



MAKE IT HAPPEN AND IMPROVE

10 Greșeli care îți sabotează progresul

*Un ghid practic pentru rezultate reale
și sustenabile*



Ți se întâmplă să mănânci „bine”, dar tot să te simți obosit?

Ai încercat mai multe diete, dar ceva pare că nu merge niciodată până la capăt?

Te întrebi de ce unii oameni au rezultate vizibile, iar tu simți că bați pasul pe loc, deși faci „totul corect”?

Nu ești singur!

Adevărul e că mulți oameni fac greșeli mici, dar constante, în alimentație. Exact aceste greșeli pot bloca progresul, pot afecta energia, somnul, digestia sau chiar starea de spirit.

Vestea bună? Le poți corecta!

Acest ghid este pentru tine dacă:

- Ai senzația că nu mănânci „mult”, dar totuși te îngrași.
 - Nu ai energie și te simți des „încet” în timpul zilei.
 - Ți-e greu să te organizezi când vine vorba de alimentație.
 - Vrei să înțelegi ce faci greșit, dar fără să te pierzi în teorii.
 - Cauți soluții reale, ușor de aplicat, care să te ajute pe termen lung.
 - Ești la început de drum și nu vrei să pierzi timp și motivație făcând aceleași greșeli ca toată lumea.
-

Ce vei găsi în acest ghid:

- 10 greșeli frecvente pe care poate le faci și tu fără să-ți dai seama.
- Cum să le identifici simplu (cu ajutorul unor checklist-uri).
- Soluții clare pentru fiecare problemă în parte.
- Obiceiuri noi și recomandări practice pe care le poți începe chiar de azi.
- Un mini-plan de acțiune pentru un stil de viață mai sănătos, fără stres.

Cum să folosești acest ghid:

- Parcurge fiecare greșeală cu mintea deschisă.
- Fă-ți timp să bifezi checklist-urile și să reflectezi sincer.
- Aplică sfaturile pas cu pas, fără presiune.
- Revino la ghid ori de câte ori simți că te abați de la drum.

Nu e despre reguli stricte. E despre claritate, echilibru și alegeri mai bune.
Dacă ești gata să faci ordine în alimentație și în propriul tău stil de viață,
începi exact de unde trebuie — de aici.

1. MĂNÂNCI PEA PUȚINE CALORII

Crezi că mai puțin înseamnă mai bine? S-ar putea să-ți sabotezi metabolismul.

De ce este o greșeală?

Dacă urmezi o dietă foarte restrictivă pe o perioadă mai lungă de 3 săptămâni, corpul tău intră în „*mod de conservare*”, adică, încearcă să supraviețuiască și îți încetinește metabolismul pentru a economisi energie și pentru a preveni pierderea masei musculare. Astfel, kilogramele vor scădea mult mai lent spre deloc. Pentru a pierde 2kg de grăsime/lună, este necesar un deficit caloric de 500kcal/zi. Pe parcursul unei săptămâni se pot pierde maxim 1.5kg de grăsime, iar ceea ce depășește acest prag reprezintă eliminarea apei din organism sau, într-un caz nefericit, scăderea masei musculare. Nu ne dorim să pierdem masă musculară deoarece, în momentul respectiv, rata metabolică bazală (RMB) va scădea, adică, metabolismul este încetinit și necesarul caloric devine mai mic, ducând la stagnare sau chiar îngrășare, precum și la efecte negative din punct de vedere psihologic, emoțional și fizic.

Cum identifici problema?

- ☐ Ai un meniu foarte restrictiv (sub 1300kcal/zi).
- ☐ Te simți obosit(ă) des, chiar și fără activitate intensă.
- ☐ Ai frecvent senzație de foame, dar te abții.
- ☐ Ai stagnat în procesul de slăbire.
- ☐ Îți cade părul / ai pielea uscată.

Care este soluția?

Ajustează aportul caloric pentru a susține metabolismul, chiar dacă scopul tău este slăbitul. Este mai eficient și sănătos să crezi un deficit moderat și sustenabil decât o dietă drastică și scădere bruscă în greutate.

Ce poți face ACUM:

- Începe să îți notezi tot ce mănânci timp de 3 zile și vezi câte calorii consumi. O aplicație utilă pentru acest lucru este EatAndTrack.
- Adaugă o gustare echilibrată între mese (ex: iaurt grecesc + fructe).
- Fă-ți o listă cu mese pe care le poți pregăti rapid și care aduc calorii de calitate.

