

**INTENSE BODY
CHALLENGE** by Alex Valah

Starter Kit: Resetarea Metabolismului În 3 Zile

Reguli generale

Acest kit este primul pas către o transformare reală.

Vei reseta metabolismul, vei învăța cum să mănânci echilibrat și vei simți rezultate în doar câteva zile.

Respectă planul, urmează mesele, aplică regulile și bucură-te de fiecare etapă.

Reguli Generale pentru Resetarea Metabolismului

- Respectă **cele 3 mese principale** și până la 2 gustări – nu sări peste mese.
- Mănâncă la aproximativ **aceleași ore** în fiecare zi.
- Bea **minim 2 litri de apă pe zi** – hidratarea ajută metabolismul.
- Evită zahărul, sucurile, produsele ultra-procesate.
- Dormi **minim 7 ore/noapte** – lipsa somnului blochează slăbirea.
- Mănâncă conștient – **fără telefon, TV sau laptop în față.**

- Fă minim **20-30 minute de mișcare ușoară zilnic** (mers, stretching, respirație).

Modul de Gătire Recomandat

- **Gătit** la abur (ideal pentru legume – își păstrează nutrienții).
- **Cuptor** (pentru carne, pește, legume – fără prăjeli).
- Tigaie **antiaderentă** – fără ulei sau cu 1 linguriță ulei de măsline/cocos.
- **Fiert** – pentru supe, orez, quinoa.
- Nu se recomandă **prăjirea** în baie de ulei.

Ghid de Organizare – Pregătirea pentru Succes

- Fă cumpărăturile o singură dată, folosind lista completă pe 3 zile.
- Gătește seara pentru a doua zi – mesele sunt rapide (sub 30-40 min/zi).

- Folosește recipiente de sticlă/inox – **păstrează gustul și nutrienții.**
- Păstrează gustările la îndemână – **evită deciziile greșite când ți-e foame.**
- Notează în fiecare seară cum te-ai simțit (energie, poftă, somn).
- Pregătește deserturile în avans – **astfel le ai gata când simți poftă.**
- Păstrează planul la vedere – **lipit pe frigider sau imprimat pe perete.**