



Asociația pentru Promovarea Nutriției Sănătoase

RESTART YOUR BODY

Slăbește sănătos chiar și
în perioadele ocupate

- ✓ Sfaturi pentru metabolism echilibrat
- ✓ Rețete rapide pentru a slăbi
- ✓ Rutine scurte
- ✓ Rezultate garantate





Cuprins



Introducere- sănătatea începe din interior	1
Metabolismul- mit vs adevar	4
7 superalimente	6
Rețete rapide și sănătoase pentru persoane ocupate	3
Suplimente și vitamine esențiale	8
Sportul & hidratarea- secretul unui corp sănătos	9
Somnul- Aliatul tău în regenerarea corpului	9
Încheiere- Sănătatea e în mâinile tale	0

Ce vei descoperi:

- ✓ Cum să îți accelerezi metabolismul cu strategii simple
- ✓ Rețete rapide și hrănităre în mai puțin de 15 minute
- ✓ Cum să integrezi mișcarea în rutina zilnică, chiar dacă nu ajungi la sală
- ✓ De ce somnul este aliatul tau în menținerea unei greutăți optime
- ✓ 7 alimente care susțin natural detoxifierea organismului



Acum că este cald, e momentul ideal pentru o schimbare.

Dacă ai descărcat acest eBook, înseamnă că ești o persoană ambițioasă, mereu în mișcare, care jonglează zilnic cu un program încărcat. Între munca de birou sau afacerea ta, responsabilități casnice, proiecte personale și, poate, grija față de cei dragi, e ușor să te pierzi pe tine din vedere.

Știm cum e. Zilele par că zboară, iar tu abia dacă apuci să respiiri. Cu toate astea, simți că a venit momentul să faci ceva pentru tine. Să slăbești acele kilograme care te deranjează, să te alimentezi mai sănătos, să recâștigi energia și starea de bine.

Ei bine, anotimpul cald e aliatul tău perfect în această călătorie.

- ✓ Așa cum natura reînvie, și tu ai ocazia să renunți la vechi obiceiuri și să îți recapeți echilibrul. Zilele devin mai lungi, lumina mai blandă, iar corpul tău este mai receptiv la schimbări.
- ✓ Piețele se umplu de legume și verdeturi proaspete, pline de nutrienți care susțin natural detoxifierea și pierderea în greutate.
- ✓ Știm că ai mai încercat și altădată. Dar această abordare este creată special pentru tine – persoana ocupată care dă totul în fiecare zi, dar care simte, în adâncul sufletului, că merită să se simtă bine în propria piele.

Primăvara aceasta e despre tine. Despre un nou început. Despre o versiune a ta mai energetică, mai sănătoasă și mai încrezătoare.



Metabolismul

Ce este de fapt metabolismul?

Metabolismul este modul în care corpul tău transformă mâncarea și băutura în energie pentru a te menține în viață și funcțional, chiar și când dormi.

Asta include:

- ✓ Energia pentru menținerea funcțiilor vitale : respirație, bătăile inimii (metabolismul bazal);
- ✓ Energia consumată pentru digestia alimentelor (efectul termic al alimentelor);
- ✓ Energia folosită când te miști (da, chiar și când urci scările).

⚠ Este activ non-stop și are legătură cu sănătatea ta generală, nu doar cu câte calorii arzi.

Mit: După 35 de ani, metabolismul încetinește brusc

Adevărul: Metabolismul se modifică treptat, nu peste noapte.

Primele schimbări apar încă de pe la 30 de ani, dar sunt subtile. Declinul este lent și poate fi influențat semnificativ de stilul de viață.





Quiz

Cât de bine îți cunoști metabolismul?
Răspunde cu „DA” sau „NU”. Apoi numără câte DA ai bifat

Știi ce este rata metabolică bazală (RMB)?

Ai o rutină regulată de mișcare (minim 3x/săptămână)?

Dormi între 7-9 ore pe noapte?

Ai o dietă care include proteine la fiecare masă?

Eviți dietele extreme sau săritul peste mese?

Îți verifici sănătatea hormonală măcar anual?