2. MĂNÂNCI PEA MULTE CALORII (fără să îți dai seama)

Crezi că mănânci puțin? S-ar putea să te păcălești singur(ă).

De ce este o greșeală?

Subestimarea porțiilor, gustările „nevinovate” și lipsa de conștientizare duc la un aport caloric mai mare decât pare. Acesta poate menține sau chiar crește greutatea corporală.

Cum identifiți problema?

- ☐ Gustări dese între mese sau chiar în timpul pregătirii mesei
- ☐ Ciuguleștu” fără să înregistrezi mental
- ☐ Nu cântărești alimentele deloc
- ☐ Spui: „am mâncat doar un pic”, dar mâncarea a fost foarte calorică
- ☐ Ai o băutură cu calorii zilnic (suc, cafea cu frișcă, alcool)

Care este soluția?

Devino conștient(ă) de ce, cât și când mănânci. Fă diferența între foame reală și mâncat emoțional.

Ce poți face ACUM:

- Timp de 2 zile, notează fiecare aliment și băutură pe care le consumi.
- Folosește farfurii mai mici în momentul în care te pui la masă.
- Stabilește o regulă: *fără gustări în picioare sau direct din pungă*. Pune în farfurie și stai jos.

3. NU MĂNÂNCI SUFICIENTE FRUCTE ȘI LEGUME

Fructele nu îngrașă. Lipsa lor da.

De ce este o greșeală?

Fructele și legumele sunt surse esențiale de fibre, vitamine, antioxidanți, polifenoli, flavonoide și apă. Ele ajută digestia, sațietatea și combat inflamația. Lipsa lor înseamnă și lipsa echilibrului nutrițional. Fibrele din fructe încetinesc absorbția fructozei, ceea ce face ca fructele întregi să nu crească nivelul glicemiei atât de rapid precum sucurile din fructe sau zahărul procesat. Consumate moderat, aduc numeroase beneficii organismului și pot preveni mai multe boli.

Cum identifici problema?

- ☐ Nu ai legume la cel puțin 2 mese/zi.
- ☐ Nu mănânci fructe zilnic.
- ☐ Crezi că fructele îngrașă.
- ☐ Ai digestie lentă / constipație.
- ☐ Rareori alegi legume crude sau gătite simplu.

Care este soluția?

Include 1-2 porții de legume la fiecare masă și consumă 1-2 fructe zilnic. Varietatea contează. Fă din farfuria ta un adevărat curcubeu.

Ce poți face ACUM:

- Adaugă o salată sau un tip de legumă gătită la prânz și cină.
- Asigură-te că mănânci zilnic minim 1 fruct.
- Creează-ți o listă de „preferate” – 3 fructe și 3 legume pe care chiar le mănânci și îți plac.

4. NU MĂNÂNCI SUFICIENTE GRĂSIMI BUNE

Grăsimile nu sunt inamicul – dar lipsa lor, da.

De ce este o greșeală?

Dacă mănânci grăsimi, nu te îngrași (decât dacă mănânci în exces). Organismul are nevoie de acizi grași esențiali precum acidul linoleic (Omega 6) și acidul alfa-linoleic (Omega 3) care se găsesc în oleaginoase (nuci, migdale, semințe). Acidul alfa-linoleic este transformat în organism în DHA și EPA, acizi grași Omega 3, prezenți direct în această formă la peștele gras (somon, sardine, macrou). Grăsimile sănătoase susțin hormonii, absorbția vitaminelor liposolubile, sănătatea creierului și starea de sațietate. Totodată, reduc durerile articulare, sunt implicați în procesele nervoase, reduc nivelul zahărului din sânge și al colesterolului, prevenind bolile cardiovasculare. Eliminarea lor completă dezechilibrează corpul.

Cum identifici problema?

- ☐ Eviți uleiul de măsline, avocado, nucile și derivate, peștele gras.
- ☐ Îți este teamă că grăsimile te vor îngrășa.
- ☐ Te simți nesătul(ă) după mese.
- ☐ Ai dereglări hormonale și un nivel ridicat de colesterol.

Care este soluția?

Include surse sănătoase de grăsimi zilnic, în cantități moderate.

Ce poți face ACUM:

- Adaugă 1 linguriță de ulei de măsline la salată.
- Include 1-2 porții de pește gras pe săptămână.
- Înlocuiește gustările dulci cu 10-15 migdale crude.

5. MĂNÂNCI PEA REPEDE

Dacă mănânci pe fugă, corpul tău nu înțelege că e hrănit.

De ce este o greșeală?

