

ebook

# 75 ZILE SAMPLE



**Calea completa către un corp tonifiat și  
sănătos în doar 9 săptămâni**

Realizat de Mihaela Dragomir

# CUPRINS

01	Introducere	03
02	Despre Mihaela	04
03	Ce vei obtine in 75 de zile cu acest program	05
04	Educatie Nutritionala De Baza	09
05	Intelegerea si executarea exercitiilor	24
06	Mindest puternic vs Motivație	25
07	Programul de Antrenament	27
08	Sfaturi si carti recomandate	52
09	Intrebari frecvente	53



01

# INTRODUCERE

Acest program este despre a construi disciplină, încredere și un stil de viață care te susține pe termen lung.

În următoarele 75 de zile, vei învăța să ai mai multă grijă de corpul tău și să faci alegeri care te vor aduce la cea mai buna versiune a ta.

Acest E-book este ghidul tău pas cu pas — de la antrenamente și alimentație, până la mentalitate și obiceiuri zilnice. Totul este construit simplu și clar, astfel încât să îți fie ușor să mergi mai departe în fiecare zi.

Transformarea nu se întâmplă peste noapte.

Dar dacă rămâi constantă, rezultatele vor apărea.

02

DESTRE

# MIHAELA

Progresul meu



Buna,

*Sunt antrenoare și sportivă de performanță, iar disciplina, echilibrul și evoluția mă definesc.*

*Pasiunea mea pentru sport a început din copilărie, ca o bucurie naturală de a fi în mișcare. În timp, aceasta m-a dus spre competiții de fitness, unde am învățat ce înseamnă cu adevărat disciplina și încrederea în sine.*

*Astăzi, îmi doresc să ofer mai departe tot ceea ce am învățat. Cred că sportul nu schimbă doar corpul, ci și felul în care te vezi pe tine. Iar cea mai mare satisfacție pentru mine este să văd cum oamenii capătă încredere și se simt bine în pielea lor.*

03

# Ce vei obtine in 75 de zile cu acest program

Această provocare de 75 de zile este concepută pentru a te ajuta să îți transformi nu doar corpul, ci și mentalitatea.

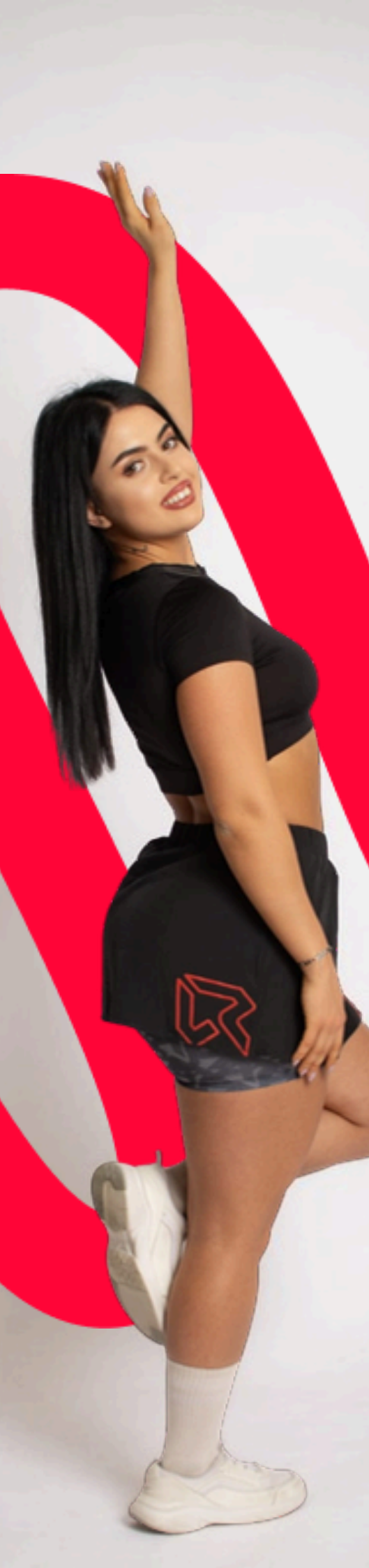
Printr-o combinație de antrenamente la sală, mișcare zilnică în aer liber, hidratare, alimentație echilibrată și educație despre sănătate, vei construi treptat obiceiuri care îți susțin progresul pe termen lung.

