

REBOOT & RECHARGE

Program de terapie nutrițională și comportamentală

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



Reboot & Recharge este un program de terapie nutrițională & comportamentală care are următoarele beneficii majore:

- scăderea glicemiei
- creșterea sensibilității la insulină
- pierderea în greutate
- ameliorarea pînă la dispariție a simptomelor legate de afecțiunile tractului intestinal – balonare, gaze, constipație, colon iritabil, dezechilibrul florei intestinale (ex. Candida)
- îmbunătățirea calității somnului
- îmbunătățirea aspectului pielii
- echilibru emoțional

Studiile recente din domeniul epigeneticii au dovedit că genele moștenite de la părinți contează în proporție de 10-20% la starea de sănătate pe termen lung a unei persoane și la apariția bolilor cronice. Restul de 80-90% este controlat de mediul în care persoana respectivă trăiește – incluzînd aici dieta, nivelul de mișcare, aerul pe care îl respiră, produsele pe care le folosește de-a lungul vieții, relațiile în care-și canalizează energia și modul în care alege să se relaxeze. Toate acestea lucrează sinergic la binele unui individ și de aceea am ales pentru acest program să merg mai departe de dietă și să-ți ofer susținere pentru a îndrepta obiceiuri legate de stilul de viață, care să te ajute să-ți recapeți echilibrul, să te odihnești mai bine, să prioritizezi cu mai multă ușurință acțiunile de zi cu zi, benefice versus dăunătoare.

Programul gîndit de mine este centrat pe o dietă echilibrată, dar atinge și alte puncte sensibile din viața de zi cu zi precum calitatea somnului, relaxarea, îngrijirea personală.

Dieta inclusă în reboot & Recharge este una din care lipsesc ingredientele cu cel mai mare potențial dăunător:

- zahăr
- lactate
- gluten
- carne
- alcool

Toate acestea cauzează inflamații ale tractului intestinal, suprasolicită ficatul, interferează cu funcțiile imune și în timp, folosite în exces, contribuie la apariția bolilor cronice precum diabetul de tip II, aterosclerozei, bolilor sistemului imunitar (artrită reumatoidă, lupus, Hashimoto).

Mesele incluse în program sunt bogate în alimente integrale, pline de vitamine, minerale, antioxidanți, grăsimi sănătoase – toate fiind elemente-cheie care servesc unei bune digestii și eliminării a substanțelor nocive. O dietă de acest fel, transformată în stil de viață, contribuie semnificativ la păstrarea vitalității și tonusului pe măsură ce înaintăm în vîrstă.

REBOOT & RECHARGE

Program de terapie nutrițională și comportamentală

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



Etapele programului

1. **Înscrierea**, care presupune plata taxei de participare și semnarea documentului de față, care servește drept acord de colaborare. **Data limită: 5 februarie 2018.**
2. **Etapa 1, Reboot (7 zile)**
 - evaluare personală a stării fizice și psihice cu ajutorul chestionarului furnizat de mine
 - curățenie în bucătărie – eliminarea tuturor alimentelor procesate și a ingredientelor menționate mai sus (pe baza unui ghid inclus în kit-ul de program)
 - curățenie în produsele de igienă personală și igiena casei (la fel, pe baza unui ghid inclus în kit-ul de program)
 - cumpărături necesare pentru etapa 2, atât pentru urmarea dietei cât și pentru o mai bună îngrijire personală și a spațiului de locuit (pe baza listelor furnizate de mine)
 - perioada de desfășurare: **11 – 17 februarie**
3. **Etapa 2, Recharge (14 zile)**
 - implementarea dietei echilibrate, care te va ajuta să obții beneficiile menționate la începutul acestui document
 - includerea exercițiilor fizice sugerate
 - demararea procedurilor de relaxare sugerate
 - folosirea produselor de îngrijire și a tehnicilor de detoxifiere
 - journaling – seară de seară punem pe hârtie ziua ce a trecut, uitându-ne la starea fizică și la emoții (vei primi de la mine un ghid care te va ajuta să înțelegi la ce să fii atent, cum și ce să notezi)
 - perioada de desfășurare: **18 februarie – 3 martie**
4. **Etapa 3, Evaluare**
 - completarea chestionarului (același de la începutul programului) pentru a vedea prograsele făcute
 - recitirea jurnalului de 14 zile și notat stări fizice sau emoționale care au apărut frecvent
 - ședință de coaching privată cu durată de 1h pentru a discuta efectele programului și pași de urmat pe termen lung
 - perioada de desfășurare: **4-17 martie**

Kit-ul de program

1. Ghid de program
 - un timeline zilnic menit să te ajute să urmezi toți pașii zilnici
2. Caiet de rețete
 - 10 rețete de power smoothie pentru micul dejun
 - 10 rețete de supe și salate hrănitoare pentru mesele de prânz
 - 14 rețete hrănitoare pentru cină

REBOOT & RECHARGE

Program de terapie nutrițională și comportamentală

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



- sugestii de snack-uri pe care le poți folosi pe parcursul zilei, conform nevoilor personale
3. Ghid post intermitent
 - 4 zile din cele 14 incluse în etapa Recharge sunt dedicate postului intermitent, un proces esențial pentru repararea celulară, detoxifiere, pierderea în greutate, creșterea sensibilității la insulină
 - îți voi explica în detaliu cum se ține postul, care sunt beneficiile, posibilele obstacole și cum să le depășești cu brio
 4. Ghid pentru curățenia somnului
 - ce și cum să faci pentru a avea un somn profund, odihnitor
 5. Ghid de înlocuire a produselor de îngrijire personală și a casei cu sugestii de produse 100% naturale și rețete simple
 6. Listă de cumpărături pentru pct. 5
 7. Ghid de mișcare – ce poți include în rutina zilnică, sugestii de exerciții ușoare de făcut acasă, trucuri pentru a integra mișcarea mai ușor în programul și așa solicitant pe care îl ai
 8. Tehnici de relaxare de inclus în rutina zilnică
 9. Ghid pentru journaling – beneficii, teme-cheie la care să te gîndești și întrebări-cheie la care să răspunzi
 10. Formular de evaluare înainte și după program

Coaching

Pe tot parcursul programului, dincolo de documentele ajutătoare incluse în kit-ul pe care îl primești la înscriere, eu voi fi alături de tine. Poți să-mi scrii ori de câte ori ai nevoie și îți voi răspunde personal la problemele ridicate. Comunicarea se face via email sau Whatsapp.

La finalul programului beneficiezi de o ședință de coaching cu mine. Ședința este privată, durează 1h și se desfășoară online, via Whatsapp sau Skype. Trecem împreună prin formularul de evaluare pentru a nota schimbările, stabilim ce poți păstra ca stil de viață dintotdeauna ce ai experimentat în timpul programului Reboot & Recharge – obiectivul fiind păstrarea echilibrului fizic și emoțional pe o perioadă cât mai lungă de timp.

Investiție

Costul programului Reboot & Recharge este de **410 lei** și include:

- toate documentele ajutătoare menționate mai sus
- ajutor personalizat și nelimitat pe toată durata de desfășurare a programului (21 de zile)
- o ședință de coaching privată cu durata de 1h

Plata se face în cont de lei deschis la ING România.

Early-bird discount: 10% pentru înscrieri definitive pînă pe **15 ianuarie 2019 (369 lei în loc de 410 lei)**.

Participanții la programele anterioare beneficiază automat de discount 10%.

Cele două oferte de discount nu se cumulează.