Mâncatul rapid reduce conștientizarea porțiilor, digestia este afectată, iar semnalul de sațietate ajunge cu întârziere. Rezultatul? Mănânci mai mult decât ai nevoie. Durează în jur de 20 de minute pentru a simți senzația de sațietate la nivelul creierului. De asemenea, mestecarea insuficientă a mâncării încetinește digestia alimentelor.

Cum identifici problema?

- ☐ Mănânci în fața televizorului / telefonului.
- ☐ Mănânci în mai puțin de 10 minute.
- ☐ Nu îți amintești gustul exact al mâncării după masă.
- ☐ Te simți „greu” după masă.

Care este soluția?

Mănâncă încet, mestecă bine, fără distrageri. Consumă un pahar cu apă cu 30 de minute înainte de masă, astfel reușind să reduci apetitul cu până la 30%. Totodată, te menții și hidratat, ajutând digestia și evitând mâncatul în exces.

Ce poți face ACUM:

- Cronometrează o masă – țintește spre cel puțin 15-20 minute.
- Lasă furculița jos între înghițituri, mestecă lent și savurează fiecare bucată.
- Mănâncă la masă, nu în fața ecranelor și nu folosi telefonul sau alte distrageri.

6. NU MĂNÂNCI SUFICIENTE PROTEINE

Fără proteine, nu vei construi mușchi – și nici nu vei rămâne sătul(ă).

De ce este o greșeală?

Proteinele sunt esențiale pentru refacerea și creșterea musculară. De asemenea, ajută la menținerea senzației de sațietate pe termen lung. Fără suficiente proteine, corpul nu va putea construi mușchi eficient și poate crește riscul de pierdere musculară. Un om activ obișnuit are nevoie de 1.6g - 2.2g proteine/kilogram corp/zi.

Cum identifici problema?

- ☐ Nu consumi surse de proteine la cel puțin 2 mese/zi.
- ☐ Preferi carbohidrații și grăsimile în loc de proteine.
- ☐ Te simți des flămând(ă) sau „slăbit(ă)”.
- ☐ Nu faci exerciții de forță sau nu vezi progres în forță.
- ☐ Nu ai surse de proteine după antrenament.

Care este soluția?

Include surse de proteine de calitate (carne slabă, pește, ouă, tofu, iaurt grecesc slab) la fiecare masă, ideal 20-30g proteine/masă.

Ce poți face ACUM:

- Începe să incluzi o sursă de proteine la fiecare masă principală (ex: pui, curcan, somon).
- Adaugă o gustare proteică între mese (ex: brânză de vaci, iaurt grecesc, ouă fierte).
- Dacă ai antrenamente intense, asigură-te că ai o porție de proteinepp that's that accounts discussion în 30-60 min după antrenament (ex: shake proteic).

7. MĂNÂNCI PEA MULȚI CARBOHIDRAȚI RAFINAȚI

Carbohidrații rafinați îți dau o energie falsă. Alege-i pe cei buni!

De ce este o greșeală?

Carbohidrații rafinați (paine albă, paste, prăjituri, dulciuri) au un indice glicemic mare. Acest lucru înseamnă că, atunci când sunt consumați, vor crește nivelul glicemiei foarte rapid, ducând astfel și la apariția insulinei, un hormon secretat de pancreas responsabil cu scăderea nivelului de zahăr din sânge. În timp, aceștia pot contribui la creșterea în greutate, instabilitatea nivelului glicemiei, suprasolicitarea pancreasului, precum și la diabet sau rezistență la insulină.

Cum identifici problema?

- ☐ Consumi multe alimente procesate, bogate în zaharuri și făină albă.
- ☐ Simți foame rapid după masă sau îți scade energia brusc.
- ☐ Ai probleme cu stabilitatea greutății.
- ☐ Treci frecvent de la senzația de foame la „pofță de dulce”.
- ☐ Ai probleme de digestie sau balonare după masă.

Care este soluția?

Înlocuiește carbohidrații rafinați cu surse de carbohidrați complecși (orez brun, cartofi dulci, quinoa, legume, fulgi de ovăz, cereale integrale). Aceștia eliberează energie treptat și susțin digestia.

Ce poți face ACUM:

- Înlocuiește pâinea albă cu pâine integrală sau cu o variantă din făină de secară. Caută alternative mai bune pentru fiecare aliment procesat pe care îl consumi.
- Adaugă legume și fructe la mesele tale pentru fibre și carbohidrați naturali. Concentrează-te pe ce poți adăuga, nu pe restricții.
- Evită gustările procesate (ex: biscuiți, chipsuri), optează pentru un mix de nuci și semințe.

