DEJUN	Salată de fructe (căpșuni, mere, banană, nectarine, caise)
GUSTARE	2 nectarine
PRÂNZ	Legume la grill (dovlecei, vinete, ardei) + 150g piept de pui la grill + sos de iaurt cu usturoi
GUSTARE	Înghețată
CINA	250g salată de varză albă cu morovi + 150g pulpă de pui dezosată la grill

SUCCES!!