Rezultate rapide:

- ✓ 5-6 DA: Bravo! Ești pe drumul cel bun.
- ⚠ 3-4 DA: Ai început bine, dar mai sunt lucruri de ajustat.
- ❗ 1-2 DA: E momentul pentru un restart metabolic

Mit: Singura soluție e să mănânc mai puțin

Adevărul: Nu doar cantitatea contează, ci și calitatea alimentelor, precum și momentul în care le consumi. O alimentație echilibrată, bazată pe mese regulate și alimente nutritive, este mai eficientă decât restricțiile severe.



7 superalimente

În anotimpul cald, superalimentele sezoniere nu doar că ne hrănesc cu vitamine și minerale esențiale, dar ne ajută să detoxificăm organismul, să creștem nivelul de energie și să reglăm senzația de sațietate.

1. Ceapă verde

- ✓ Conține quercetină, antioxidant care combatе inflamația și ameliorează simptomele alergice
- ✓ Sursă de vitamina K, vitamina C și B9
- ✓ Conține prebiotice care susțin sănătatea intestinală



Cum includem în alimentație: Tăiată mărunt în salate, supe sau omlete sau combinată cu castraveti și iaurt pentru un sos proaspăt și sănătos

2. Ridichi

- ✓ Stimulează digestia datorită conținutului ridicat de apă și fibre
- ✓ Detoxifiere naturală – ajută la eliminarea toxinelor prin acțiunea diuretică
- ✓ Bogate în vitamina C – întăresc sistemul imunitar și pielea



Cum includem în alimentație: Feliate în salate, ca snack cu hummus sau guacamole, sau marinatе în oțet și miere pentru o garnitură crocantă

3. Sparanghel

- ✓ Sursă de vitamine (k, B9) și minerale
- ✓ Îmbunătăște digestia și imunitatea prin conținutul de fibre
- ✓ Combate retenția de apă prin conținutul de asparagine



Cum includem în alimentație: Făcut la grill sau cuptor, adăugat în supe creme, salate sau la smoothie



4. Spanac

- ✓ Crește senzația de sațietate și reglează glicemia (stimulează eliberarea hormonului GLP1)
- ✓ Bogat în fier și clorofilă – combată anemia
- ✓ Protecție antioxidantă (luteină, zeaxantină) pentru ochi și piele



Cum includem în alimentație: Adăugat în salată, smoothie sau în wrap

5. Lobodă

- ✓ Conține de 3 ori mai mult calciu decât spanacul; ideal pentru oase și dinți.
- ✓ Sursă de vitamina A– protejează vederea și sistemul imunitar
- ✓ Efect laxativ și diuretic, ameliorează constipația și balonarea.



Cum includem în alimentație: Pesto de lobodă cu nuci, usturoi și ulei de măslini, adăugat în supe sau tocănițe, sau folosit la salate

6. Cireșe

- ✓ Îmbunătățesc somnul- conțin melatonină, hormon care reglează ciclurile de somn și trezire
- ✓ Reduc inflamația articulațiilor (eficiente în artrită)
- ✓ Cireșele consumate după efort diminuază durerile musculare și ajută la recuperare



Cum includem în alimentație: Folosite ca și gustare sau adăugate la cheesecake-uri nutritive

7. Căpșuni

- ✓ Vitamina C-o porție acoperă aproximativ 150% din necesarul zilnic
- ✓ Fibre solubile–reglează tranzitul intestinal și hrănesc microbiota
- ✓ Antocianii–protejează împotriva bolilor cardiovasculare



Cum includem în alimentație: Perfecte ca gustare, adăugate la budinci sau în smoothie



Tips & Tricks



Grăsimile sănătoase din nuci măresc absorbtia
vitaminelor liposolubile (ex: vitamina E din căpșuni).



Flavonoidele din ciocolata neagră amplifică
efectele antioxidant ale cireşelor.

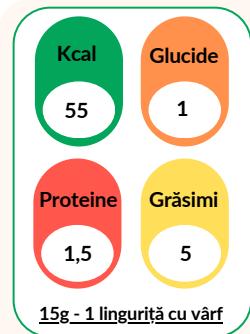


Adaugă lămâie stoarsă peste salatele cu
frunze verzi pentru a mări absorbtia fierului.