8. NU BEI SUFICIENTĂ APĂ

Apa nu doar te hidratează, dar îți accelerează metabolismul și sănătatea generală.

De ce este o greșeală?

Dehidratarea poate duce la oboseală, scăderea performanței, probleme digestive și apetit crescut. Apa este esențială pentru multe procese fiziologice, inclusiv digestia și transportul nutrienților. De asemenea, foarte multe probleme de sănătate pot fi prevenite cu ajutorul apei și hidratării corecte.

Cum identifici problema?

- ☐ Te simți adesea obosit(ă) sau ai dureri de cap.
- ☐ Urina ta este de culoare închisă (sau ai urinări rare).
- ☐ Mănânci adesea „din plictiseală”, nu pentru că îți este foame.
- ☐ Nu simți nevoia să bei apă des pe parcursul zilei.

Care este soluția?

Bea apă constant pe parcursul zilei, nu doar atunci când îți este sete. Cantitatea recomandată variază în funcție de activitate, dar o regulă generală este de un pahar de apă la fiecare 2h pentru femei și la 1h30 pentru bărbați. Bea apa lent, în înghițituri mici.

Ce poți face ACUM:

- *Începe ziua cu un pahar de apă la trezire. Ține mereu o sticlă de apă lângă pat sau chiar în baie, de preferat la 0.5L pentru a-ți fi mai ușor să o consumi.*
- *Pune un recipient vizibil pe birou sau la serviciu pentru a-ți aminti să bei apă.*
- *Bea un pahar de apă cu 20-30 de minute înainte de fiecare masă.*
- *Dacă nu îți place gustul, adaugă lămâie, castravete sau mentă pentru un plus de savoare.*

9. NU DORMI SUFICIENT

Somnul este combustibilul tău – fără el, corpul tău nu se recuperează complet.

De ce este o greșeală?

Lipsa somnului afectează recuperarea musculară, metabolismul și nivelurile de energie. De asemenea, poate duce la creșterea apetitului și acumularea de grăsime abdominală. Somnul insuficient poate influența negativ performanța la antrenamente și starea de bine. Calitatea somnului este, de asemenea, foarte importantă.

Cum identifici problema?

- ☐ Te simți obosit(ă) chiar și după ce dormi 7-8 ore.
- ☐ Ai dificultăți de a adormi sau te trezești frecvent în timpul nopții.
- ☐ Ai tendința de a mânca mai mult din cauza oboselii.
- ☐ Ai un nivel scăzut de energie pe parcursul zilei.

Care este soluția?

Încearcă să îți stabilești o rutină constantă de somn, mergând la culcare și trezindu-te la aceleași ore în fiecare zi. Evită stimulentele precum cafeaua sau tehnologia înainte de culcare.

Ce poți face ACUM:

- Stabilește o oră fixă de culcare și trezire, inclusiv în weekend.
- Creează un mediu de somn confortabil: o cameră întunecată, liniștită și aerisită, o temperatură optimă în cameră.
- Evită ecranele (telefon, laptop, TV) cu cel puțin o oră înainte de culcare, precum și consumul de cafeină după ora 14:00.

10. NU ÎȚI PLANIFICI MESELE DIN TIMP

A eșua în a planifica înseamnă planificarea pentru eșec!

De ce este o greșeală?

Fără planificarea meselor, este ușor să ajungi să mănânci haotic, să faci alegeri alimentare greșite din comoditate sau să te simți „împins” să mănânci alimente procesate sau fast food. Asta poate duce rapid la creșterea în greutate sau la lipsa de energie. Un exemplu comun este momentul în care cei mai mulți dintre noi ajungem seara acasă obosiți, nu avem pregătită o masă hrănitoare, sănătoasă și ajungem în punctul în care consumăm mâncare de confort, accesibilă rapid, în cantitate mare.

Cum identifici problema?

- ☐ Ai tendința de a mânca ceea ce îți este la îndemână, nu ceea ce este sănătos.
- ☐ Faci alegeri alimentare spontane sau sub presiunea timpului.
- ☐ Nu îți pregătești mesele din timp și ajungi să mănânci la ore nepotrivite.
- ☐ Nu ai o strategie pentru a respecta o alimentație echilibrată pe parcursul săptămânii.

Care este soluția?

Planifică-ți mesele săptămânal. Fă-ți o listă de cumpărături și nu te duce niciodată înfometat la magazin. Pregătește-ți mesele din timp pentru a evita tentațiile și pentru a economisi timp. Acest lucru îți va permite să te concentrezi pe alimentație și să eviți mâncarea „de urgență”.

