



18 GYM

GHID

NUTRIȚIE

&

ANTRENAMENT

Sfaturi pentru o
alimentație echilibrată ce include plan
antrenament și plan alimentație.



*Ești gata să începi antrenamentele?
Te-ai organizat cu programul tău?*

Sper că **DA**, pentru că de astăzi este nevoie să te organizezi și cu programul de masă, cu o reglare a alimentației și cu achiziționarea de alimente nutritive, sănătoase și ușoare, la îndemâna oricui, care te vor ajuta să îți îndeplinești obiectivul mult dorit.

90% Nutriție, 10% Antrenament: Secretele Succesului în Fitness

Schimbările estetice și funcționale ale corpului tău sunt influențate 90% de nutriție și doar 10% de activitatea fizică. Acest lucru subliniază rolul critic pe care îl joacă o dietă echilibrată în parcursul tău de fitness.



Întotdeauna trebuie să existe un echilibru optim între cei 3 mari macronutrienți și micronutrienți.

PROTEINA

GRĂSIMI

CARBOHIDRAȚI

90%



Sport vs Alimentație

Totodată alimentația nu este suficientă și avem nevoie de un plan de exerciții fizice adaptat pentru nevoile noastre, așa cum este și programul nostru **BACK TO FIT.**

MACRONUTRIENTI



■ PROTEINA 35%

■ GRASIMI 25%

■ CARBOHIDRATI 40%



Un bun start este împărțirea macronutrienților eficient pe durata zilei.



HIDRATEAZĂ-TE

- începe ziua cu 300ml apă la temperatura camerei apoi consuma 1,5 - 2 litri de apă pe tot parcursul zilei;
- consumul de apă cu 10-15 minute înainte de fiecare masă facilitează digestia;

HEALTHY TIPS

- ne asigurăm că furnizăm suficiente oligoelemente în alimentație; ulei măsline presat rece, nuci, migdale, caju, alune, somon, avocado etc.
- evităm alimente procesate cu conținut mare de grăsimi saturate sau hidrogenate (fast food);
- alimentele semi-preparate nu sunt o soluție;
- pregătim alimentele la grătar, fiert, abur, pe grill, înăbușit, la cuptor sau fiert, air fryer;
- putem utiliza ierburi aromatice și condimente, cu atenție sportia la nivelul de sodiu;
- consuma o cantitate optimă de legume și fructe, mai ales în perioada caldă, fructele ajută la hidratare optimă;
- în timpul mesei evită cititul, televizorul, telefonul sau alte activități;
- evităm consumul excesiv de zahăr!

Incepe exerciții fizice! - te așteptăm la programul Back to FIT.

NECESARUL CALORIC

O varianta foarte simpla de a afla necesarul tău caloric este folosind formula de mai jos.



Activitate sedentara: 30-35 kcal/kgc pe zi

Activitate fizica medie: 30-40 kcal/kgc pe zi

Activitate fizica grea: 40-45 kcal/kgc pe zi

Activitate fizica foarte grea: 50-60 kcal/kgc pe zi

*kgc = kilogram corp

Consuma 15-18g fibre la fiecare 1000 kcal consumate.



proteina:

- proteina animala:
pasare, porc, vita, peste,
oua, lactate etc.
- proteina vegetala:
tofu, soia, linte, tempeh,
quinoa etc.



carbohidrați:

- cartof dulce, orez, orz,
porumb, cartof alb, orez
brun, grau etc.
- multitudine fructe:
banane, mar, etc..



grăsimi:

- nuci, migale, caju,
avocado, fistic, semințe.
- regăsim și în somon,
sardine, hering.
- ulei floarea soarelui,
ulei măsline, ulei
semințe în / dovleac etc.



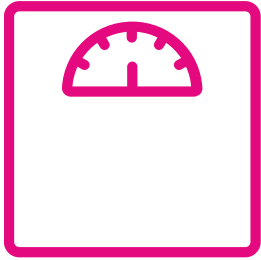
MACRONUTRIENTII: BARBATI VS. FEMEI

FEMEI

1.5 – 1.8g proteina / kg corp
0.6 – 0.8g grăsimi / kg corp
4-6g carbohidrați / kg corp

BARBATI

2 – 2.4g proteina / kg corp
0.8 – 1.2g grăsimi / kg corp
5-8g carbohidrați / kg corp



greutate optimă nu înseamnă întotdeauna sănătate optimă

În acest mini-ghid, veți găsi toate informațiile necesare pentru a începe un proces sigur și eficient de modificare a stilului de viață, care să conducă la o pierdere ponderală sănătoasă și susținută. Pierderea în greutate trebuie abordată treptat, respectând nevoile individuale și evitând dietele drastice. Recomandările din acest ghid sunt concepute pentru a fi implementate progresiv.



