

**INTENSE BODY
CHALLENGE** by Alex Valah

Starter Kit: Resetarea Metabolismului În 3 Zile

Ghidul de Nutritie

Ce se întâmplă când **metabolismul** tău e blocat?

- Mănânci „**curat**”, dar nu slăbești.
- Te înfometezi, **dar corpul se agață de grăsime.**
- Faci **sport**, dar nu vezi rezultate.
- Te trezești obosită, balonată, lipsită de motivație.

Și începi să crezi că ceva e în neregulă cu tine.

Dar nu e!

Metabolismul tău e un mecanism perfect, doar că a fost abuzat prea mult timp de diete greșite și stres constant.

Vestea bună? Poate fi resetat. Rapid. **Cu pașii corecți.**

De ce începem cu Starter Kit-ul?

Pentru că în doar **3 zile:**

Corpul tău începe să-și regleze semnalele de foame și sațietate.

Pofta de dulce scade drastic.

Nivelul de energie ***crește.***

Iar tu capeți ceva ce nicio dietă nu ți-a oferit: claritate.

Control și mai mult decât atât simți că nu ești blocat în piept de pui cu salată sau cine știe ce ceaiuri pastile sau diete minune.

Adevărul?

92% dintre femeile care au urmat acest Starter Kit au spus același lucru:

„Acum înțeleg cum trebuie să fie alimentația. De aici încolo, e imposibil să mai renunț.”

Încă nu te cunosc, dar sigur povestea Dianei poate fi și povestea ta!



Diana are 37 ani, se ocupa de un salon de infrumusetare si remodelare, munca multa, copii responsabilitati si uite asa a uitat ca frumusetea incepe de la tine.

A uitat complet de ea, a intrat intr-un cer vicios...

A încercat tot. Keto. Post intermitent. Cardio zilnic... s-a infometat cu zilele...

Rezultat? **Epuizare și 0 slăbire reală.**

Iar după **doar 3 zile** cu Starter Kit-ul...

„A fost pentru prima dată când n-am simțit că mă lupt cu mâncarea. Am avut energie, nu m-am înfometat și... am slăbit **1.2 kg în 3 zile**.

De atunci n-am mai privit înapoi, ba mai mult mi-a dat încredere ca se poate și altfel”

Sau poate Cristina – **41 ani job contabilă**, sedentară
îți spune mai multe...



„Credeam că dacă vreau să slăbesc trebuie să renunț la tot ce-mi place.

Dar... am avut o mare surpriza să vadă că merge și dacă mananc și ceva bun..după astea 3 zile, ***mi-am dat seama că nu mâncarea era problema – ci lipsa de organizare și cunoștințe.***

Slăbirea e simplă când știi **CE, CÂT și CUM** să mănânci.”

Acum e rândul tău!

Următoarele 3 zile îți pot schimba complet perspectiva.

Nu doar că vei începe să slăbești – **ci vei simți pentru prima dată că ai control.**

Asta nu e doar o **dietă**.

Este începutul unei transformări reale din programul **Intense Body Change.**

Obiectiv principal:

Resetarea metabolismului prin:

- Reducerea **inflamației** (alegeri antiinflamatorii)
- Reglarea **glicemiei** (mese echilibrate în carbohidrați complecși, proteine și grăsimi sănătoase)
- Eliminarea **balonării** și a **retenției de apă**
- Activarea metabolismului prin aport minim de calorii cu maxim de nutrienți

TARGET ZILNIC:

Pentru femeie de **30-55 ani, 60-85 kg, activitate fizică redusă** (sedentar–mediu activ)

Macronutrient	Valoare Zilnică Estimată
Calorii	1400-1600 kcal
Proteine	90-110g
Carbohidrați	100-130g
Grăsimi	50-60g
Fibre	25-30g

Plan Alimentar Ziua 1

Masa	Preparat	Calorii (kcal)	Proteine (g)	Carbohidrați (g)	Grăsimi (g)
Mic dejun	Omletă cu legume și pâine integrală	330	21	20	18
Gustare 1	Măr verde + 10 migdale	160	3	15	12
Prânz	Piept de pui la grătar cu orez brun și salată	400	35	30	12
Gustare 2	Iaurt grecesc cu scorțișoară și semințe de in	150	12	10	8
Cină	Somon cu broccoli și salată verde	350	28	12	20
Optional: Desert	Clătite dietetice cu banană și ou	180	9	20	6