Ce poți face ACUM:

- Creează un plan săptămânal de mese, inclusiv gustări sănătoase.
- Gătește-ți mesele principale din weekend și depozitează-le pentru toată săptămâna.
- Pregătește gustări sănătoase (ex: fructe, nuci, iaurt) pentru a le avea mereu la îndemână.

PLAN DE ACȚIUNE

- 1. Notează-ți minim 3 lucruri pe care vei începe să le faci chiar de azi.**
- 2. Folosește informațiile din acest ghid pentru a produce o schimbare pozitivă și pe termen lung. O informație devine inutilă în momentul în care nu o pui în aplicare.**
- 3. Este dificil să fii disciplinat, să te organizezi, să planifici, să fii consecvent. În același timp, este și mai dificil să nu faci toate aceste lucruri, o simți chiar acum, citind aceste rânduri. Alege felul în care vrei să trăiești. Nimic nu este ușor, dar avem libertatea de a alege cum să ne facem viața mai grea. Fie te vei sabota, fie îți vei face un serviciu și devii mai bun.**
- 4. Ca să înveți să înoti, întâi trebuie să intri în apă. Nu încerca să prezici totul de la bun început. ÎNCEPE, apoi adaptează-te pe parcurs. Verifică ceea ce funcționează pentru tine și stilul tău de viață, elimină ceea ce este nociv sau inutil și creează-ți propriul plan, unic și potrivit pentru viața ta.**
- 5. Conștientizează faptul că TU ești responsabil de propriile alegeri și că nimeni altcineva nu va putea să ia decizii în locul tău. Acest ghid este inutil dacă te aștepti ca altcineva să te elibereze de propriile convingeri.**
- 6. Dacă vei face același lucru ca până acum, dar te aștepti la rezultate diferite, atunci ești sortit eșecului. Ca să ajungi acolo unde ți-ai propus trebuie să știi cu adevărat ce vrei și să fii dispus să faci tot ceea ce este nevoie pentru a realiza acest lucru. Prin “tot ceea ce este nevoie” mă refer chiar la tot ceea ce este nevoie, fără blocaje, fără restricții, fără dubii. Nimic nu va sta în calea ta spre reușită!**

E MOMENTUL SĂ ALEGI.

CONTINUI SINGUR SAU CREȘTI ÎNDRUMAT?

Felicitări! Ai făcut primul pas către schimbare!

Într-o lume plină de distrageri, ai ales să te oprești și să citești acest ghid.

Să cauți răspunsuri.

Să înțelegi ce NU funcționează.

Să afli ce ai putea face diferit.

Dar adevărul e simplu:

👉 ***Nicio informație nu are putere reală până nu o transformi în acțiune.***

👉 ***Nimeni nu devine disciplinat peste noapte, fără structură și sprijin.***

👉 ***Nimeni nu se schimbă cu adevărat, urmând o rețetă generală.***

🧭 Dacă vrei cu adevărat să vezi rezultate...

✓ ***Fără să te mai simți pierdut.***

✓ ***Fără să tot încerci și să abandonezi.***

✓ ***Fără să te mai întrebi “de ce nu merge și pentru mine?”***

Atunci ai nevoie de mai mult decât un simplu ghid.

AICI INTERVIN EU

✓ ***Cu experiență, nu opinii.***

✓ ***Cu un plan gândit pentru tine, nu pentru “toată lumea”.***

✓ ***Cu sprijin real, uman, empatic, dar ferm.***

✓ ***Cu o strategie care include: alimentație, antrenament, obiceiuri și mindset.***

Nu vei mai simți că lupti singur. Vei ști ce faci, de ce faci și vei avea pe cineva lângă tine în fiecare pas.

CE URMEAZĂ?



[Trimite-mi un mesaj](#) — spune-mi cum te pot ajuta și ce obiective ai.



[Programează o discuție](#) — fără obligații, dar cu scop.



Fă primul pas. Lasă-mă să te ghidez spre rezultatele care ți se potrivesc.

▼ De acum, ai **două opțiuni** clare:

1. Închizi ghidul. Și rămâi în același loc.
2. Sau... faci *următorul pas* către schimbare. Unul care contează.



Dacă ai citit până aici, știi deja răspunsul.

- ♦ Nu e despre perfecțiune.
 - ♦ E despre progres.
 - ♦ E despre *tine*.
-



Hai să pornim la drum. Împreună.



Click [AICI](#) pentru a începe!