Sănătatea este cea mai valoroasă resursă pe care o ai. Doar tu ai controlul asupra alimentației tale, a activităților fizice pe care le desfășori și a obiectivelor prioritare din viața ta. Totul este posibil cu organizare, disciplină și perseverență.

Masuratori si Rezultate

Progresul tău se poate măsura din perspectiva a mai mulți factori, pe lângă obișnuitul cantar. Că să înțelegi mai bine de ce apelam la alte unități de măsură, vreau să îți explic de ce.



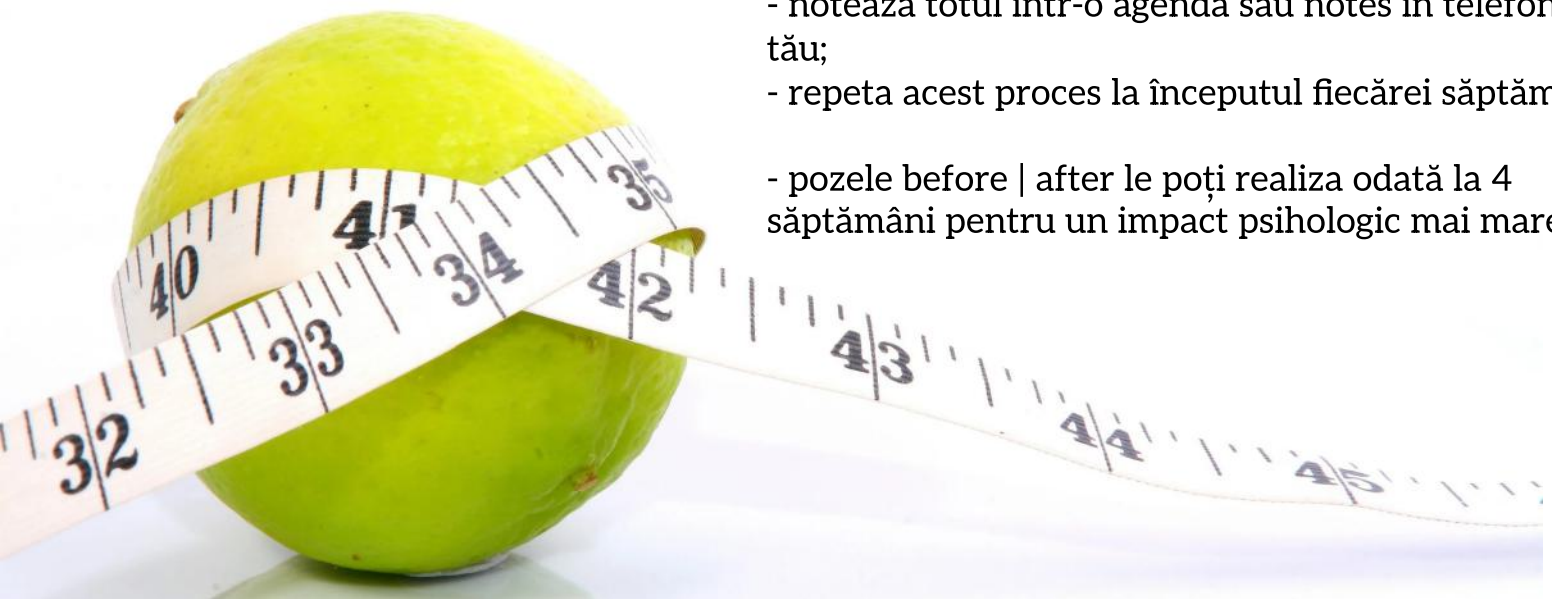
Compoziția corporală: Masa musculară cântărește mai puțin decât grăsimea, dar este mai compactă, ceea ce înseamnă că poți avea aceeași greutate, dar cu mai puțini cm. - fig.1



fig.1

Cum măsuram PROGRESUL nostru?

- realizează 3 fotografii în prima zi dimineața, fără să consumi micul dejun sau lichide;
fata | profil | spate
- te cântărești fără haine;
- măsurători coapsa, fesier, talie, piept, brat;
*în program **Back to FIT**, antrenorul se ocupa de acest aspect.
- notează totul într-o agenda sau notes în telefonul tău;
- repeta acest proces la începutul fiecărei săptămâni;
- pozele before | after le poți realiza odată la 4 săptămâni pentru un impact psihologic mai mare;



Ce fructe poți consuma?

Fructele în primul rand sunt extraordinar de benefice pentru organism pentru cumulum de vitamine și minerale pe care le furnizează împreună cu fibrele.