Rețete de 15 minute pentru zile aglomete

Pesto de leurdă



Ingrediente pentru 4 borcane de 190 g:

- ✓ 250 g leurdă proaspătă
- ✓ 100 g nuci braziliene/ nuci românești/ migdale/ semințe de pin
- ✓ 100 g parmezan
- ✓ 2 căței de usturoi
- ✓ 100 ml ulei măslini
- ✓ Sare, piper

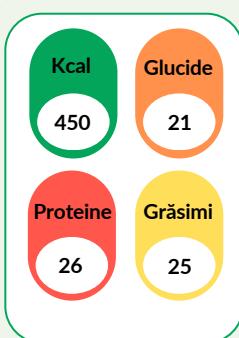
Preparare:

Se pasează într-un mixer toate ingredientele și apoi se depozitează la frigider în borcane.



Tips: Se poate folosi ca sos la paste, în wrap-uri, sos pentru friptură

Salată italiană cu quinoa și spanac



Ingrediente pentru 1 porție:

- ✓ ½ cană (aprox. 100g) quinoa fiartă
- ✓ 1 pumn plin (aprox. 30 g) spanac
- ✓ 1 lingură de pătrunjel tocat
- ✓ 50 g brânză feta light
- ✓ 1 ceapă roșie mică
- ✓ 5-6 roșii cherry
- ✓ 2 ouă fierte
- ✓ 1 lingură de ulei de măslini

Preparare:

Într-un bol mare se combină toate ingredientele cu dressingul și se mixează bine.



Wrap cu legume și pui

Kcal

440

Glucide

35

Proteine

46

Grăsimi

12

Ingrediente pentru 1 porție:

- ✓ 1 tortilla integrală (60g)
- ✓ 100g piept de pui grill
- ✓ 20g salată verde
- ✓ 20g leurdă proaspătă
- ✓ 30g mozzarella light
- ✓ 2 linguri sos light (iaurt grecesc 2%)
- ✓ Sare, piper, zeamă de lămâie (după gust)

Preparare:

Adaugă sosul pe lipie, apoi stratificat: salata, puiul, leurda și mozzarella. Condimentează cu sare/piper și zeamă de lămâie, rulează strâns și este gata.

Kcal

110

Glucide

16

Proteine

5

Grăsimi

2

160g- 1 porție

Ingrediente pentru 4 porții:

- ✓ 400 g căpșuni (proaspete)
- ✓ 200 g iaurt grecesc 10%
- ✓ 1-2 linguri miere sau îndulcitor (optional)
- ✓ 1 lingurită extract de vanilie (optional)
- ✓ Suc de la $\frac{1}{2}$ lămâie



Preparare:

Mixează toate ingredientele în blender până devin cremă și se lasă în congelator 2-3 ore, amestecând periodic.

Tips & Tricks

Pregătește mesele și gustările în avans.

Fructe proaspete (150g) + nuci (30g)

Bastonașe din legume crude + humus (70g)

Folosește cutii compartmentate

Pentru controlul porțiilor și varietate

Păstrează opțiuni sănătoase la vedere

Coș cu fructe pe masă

Gustări sănătoase în frigider la nivelul ochilor



Suplimente și vitamine

Quercetină

- ✓ Puternic antioxidant- Combate stresul oxidativ și inflamația.
- ✓ Susține sistemul imunitar- Reduce riscul infecțiilor virale și ameliorează simptomele alergiilor.
- ✓ **Doza recomandată:** 500–1000 mg/zi (în cicluri de 4-6 săptămâni, cu pauză).



Beta-Caroten

- ✓ Protecție naturală împotriva razelor UV- Ajută pielea să tolereze mai bine expunerea la soare și reduce riscul de arsuri solare.
- ✓ Susține sănătatea ochilor- Protejează retina și îmbunătățește vederea în condiții de lumină slabă.
- ✓ **Doza recomandată:** 5.000–15.000 UI/zi (sau 3–6 mg).
- ✓ **Sfat:** Poate fi obținut și din alimente precum morcovi, roșii și legume verzi.





