

GHID GRATUIT

7 obiceiuri simple pentru mai multă energie în fiecare zi

Pași mici, ușor de pus în practică, pentru zile cu mai multă vitalitate, concentrare și stare de bine.



De ce contează obiceiurile mici?

Energia nu vine dintr-o singură alegere spectaculoasă, ci din lucrurile mărunte pe care le facem în fiecare zi: ce mâncăm dimineața, câtă apă bem, cât ne mișcăm și cum dormim.

Vestea bună este că nu ai nevoie de schimbări radicale. Când adaugi treptat câteva obiceiuri simple, ele se adună și pot face o diferență reală în felul în care te simți. Corpul tău iubește ritmul și consecvența mai mult decât perfecțiunea.

În acest ghid găsești 7 obiceiuri ușor de pus în practică. Pentru fiecare afli **de ce te ajută**, câteva **idei concrete** și un „**Pasul de azi**” – o acțiune mică pe care o poți face chiar astăzi.



Sfatul nostru: nu încerca să le schimbi pe toate deodată. Alege unul sau două obiceiuri, exersează-le o săptămână cu ajutorul trackerului de la final, apoi adaugă următorul.

Ce găsești în ghid

1	Un mic dejun echilibrat, cu proteine	3
2	Apă suficientă pe parcursul zilei	4
3	Mese regulate, fără pauze prea lungi	5
4	Mai multe legume și fructe în farfurie	6
5	Zahăr și cafea, cu măsură și la momentul potrivit	7
6	Mișcare zilnică, în pași mici	8
7	O rutină de somn liniștită	9
✓	Trackerul tău de 7 zile	10
→	Următorul pas: evaluarea nutrițională gratuită	11



OBICEIUL 1 DIN 7

Un mic dejun echilibrat, cu proteine

1

De ce te ajută

Dimineața, corpul tău vine după o pauză lungă de noapte. Un mic dejun care combină proteine, fibre și grăsimi bune se digeră mai lent decât unul format doar din produse dulci sau făinoase. Asta te ajută să ai o senzație de sațietate mai lungă și o energie mai constantă până la prânz, fără „căderea” de la ora 11.

Cum să-l pui în practică

- 1 Construieste farfuria pe trei piloni: o sursă de proteine (ouă, iaurt, brânză, telemea, hummus), o sursă de fibre (pâine integrală, fulgi de ovăz, legume) și puțină grăsime bună (nuci, semințe, avocado, ulei de măsline).
- 2 Dacă dimineața ești pe fugă, pregătește seara ceva simplu: ovăz înmuiat în iaurt cu fructe, ouă fierte sau un sandwich integral.
- 3 Nu-i nevoie de perfecțiune: chiar și un iaurt cu o mână de nuci e un început mult mai bun decât nimic sau decât un covrig mâncat în grabă.



PASUL DE AZI

Măine dimineață, adaugă o sursă de proteine la micul dejun obișnuit. Doar atât.



OBICEIUL 2 DIN 7

Apă suficientă pe parcursul zilei

2

De ce te ajută

Apa participă la aproape toate procesele din corp, inclusiv la transportul nutrienților și la reglarea temperaturii. Chiar și o deshidratare ușoară poate fi resimțită ca oboseală, dificultate de concentrare sau dureri de cap. De multe ori, ceea ce pare „lipsă de energie” e de fapt sete.

Cum să-l pui în practică

- 1 Începe ziua cu un pahar de apă, înainte de cafea. Lasă paharul sau sticla la vedere, pe birou sau în bucătărie, ca să-ți amintească singură.
- 2 Leagă apa de momente fixe: câte un pahar la fiecare masă și unul după fiecare pauză. Dacă îți place, aromatizează-o natural cu lămâie, mentă sau castravete.
- 3 Urmărește semnalele corpului: o urină de culoare deschisă e, în general, un semn bun. Când e cald sau faci mișcare, ai nevoie de mai mult.



PASUL DE AZI

Umple azi o sticlă de apă și ține-o lângă tine. Seara, verifică de câte ori ai golit-o.



OBICEIUL 3 DIN 7

Mese regulate, fără pauze prea lungi

3

De ce te ajută

Când sari peste mese sau stai multe ore fără să mănânci, e posibil să simți scăderi de energie, iritabilitate și o foame mare spre seară, care te împinge spre alegeri grăbite. Un ritm regulat al meselor îți oferă corpului „combustibil” constant și te ajută să mănânci mai liniștit și mai echilibrat.

Cum să-l pui în practică

- 1 Încearcă un ritm simplu: trei mese principale și, dacă ai nevoie, una-două gustări, la intervale de aproximativ 3–4 ore.
- 2 Ține la îndemână gustări practice: un fruct, o mână de nuci sau semințe, un iaurt, legume tăiate cu hummus. Așa nu mai ajungi la automatul de dulciuri.
- 3 Pune-ți în calendar ora prânzului, la fel cum ți-ai pune o întâlnire importantă. Și o pauză de 15 minute pentru masă contează.



PASUL DE AZI

Planifică acum ora la care iei prânzul mâine și ce gustare iei cu tine.



OBICEIUL 4 DIN 7

Mai multe legume și fructe în farfurie

4

De ce te ajută

Legumele și fructele aduc vitamine, minerale, fibre și apă, adică exact lucrurile de care corpul tău are nevoie ca să funcționeze bine zi de zi. Fibrele ajută la o digestie bună și la o sațietate mai lungă. În plus, culorile diferite înseamnă, în general, o varietate mai mare de nutrienți.