Pentru varietate și un boost de energie, consumă în mod regulat:

- Mere** – o sursă accesibilă de fibre solubile și insolubile care reglează nivelul glicemiei
- Piersici și nectarine** – alimente sănătoase pentru dinți și unghii, pline de beta-caroten
- Banane** – perfecte pentru o gustare sănătoasă, datorită carbohidraților ușor de digerat
- Portocale, kiwi, mandarine, clementine** – recunoscute pentru concentrația de vitamina C
- Fructe de pădure** – deosebit de bogate în antioxidanți
- Struguri** – printre cele mai sănătoase alimente pentru inimă
- Mango** – o sursă excelentă de potasiu
- Avocado** – în topul alimentelor nutritive cu grăsimi sănătoase
- Măsline** – pentru vitamina E și sănătatea pielii
- Morcovi** – recunoscuți pentru concentrația de vitamina A
- Spanac** – printre cele mai concentrate surse de vitamine și antioxidanți
- Sfeclă** – o opțiune sănătoasă pentru inimă, bogată în nitrați care scad tensiunea arterială
- Cartofi dulci** – reglează nivelul colesterolului și protejează sănătatea ochilor și a pielii
- Broccoli** – scade inflamația corpului și ameliorează simptomele bolilor cronice
- Usturoi** – pe lista de alimente pentru diabetici pentru că reglează nivelul insulinei



“adauga gust in farfurie

Atunci când faci cumpărături, este esențial să acorzi atenție plantelor aromatice și condimentelor. Dincolo de opțiunile tradiționale, există o varietate largă de condimente și ierburi aromatice utilizate în bucătăriile internaționale, de la rafinata bucătărie franceză la arome intense din bucătăria indiană sau mexicană. Aceste ingrediente nu doar că intensifică savoarea preparatelor culinare, dar aduc și numeroase beneficii pentru sănătate datorită conținutului lor bogat în antioxidanți și alți compuși bioactivi, contribuind astfel la o alimentație echilibrată, fără a fi necesar să adaugi sare sau grăsimi suplimentare.

Dacă ai nevoie de câteva idei pentru o mâncare sănătoasă și gustoasă, încearcă să adaugi:

Busuioc - are proprietăți antiinflamatorii și antibacteriene dovedite

Rozmarin - protejează sănătatea cardiovasculară

Cimbru - combate multiple infecții, fiind folosit în ceaiuri și produse de igienă personală

Mentă - printre cele mai bune alimente pentru intestine, stimulând producția de enzime

Salvie - o plantă cu efecte neuroprotectoare, salvia susține funcțiile cognitive, inclusiv memoria și concentrarea.

Turmeric - în top 5 alimente sănătoase cu puternice proprietăți antiinflamatorii

Scorțișoară - joacă un rol important în reglarea nivelului de zahăr din sânge și în accelerarea proceselor metabolice

Ghimbir - cunoscut pentru efectele sale benefice asupra sănătății articulațiilor, poate reduce inflamația și ameliora durerile musculare

Cardamom - ajută digestia și omoară bacteriile patogene

Cuișoare - sunt recunoscute pentru efectele lor antimicrobiene și antivirale, oferind protecție împotriva unei game largi de patogeni



Mic dejun

2 felii toast neagra

2 oua + 2 albusuri

2 castraveti fara coaja

340kcal | Protein 27g | Carbs 26g | Fats 14g

Gustare

40g-50g migdale / alune padure

230kcal | Protein 9g | Carbs 8g | Fats 20g

Pranz

70g orez basmati

200g dorada

1 lingurita ulei masline

460kcal | Protein 43g | Carbs 54g | Fats 7g

Gustare

4 kiwi

160kcal | Protein 2.6g | Carbs 40g | Fats 2.5g

Cina

100g-200g Salata verde

100g telemea light sau mozzarella

1/2 avocado mediu

1 ardei gras

2 crackers (fine crisp sau wasa)

450kcal | Protein 27g | Carbs 26g | Fats 28g

1650kcal | Protein 110g | Carbs 154g | Fats 73g

PLAN ANTRENAMENT CIRCUIT GYM / HOME

Circuit 1 - Luni

5 minute warm-up
30 sec jumping jacks / 30 sec pauza
3 min pauza.
15 reps squats
15 reps crunch pe saltea cu disc
30 reps mountain climbers pe stepper
20 reps ridicari picioare
15 lunges each leg (atentie la viteza de executie)
20 reps triceps extension cu elastic deasupra capului
20 ciocane biceps cu elastic/gantere
60-90 sec plank
x4 times (90 sec rest)

Miercuri

4 x 20 rep - leg raises
4 x 20 rep - crunches
4 x 60-90 sec - plank
4 x 20 rep - butt raises plank
3 x 20 rep - hyperextensions
40 secunde active
20 secunde pauz