Pe parcursul programului vei învăța să fii mai disciplinată, mai constantă și mai atentă la nevoile corpului tău.

## **Beneficiile acestui program:**

- Vei dezvolta disciplină și constanță în rutina ta zilnică.
- Îți vei îmbunătăți condiția fizică și nivelul de energie.
- Vei învăța să faci alegeri alimentare mai conștiente și echilibrate.
- Vei construi un stil de viață sănătos care poate continua și după cele 75 de zile.

**La finalul acestei provocări nu vei avea doar rezultate fizice, ci și o mentalitate mai puternică.**



# Regulile Provocării de 75 de Zile

Acest program este construit în jurul unor reguli simple care te ajută să îți construiești disciplină și constanță. Scopul provocării nu este perfecțiunea, ci dezvoltarea unor obiceiuri care îți pot transforma stilul de viață.

Respectarea acestor reguli zilnice te ajută să îți menții focusul și să îți creezi o rutină sănătoasă. Prin repetarea acestor acțiuni în fiecare zi, corpul și mintea ta se vor adapta treptat la un stil de viață mai activ și mai echilibrat.

## Regulil Zilnice



1 oră de antrenament la sală în fiecare zi de antrenament.



Consumă minimum 2 litri de apă pe zi.



Urmează un regim alimentar echilibrat, potrivit pentru obiectivele tale.



1 oră de mișcare în aer liber (mers, alergare sau altă activitate).



Citește cel puțin o pagina dintr-o carte despre sănătate, fitness sau nutriție.



Fă o fotografie de progres o dată pe săptămână pentru a urmări schimbările.

**Prin respectarea acestor reguli simple, vei începe să îți construiești disciplina și constanța care stau la baza oricărei transformări reale.**

# Educație Nutritională De Bază

Alimentația joacă un rol esențial în această provocare de 75 de zile. Antrenamentele și mișcarea zilnică îți vor ajuta corpul să devină mai puternic, însă modul în care îți hrănești organismul va influența direct energia, recuperarea și rezultatele pe care le vei obține.

Scopul acestui program nu este să îți schimbe complet stilul alimentar peste noapte, ci să te ajute să îți îmbunătățești treptat obiceiurile. Chiar și mici ajustări în modul în care mănânci pot face o diferență semnificativă atunci când sunt menținute constant.

Nu vei găsi un plan alimentar în acest ebook, deoarece aceste planuri sunt de obicei personalizate și adaptate fiecărei persoane.

În schimb, vei găsi în acest capitol informațiile de bază care te vor ajuta să înțelegi mai bine nutriția și să iei decizii informate pentru propriul tău stil de viață.

**Dacă cauți un meniu personalizat îți recomand să ceri sfatul unui nutritionist.**



# Intelegerea si executarea corecta a exercițiilor

O execuție corectă te ajută să lucrezi exact grupele musculare vizate, să eviți accidentările și să vezi rezultate mai rapide și mai eficiente. Nu este vorba doar despre cât de mult ridici, ci despre cum controlezi mișcarea.



