

# REBOOT & RECHARGE

Program de nutriție & wellness

Autor: Elena Stanciu, Nutrition & Wellness Coach

[www.sufletpentruhrana.ro](http://www.sufletpentruhrana.ro)



**Reboot & Recharge** este un program de nutrition & wellness care are următoarele beneficii majore:

- detoxifiere blîndă a organismului: renunți la produse toxice și elimini din dietă ingredientele cu potențial inflamator: gluten, carne, lactate, zahăr;
- scăderea glicemiei;
- creșterea sensibilității la insulină;
- re-echilibrarea florei intestinale;
- diminuarea pînă la dispariție a simptomelor gastro-intestinale asociate unei diete dezechilibrate și stării de stres cronic - balonare, constipație, flatulență;
- îmbunătățirea calității somnului;
- dispariția poftei de dulce;
- claritate în gîndire, atenție sporită, senzație de echilibru fizic și emoțional;
- îmbunătățirea aspectului pielii.

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-imune (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, Nutrition & Wellness Coach  
www.sufletpentruhrana.ro



## Etapele programului

1. **Înscrierea**, care presupune plata taxei de participare. **Data limită: 4 mai 2019.**
2. **Etapa 1: Reboot 6 – 12 mai 2019**
  - 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)
3. **Etapa 2: Recharge 13 – 26 mai 2019**
  - 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)
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 (ce primești pe mail de la mine)

1. Caiet de rețete
  - 12 rețete pentru micul dejun
  - 24 de rețete hrănitoare pentru prânz și cină
  - sugestii de snack-uri pe care le poți folosi pe parcursul zilei, conform nevoilor personale
  - informații detaliate despre alimentele inflamatorii excluse din dieta programului și motivele

# REBOOT & RECHARGE

Program de nutriție & wellness

Autor: Elena Stanciu, Nutrition & Wellness Coach

[www.sufletpentruhrana.ro](http://www.sufletpentruhrana.ro)



pentru care o detoxifiere blândă trebuie să le excludă.

## 2. 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

## 3. Ghid pentru curățenia somnului

- informații despre importanța somnului
- tehnici, strategii, exerciții care te ajută să ai un somn profund și odihnitor

## 4. Ghid de managementul stresului

- informații despre efectele stării permanente de stres
- tehnici și exerciții care să te ajute să faci față mai ușor factorilor de stres externi sau interni

## 5. Rețete de produse 100% naturale pentru îngrijire personală și curățenia casei

## 6. Listă de cumpărături pentru pct. 5

## 7. Ghid de mișcare

- listă de exerciții ușoare, câte unul pentru fiecare zi a programului
- trucuri pentru a integra mai multă mișcare în viața ta

## 8. Formular de evaluare pre și post program.

## Nutrition & Wellness Coaching

Pe tot parcursul programului eu îți voi alături pentru a te susține pe acest drum spre sănătate:

- zilnic în grupul de Facebook primești un citat care să îți întărească voința și motivația de a merge pînă la capăt
- tot în grupul de Facebook postează resurse suplimentare pentru documentare pe teme de nutriție și wellness – articole, cărți, video conferințe
- orice întrebare sau nevoie personală ai avea, îmi poți scrie direct și te voi ajuta negreșit

La final de drum facem o ședință privată de coaching pentru a analiza efectele programului și vei primi recomandări personalizate pentru a menține starea de bine cât mai mult timp.

## Investiție

Costul programului este de 420RON.