Circuit 2 - Vineri

5 minute warm-up
30 sec jumping jacks / 30 sec pauza
3 min pauza.
20 squats
15 îndreptari cu elastic
20 shoulder press
15 lateral raises
15 reps ciocane (hammer curls)
20 reps bridge
20 laying leg raises
20 crunches
60-90 sec plank
x4 times (90 sec rest)

Sâmbăta / Duminică

45 minutes walk outside (10.000 steps daily)

PLAN ANTRENAMENT HIPERTROFIE BARBATI

Luni: upper 1

Marti: legs

Miercuri: Abs + stretching (home / gym)

Joi: upper 2

Vineri: arms (only 10-15 reps)

Sambata: Abs + stretching / cardio

Duminica: off / cardio

Cardio dimineata sau la final antrenamentului:

20 - 25 min (mers banda inclinat 8, viteza 4.2)

PLAN COMPLET - 12 weeks

1 week - 4 working sets x 10 - 15 reps (ne concentram pe executie lenta)

2 week - 4 working sets x 8 - 12 reps

3 week - 4 working sets x 10 - 15 reps

*se continua conform structurii de mai sus.

UPPER BODY 1:

Flat dumbbell press

High incline smith press

Side laterals

Dips (bodyweight)

Pull down front

Rack pulls

LEGS:

Leg extensions

Lying hamstring curl

Leg press

Bulgarian squat

Dumbbell lunges

Calve raise

ABDOMEN:

4 x 20 rep - leg raises

4 x 20 rep - crunches

4 x 60-90 sec - plank

4 x 20 rep - butt raises plank

3 x 20 rep - hyperextensions

UPPER BODY 2:

Bench press

Incline dumbbell

Chest fly machine

Shoulder press machine

Seated row

Pull down

Cable pull over

ARMS:

Triceps

Close-grip bench press

Overhead cable extension

Skull crushers

Biceps

Alternate dumbbell curls

Cable Scott bench curl

EZ-bar curl close grip

*nu uitați că la fiecare antrenament să aveți o încălzire generala și specifica, iar la final să încheiem cu stretching

PLAN ANTRENAMENT BOOTY- HIPERTROFIE

LUNI - booty

10 minute bicicletă eliptică level 6
2 x 20 rep - genuflexiuni libere
3 x 10-12 rep - hip thrust
+ 1 serie 10 reps, pauză 15 secunde, repetări cât poți, iar pauză 15 sec, repetări cât poți
4 x 12-15 rep - fandări pe stepper
3 x 15 rep - Kickbacks la cablu
3 x 12-15 rep - îndreptari românești
cobori timp de 3 secunde, pauză, te ridici 1 sec
4 x 25 rep - Ridicări picioare ABS
10 minute scări

MARȚI - Spate

10-15 min încălzire bandă

3 x 20-25 rep - Hiperextensii
4 x 10-12 rep - Tracțiuni helcometru supinație
Ultimele 2 serii rest pauze de 2 ori
4 x 12-15 rep - Ramat aparat priza pronație
3 x 12-15 rep - Ramat cu ganteră
4 x 15 rep - împins umeri ganteră
4 x 15 rep - extensii triceps cu sfoara
3 x 15 rep - triceps cu ganteră deasupra capului

MIERCURI - booty

15 min eliptica - level 5/6
4 x 30 pasi crab walk stânga dreapta
4 x 20 reps kickbacks din picioare la cablu / aparat
4 x 12-15 reps îndreptări românești
3 x 20 hiperextensii la scaun roman

JOI - pauză

VINERI - legs

10 min bicicletă level 5
2 x 20 rep - Extensii
4 x 12-15 rep - Presă
4 x 12-15 rep - Genuflexiuni cadru smith
3 x 30 pași - Fandări cu ganteră mers
3 x 15 rep - Extensii + Flexii / set compus

SÂMBĂȚĂ - abs / cardio

30 minute trepte
crunch saltea
ridicări picioare saltea
ridicări picioare din atârnat

x 4 serii x 20 reps

*nu uitați că la fiecare antrenament să aveți o încălzire generală și specifică, iar la final să încheiem cu stretching

snack post workout

Recomandarea Noastră: După fiecare antrenament, este esențial să consumi fie un shake proteic, fie un baton proteic pentru a sprijini refacerea musculară și optimizarea rezultatelor.

De ce te ajuta?

Există numeroase tipuri de pudre proteice disponibile, inclusiv variante pe bază de lactate sau plante. Pudra proteică din zer este una dintre cele mai utilizate datorită profilului său nutritiv excelent și capacității sale de a susține refacerea musculară. Proteinele joacă un rol crucial în regenerarea fibrelor musculare, prevenind astfel deteriorarea țesuturilor și contribuind la o recuperare rapidă și eficientă.



18 GYM

35+ LOCATII IN ROMANIA