ZIUA 1 – REȚETE

Mic dejun – Omletă cu legume și pâine integrală

Ingrediente:

- 2 ouă
- ½ ardei gras
- ¼ dovlecel
- ¼ ceapă
- 1 linguriță ulei de cocos / măsline
- 1 felie de pâine integrală

Mod de preparare:

Taie legumele mărunt și sotează-le 2-3 min în uleiul încins. Bate ouăle, toarnă peste legume și gătește totul la foc mic până se coagulează. Servește cu o felie de pâine prăjită.

2. Gustare 1 – Măr verde + 10 migdale

Ingrediente:

- 1 măr verde
- 10 migdale crude

Sugestie:

Mănâncă migdalele încet, mestecând bine – ajută digestia și reduce pofta de dulce.

3. Prânz – Piept de pui la grătar cu orez brun și salată

Ingrediente:

- 130g piept de pui
- 50g orez brun (cântărit după gătire: aprox. 150g)
- Salată din: rucola, castraveți, roșii cherry
- 1 lingură ulei de măsline, sare, zeamă de lămâie

Mod de preparare:

Grătar simplu pentru pieptul de pui, fiert pentru orez. Salata se prepară la rece și se azonează cu ulei și lămâie.

4. Gustare 2 – Iaurt grecesc cu scorțișoară și semințe de in

Ingrediente:

- 150g iaurt grecesc 2%
- ½ linguriță scorțișoară
- 1 linguriță semințe de in

Mod de preparare:

Amestecă totul și consumă rece. Poți adăuga și câteva picături de esență de vanilie pentru gust.

5. Cină – Somon cu broccoli și salată verde

Ingrediente:

- 100g somon file
- 150g broccoli (aburit sau fiert)
- Salată verde + lămâie + o linguriță ulei de măsline

Mod de preparare:

Condimentează somonul cu sare, piper și coace-l 15-20 min la 180°C. Servește cu broccoli fiert și salată verde.

6. Desert opțional – Clătite dietetice cu banană și ou

Ingrediente (2 clătite):

- 1 banană coaptă
- 2 ouă
- Scorțișoară, vanilie
- 1 linguriță ulei cocos (pentru prăjit)

Mod de preparare:

Pisează banana cu furculița, adaugă ouăle și amestecă. Gătește în tigaie antiaderentă, câte 2-3 minute pe fiecare parte. Poți servi cu scorțișoară sau o linguriță de iaurt grecesc deasupra.

Masa	Preparat	Calorii (kcal)	Proteine (g)	Carbohidrați (g)	Grăsimi (g)
Mic dejun	Toast cu avocado și ou poșat	320	20	25	16
Gustare 1	2 prune uscate + 1 lingură nuci	170	4	20	11
Prânz	Curcan cu piure de mazăre și salată	400	32	28	14
Gustare 2	Iaurt cu nuci pisate	150	10	8	9
Cină	Salată mare cu brânză feta și avocado	350	22	15	18
Opțional: Desert	Lipie integrală pizza-style	190	10	22	7

ZIUA 2 – **REȚETE**

1. Mic dejun – Toast cu avocado și ou poșat

Ingrediente:

- 2 felii pâine integrală
- ½ avocado (pasat)
- 1 ou
- Sare, piper, zeamă de lămâie

Mod de preparare:

Poșează oul (3-4 min în apă cu oțet), întinde avocado pe toast, adaugă oul, condimentează. Poți adăuga microplante sau roșii cherry.

2. Gustare 1 – 2 prune uscate + 1 lingură de nuci

Ingrediente:

- 2 prune uscate
- 1 lingură de nuci (mărunțite)

Mod de servire:

Consumă-le împreună – prunele oferă dulceața, nucile dau sațietate.

3. Prânz – Curcan cu piure de mazăre și salată

Ingrediente:

- 150g piept de curcan
- 150g mazăre congelată
- ½ ceapă mică
- 1 linguriță ulei de măsline
- Salată de varză albă cu lămâie

Mod de preparare:

Sotează curcanul cu condimente. Fierbe mazărea, paseaz-o cu ceapa și puțin ulei. Servește cu salată.