Cum să-l pui în practică

- 1 Folosește regula farfuriei: umple jumătate din ea cu legume (crude, la cuptor, în supă sau salată), un sfert cu proteine și un sfert cu cereale integrale sau cartofi.
- 2 Joacă-te cu culorile: încearcă să ai în fiecare zi cel puțin trei culori diferite – verde, roșu, portocaliu, mov.
- 3 Alege ce e de sezon și la îndemână. Legumele congelate sunt și ele o variantă practică și bună pentru zilele aglomerate.

✓ PASUL DE AZI

Adaugă azi o porție de legume la o masă la care, de obicei, nu ai avea.



OBICEIUL 5 DIN 7

Zahăr și cafea, cu măsură și la momentul potrivit

5

De ce te ajută

Dulciurile pot da un impuls rapid, dar adesea scurt, urmat de o nouă scădere de energie și de poftă de încă ceva dulce. Cafeaua, la rândul ei, te poate ajuta să fii alert, însă luată prea târziu în zi poate afecta calitatea somnului, iar asta se simte a doua zi ca oboseală.

Cum să-l pui în practică

- 1 Bea cafeaua după micul dejun, nu pe stomacul gol, și încearcă să o termini pe ultima până la începutul după-amiezii, ca să nu-ți afecteze somnul.
- 2 Când îți e poftă de dulce, combină-l cu ceva sățios: un fruct cu câteva nuci sau un iaurt cu scorțișoară. Bucură-te de desert după masă, nu în locul ei.
- 3 Citește etichetele băuturilor: sucurile, ceaiurile la sticlă și cafelele aromate pot conține mult zahăr. Apa, ceaiul neîndulcit sau apa minerală sunt alternative bune.



PASUL DE AZI

Alege azi o oră-limită pentru ultima cafea și respect-o.



OBICEIUL 6 DIN 7

Mișcare zilnică, în pași mici

6

De ce te ajută

Poate părea paradoxal, dar mișcarea regulată este una dintre cele mai simple căi spre mai multă energie. Activitatea fizică moderată ajută circulația, starea de spirit și calitatea somnului. Nu ai nevoie de ore întregi la sală: și plimbările scurte, făcute zilnic, contează.

Cum să-l pui în practică

- 1 Fă o plimbare de 10–15 minute după masă. E o pauză bună pentru minte și un moment plăcut pentru corp.
- 2 Strecoară mișcarea în ziua ta: urcă pe scări în loc de lift, coboară o stație mai devreme, vorbește la telefon în picioare sau plimbându-te.
- 3 Dacă lucrezi la birou, ridică-te o dată pe oră pentru 2–3 minute: întinde-te, mergi până la fereastră, umple-ți paharul cu apă.

✓ PASUL DE AZI

leși azi la o plimbare de 10 minute. Poți s-o faci chiar acum.



OBICEIUL 7 DIN 7

O rutină de somn liniștită

7

De ce te ajută

Somnul este momentul în care corpul și mintea se refac. Când dormi prea puțin sau neregulat, e greu să compensezi a doua zi, oricât de bine ai mânca. O rutină constantă de seară îi transmite corpului că se apropie ora de odihnă și te poate ajuta să adormi mai ușor.

Cum să-l pui în practică

- 1 Încearcă să te culci și să te trezești la ore cât mai apropiate în fiecare zi, inclusiv în weekend.
- 2 Cu 30–60 de minute înainte de culcare, lasă telefonul deoparte și redu luminile. Citește, fă un duș cald sau ascultă muzică liniștită.
- 3 Păstrează dormitorul răcoros, întunecat și liniștit, iar cina ia-o cu câteva ore înainte de culcare, nu chiar înainte de somn.

✓ PASUL DE AZI

Setează-ți diseară o alarmă care să-ți amintească să începi rutina de seară.

Trackerul tău de 7 zile

Bifează în fiecare zi obiceiurile pe care le-ai pus în practică. Nu urmări perfecțiunea – fiecare bifă este un pas înainte. La final, uită-te la ce a mers ușor și la ce vrei să exersezi în continuare.

Data de început: _____

Obiceiul	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
 Mic dejun cu proteine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Apă suficientă	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mese regulate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Legume și fructe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Cafea și zahăr cu măsură	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mișcare zilnică	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Rutina de somn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energia mea azi (1–5)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ce a mers bine săptămâna aceasta

Ce vreau să exersezi în continuare

URMĂTORUL PAS

Vrei un plan pe măsura ta?

Fiecare corp și fiecare stil de viață sunt diferite. Te invităm la o **evaluare nutrițională gratuită**, în care descoperim împreună ce ți se potrivește ție.

30–45 de minute · online sau la noi, în Bacău · fără nicio obligație de cumpărare

Ce include evaluarea

1

Analiza compoziției corporale

O imagine clară a punctului de plecare, ca să știi de unde pornești.

2

Discuție despre obiceiurile alimentare

Ne uităm împreună la ritmul meselor, alegerile zilnice și stilul tău de viață.

3

Recomandări personalizate

Pași concreți și realiști, adaptați obiectivelor și programului tău.

Programează-ți evaluarea gratuită

TELEFON

0743 177 903

E-MAIL

wellnesscenterbacau@gmail.com

ADRESĂ

Bulevardul Unirii nr. 30, clădirea 30 Avenue Business Center, etaj 4, Bacău

Nu ești din Bacău? Nicio problemă – evaluarea se poate face și online, oriunde te afli.

Notă importantă: Acest ghid are scop exclusiv informativ și educativ și nu înlocuiește sfatul medical. Informațiile prezentate sunt recomandări generale pentru un stil de viață sănătos și nu sunt destinate diagnosticării, tratării sau prevenirii vreunei afecțiuni. Dacă ai o afecțiune medicală, urmezi un tratament, ești însărcinată sau alăptezi, discută cu medicul tău înainte de a face schimbări în alimentație sau în nivelul de activitate fizică. Rezultatele diferă de la o persoană la alta.