

REBOOT & RECHARGE

Program de nutriție & wellness

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



Reboot & Recharge este un program de nutrition & wellness 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, dezechilibrul florei intestinale (ex. Candida)
- îmbunătățirea calității somnului
- îmbunătățirea aspectului pielii
- echilibrul 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, ateroscleroza, bolile auto-imunec(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 nutriție & wellness

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: 1 mai 2019.**
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: **6 – 12 mai 2019**
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 hîrtie ziua ce a trecut, uitîndu-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: **13 – 26 mai 2019**
4. **Etapa 3, Evaluare**
 - completarea chestionarului (același de la începutul programului) pentru a vedea progresele făcute
 - recitirea jurnalului de 14 zile și notat stări fizice sau emoționale care au apărut frecvent
 - ședință de coaching privată cu durata de 1h pentru a discuta efectele programului și pași de urmat pe termen lung
 - perioada de desfășurare: **27 mai - 2 iunie 2019**

Kit-ul de program

1. Ghid de program

- un timeline zilnic menit să te ajute să urmezi toți pașii zilnici

2. Caiet de rețete

- 12 rețete pentru micul dejun
- 24 de rețete hrănitoare pentru prînz și cină
- sugestii de snack-uri pe care le poți folosi pe parcursul zilei, conform nevoilor personale

REBOOT & RECHARGE

Program de nutriție & wellness

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



- informații detaliate despre alimentele inflamatorii excluse din dieta programului și motivele pentru care o detoxifiere blândă trebuie să le excludă.

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 (54 de pagini în total!), 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 prin intermediul grupului de Facebook.

În grupul de Facebook voi face la început de program o sesiune live pentru a răspunde întrebărilor primite de la participanți și pentru a clarifica eventuale nelămuriri apărute în perioada de înscriere. La finalul programului beneficiezi de o ședință de coaching cu mine. Ședința este privată, durează 1h și se desfășoară online, via Skype. Trecem împreună prin formularul de evaluare pentru a nota schimbările, stabilim ce poți păstra ca stil de viață din tot ce ai experimentat în timpul programului Reboot & Recharge – obiectivul fiind păstrarea echilibrului fizic și emoțional pe o perioadă cât mai lungă de timp.

Investiție

Înscrieri confirmate și plătite integral pînă pe **10 aprilie – 380 lei.**

Înscrieri în perioada **11 aprilie – 1 mai – 420 lei.**

Ce primești:

Conținutul acestui document se află sub protecția drepturilor de autor (conform Legii nr. 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe).
Reproducerea totală sau parțială a oricărei părți din conținutul acestui document este interzisă fără acordul prealabil scris al autorului.

REBOOT & RECHARGE

Program de nutriție & wellness

Autor: Elena Stanciu, Health & Wellness Coach

www.sufletpentruhrana.ro



- documentație extinsă legată de dietă, somn, toxicitate, managementul stresului, mișcare – 54 de pagini în total + articole, videoclipuri, studii postate în grupul de Facebook pe parcursul programului;
- caietul de rețete așa cum l-am detaliat mai sus – inclusiv explicații legate de motivele eliminării anumitor ingrediente, inclusiv un ghid de reintroducere a alimentelor respective în dietă după finalizarea programului;
- ajutor personalizat și nelimitat pe toată durata de desfășurare a programului (21 de zile);
- o ședință de coaching privată cu durata de 1h și recomandări personalizate pentru starea ta de bine viitoare.