4. Gustare 2 – Iaurt cu nuci pisate

Ingrediente:

- 100-150g iaurt grecesc 2%
- 1 lingură nuci mărunțite
- Opțional: scorțișoară sau picături de esență vanilie

Mod de preparare:

Amestecă totul și savurează rece.

5. Cină – Salată mare cu brânză feta și avocado

Ingrediente:

- 1 mână salată verde
- 1/3 avocado
- 30g brânză feta
- Rucola, castraveți, roșii, semințe de dovleac
- 1 linguriță ulei de măsline, lămâie

Mod de preparare:

Amestecă totul și servește proaspăt. Este o cină ușoară, dar bogată în grăsimi bune și proteine.

6. Gustare opțional – Pizza din lipie integrală (stil healthy)

Ingrediente:

- 1 lipie integrală (cca 100 kcal)
- 2 linguri pastă de roșii sau sos de roșii
- 30g brânză slabă sau mozzarella light
- Roșii cherry, ciuperci, măsline, oregano

Mod de preparare:

Unge lipia cu sos, adaugă toppingurile și coace 7-10 min la 180°C. Poți adăuga și o linguriță de iaurt grecesc la final în loc de sos alb.

ZIUA 3 – RETETE

Masa	Preparat	Calorii (kcal)	Proteine (g)	Carbohidrați (g)	Grăsimi (g)
Mic dejun	Budincă de chia cu lapte vegetal și fructe	310	15	28	14
Gustare 1	Morcov mare + hummus	160	3	12	9
Prânz	Pește alb la cuptor cu quinoa și salată	410	30	30	15
Gustare 2	Ou fiert + castraveți felii	140	9	8	7
Cină	Supă cremă de dovleac + semințe de dovleac	350	20	20	16
Opțional: Desert	Mousse de cacao cu avocado	180	8	18	12

1. Mic dejun – Budincă de chia cu lapte vegetal și fructe

Ingrediente:

- 200 ml lapte vegetal (migdale, ovăz)
- 2 linguri semințe de chia
- 1 linguriță miere (opțional)
- 2 linguri fructe de pădure (congelate sau proaspete)

Mod de preparare:

Amestecă chia cu laptele și lasă peste noapte la frigider. Servește dimineața cu fructele deasupra.

2. Gustare 1 – Morcov + hummus

Ingrediente:

- 1 morcov mare, tăiat bastonașe
- 2 linguri hummus (din comerț sau făcut acasă)

Mod de servire:

Snack perfect, bogat în fibre și grăsimi bune. Poți adăuga puțin ulei de măsline peste hummus.

3. Prânz – Pește alb la cuptor cu quinoa și salată

Ingrediente:

- 100-120g file de pește alb (cod, păstrăv, etc.)
- 60g quinoa fiartă
- Salată: castraveți, verdețuri, lămâie

Mod de preparare:

Coace peștele cu condimente și zeamă de lămâie. Fierbe quinoa. Servește cu salată proaspătă.

4. Gustare 2 – Ou fiert + castraveți felii

Ingrediente:

- 1 ou fiert tare
- ½ castravete tăiat felii
- Sare, piper, puțin ulei de măsline (opțional)

Sugestie:

E o gustare simplă, dar foarte sațioasă și stabilizatoare pentru glicemie.

5. Cină – Supă cremă de dovleac + semințe de dovleac

Ingrediente:

- 200g dovleac copt sau fiert
- ½ ceapă
- 1 linguriță ulei măsline
- 1 lingură semințe de dovleac
- Sare, turmeric, piper

Mod de preparare:

Fierbe dovleacul cu ceapa, pasează, azonează. Adaugă semințele la servire pentru textură și grăsimi bune.

6. Desert opțional – Mousse de cacao cu avocado

Ingrediente:

- ½ avocado bine copt
- 1 linguriță cacao crudă
- 1 linguriță miere sau sirop de agave
- Esență de vanilie (opțional)

Mod de preparare:

Blenduiește totul până obții o cremă fină. Lasă la rece 15 min și servește simplu sau cu 1 linguriță fulgi de cocos.

Acum ai planul complet pentru cele 3 zile. Inainte de a incepe te sfatuiesc sa-ti printezi zilele sa le ai la vedere.