Probiotice

- ✓ Echilibrează flora intestinală – Îmbunătășește digestia și reduce balonarea.
- ✓ Întărește imunitatea – Reduce riscul infecțiilor și inflamației cronice.
- ✓ **Doza recomandată:** 1–10 miliarde UFC/zi
- ✓ **Sfat:** Alege probiotice cu mai multe tulpini și cu prebiotice (pentru eficiență maximă).



Observație

- ✓ Consultă un medic înainte de a începe orice supliment, mai ales dacă ai afecțiuni cronice sau iezi medicamente.





Sportul & hidratarea

SPORTUL- Energie. Sănătate. Mișcare

Când faci sport, corpul tău eliberează o „chimie a fericirii”: endorfine (calmează durerea și dau stare de euforie), și serotonină (echilibru emoțional). Acești hormoni reduc stresul, cresc încrederea în sine și îți dau o stare generală de bine, chiar și după doar 10-15 minute de mișcare.

Cum poți integra mișcarea în rutina ta

Acasă:

- ✓ Circuit de 10-15 minute: flotări, genuflexiuni, fandări
- ✓ Stretching sau yoga de dimineață
- ✓ Workout în pauzele de la lucru: adaugă 1-2 exerciții (20 genuflexiuni + 30 secunde plank)

În aer liber:

- ✓ Plimbare energetică sau alergare scurtă în parc, chiar și 15-20 de minute.
- ✓ Antrenament în trepte: 3 ture de scări + flotări sau step-up pe o bancă.

Mesaj-cheie:

Nu ai nevoie de o oră liberă, doar de 10-15 minute de mișcare.





NU UITA SĂ TE HIDRATEZI

Știi momentul său când ești super concentrat, lucrezi pe pilot automat și, dintr-o dată, simți că nu mai ai energie? Nu e neapărat foame. De multe ori e... sete mascată.

De ce e importantă apa pentru tine?

- ✓ Îți susține concentrarea și energia pe tot parcursul zilei.
- ✓ Ajută la controlul apetitului – uneori creierul confundă setea cu foamea.
- ✓ Îți accelerează metabolismul și te ajută în procesul de slăbire.
- ✓ Pielea, digestia, somnul – toate funcționează mai bine cu apă suficientă.

Tips & Tricks



Cum să îți calculezi
necesarul hidric?

35 ml x greutatea actuală

Ex: $35 \times 60 = 2100 \text{ ml/zi}$



Somnul



Aliatul tău în regenerarea corpului

Un somn eficient:

- ✓ Repară țesuturile- organele au nevoie de somn profund pentru regenerare.
- ✓ Susține metabolismul să folosească eficient energia și să mențină masa musculară.
- ✓ Îți scade pofta de mâncare- vei face alegeri alimentare mai sănătoase
- ✓ Echilibrează hormonii foamei- odihna scăzută crește hormonul foamei (grelina) și reduce hormonul sațietății (leptina).

Efectele lipsei de somn

- ✓ îți crește pofta de mâncare (mai ales pentru dulce și junk food)
- ✓ scade sensibilitatea la insulină → ceea ce favorizează stocarea grăsimilor
- ✓ încetinește metabolismul
- ✓ crește nivelul de cortizol (hormonul stresului)
- ✓ afectează capacitatea de a lua decizii bune legate de alimentație și stil de viață

Tips & Tricks

Bea ceai de cireșe amare/vișine cu 30-60 minute înainte de culcare, deoarece conțin melatonină naturală (hormonul somnului).

Evită ecranele albastre cu o oră înainte de culcare.
Creează un ambient răcoros și întunecat.



Te felicit pentru că ai parcurs acest ghid!



**Adevărata sănătate nu începe pe cântar,
ci în alegerile pe care le faci zi de zi.**

Acolo începe puterea ta! Nu contează dacă ai greșit până acum. Contează doar dacă alegi, de azi, să îți accepți și respecti corpul.

Să-l hrănești cu ce are nevoie.
Să-l miști cu respect.
Să-l odihnești cu grijă.
Să-l ascultă, pentru prima dată
cu adevărat.

Pentru că restartul nu începe cu restricții. Începe cu iubire.
Iar sănătatea nu e o luptă cu greutatea, ci o reconciliere cu
alegerile tale,

Acesta este momentul tău.



De ce echipa APNS?

text motivational

oferta de programare