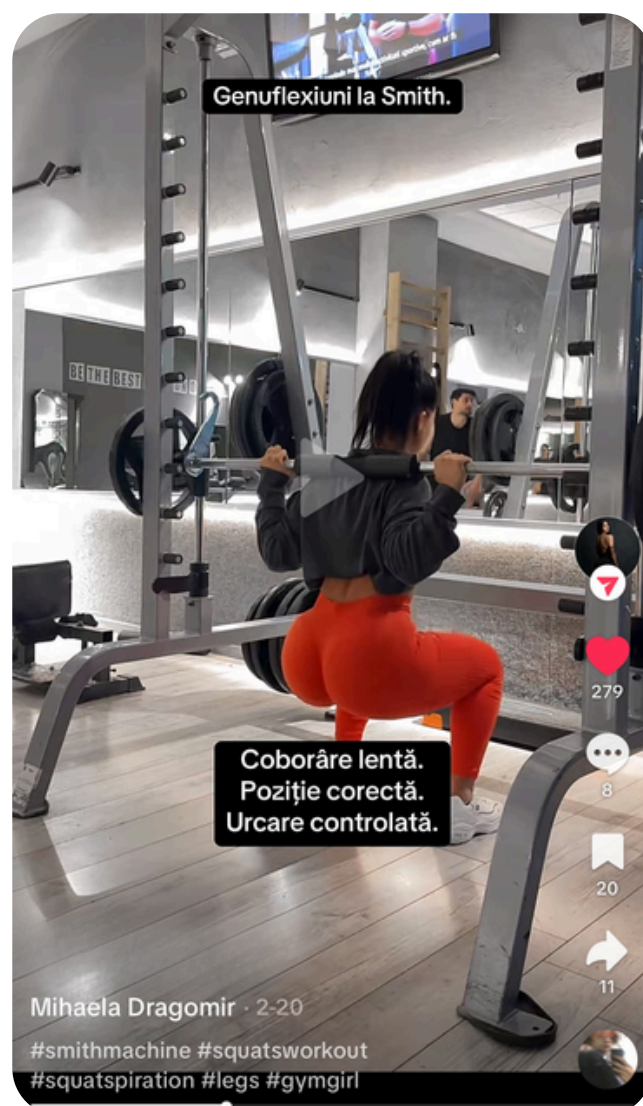
În acest program, accentul este pus pe control, formă și conștientizarea corpului.

Este mai important să faci un exercițiu corect, cu o greutate potrivită, decât să crești greutatea fără să menții tehnica.

Poziția corpului, ritmul execuției și respirația influențează direct rezultatele tale.

Chiar și mici ajustări pot face diferența între un exercițiu eficient și unul executat superficial.

De aceea, este important să înveți să fii atentă la modul în care te miști, nu doar la numărul de repetări.



**Pe TikTok postez zilnic videoclipuri explicative pentru a te ajuta să execuți corect fiecare mișcare.** ❤️❤️



# De ce disciplina bate motivația

Mulți oameni cred că au nevoie de motivație pentru a începe și pentru a continua un program de fitness. În realitate, motivația este doar un impuls temporar. Ea apare atunci când suntem entuziasmați, inspirați sau când începem ceva nou, dar de cele mai multe ori dispare atunci când lucrurile devin dificile.

Un mindset puternic, în schimb, nu depinde de starea de moment. El se construiește prin disciplină, consecvență și prin capacitatea de a continua chiar și în zilele în care nu ai chef sau nu te simți motivată.

Aceasta este una dintre cele mai importante lecții ale provocării de 75 de zile: înveți să faci lucrurile care te apropie de obiectivele tale chiar și atunci când motivația lipsește.

## ***Motivație***

- ☀️ Apare și dispare
- ☀️ Depinde de emoții
- ☀️ Este puternică la început
- ☀️ Scade atunci când apar
- ☀️ Obstacole

## ***Mindset***

- 👉 Este construit prin disciplină
- 👉 Nu depinde de starea de moment
- 👉 Te ajută să continui chiar și în zilele dificile
- 👉 Creează rezultate pe termen lung

**Motivația te ajută să începi.**

**Mindsetul te ajută să continui.**

# De ce este important acest lucru în cele 75 de zile

Provocarea nu este doar despre sport sau alimentație. Este despre construirea unei mentalități care te ajută să devii mai disciplinată și mai constantă.

Pe parcursul acestor 75 de zile vei descoperi că adevărata schimbare nu vine din motivație, ci din deciziile mici pe care le iei în fiecare zi.

**Motivația te ajută să începi.  
Disciplina te ajută să continui.**

