GHID PRACTIC DE AUTOEVALUARE

GHIDUL TĂU DE VITALITATE LA MENOPAUZĂ

Autoevaluare · Harta celor 6 condiții ANSWER · Checklist zilnic



Creat de Monica Ionescu

Terapeut Terapii Complementare · Naturopat · Creator al conceptului A.N.S.W.E.R.

PARTEA 1 · Chestionarul celor 6 condiții

Notează fiecare afirmație de la 1 la 5: 1 = deloc adevărat · 3 = uneori adevărat · 5 = obicei foarte bine format

1. AIR — Aerul și sistemul nervos	**A: ___/15**
Respir abdominal și conștient de mai multe ori pe zi, fără să mă simt încordată.	____
Ritmul inimii mele este stabil și nu am frecvent palpitații sau anxietate matinală.	____
Îmi iau pauze zilnice în care reduc stimulii și las creierul să se odihnească.	____
2. NUTRITION — Nutriția și echilibrul glicemic	**N: ___/15**
Includ o sursă de proteine la mesele principale (ouă, pește, carne slabă, lactate sau leguminoase).	____
Nu am frecvent oboseală accentuată sau poftă necontrolată de dulce după mese.	____
Farfuria mea include zilnic legume variate, inclusiv legume verzi sau crucifere.	____
3. STRESS — Managementul stresului	**S: ___/15**
Reușesc să spun „NU” fără vinovăție atunci când sunt suprasolicitată.	____
Nu mă simt permanent pe fugă sau epuizată la finalul zilei.	____
Îmi ofer zilnic cel puțin 20–30 de minute pentru mine.	____
4. WATER — Hidratarea	**W: ___/15**
Beau regulat apă pe parcursul zilei, în funcție de sete, activitate, temperatură și recomandările medicale.	____
Nu mă confrunt frecvent cu uscăciune accentuată a pielii sau mucoaselor.	____
Consum alimente integrale și surse de grăsimi nesaturate (pește, nuci, semințe, măsline, avocado).	____
5. EXERCISE — Mișcarea adaptată	**E: ___/15**
Fac exerciții de forță sau rezistență de cel puțin 2 ori pe săptămână.	____
Merg pe jos sau fac altă mișcare moderată în majoritatea zilelor.	____
Îmi adaptez mișcarea astfel încât să fie sigură și tolerabilă pentru articulațiile mele.	____
6. REST — Odihna și somnul regenerator	**R: ___/15**
Am o rutină de somn și îmi ofer, de regulă, 7–9 ore pentru odihnă.	____
Reduc ecranele și lumina puternică în ultima oră înainte de culcare.	____
Mă trezesc, în majoritatea dimineților, suficient de odihnită pentru ziua mea.	____

HARTA TA A.N.S.W.E.R.

Menopauza nu este o pierdere a vitalității, ci o etapă în care corpul cere un alt fel de grijă: mai conștientă, mai blândă și adaptată nevoilor tale de acum.



Pilonul vulnerabil Scorul cel mai mic indică domeniul care merită atenția ta întâi. Este un punct de pornire pentru observație, nu un diagnostic.

Pilon	Scor	Prima schimbare aleasă
1. AIR	____ / 15	_____
2. NUTRITION	____ / 15	_____
3. STRESS	____ / 15	_____
4. WATER	____ / 15	_____
5. EXERCISE	____ / 15	_____
6. REST	____ / 15	_____

Interpretarea scorului

12–15 puncte Pilon consolidat. Continuă obiceiurile care îți fac bine.

8–11 puncte Pilon vulnerabil. Alege o ajustare blândă și realistă.

3–7 puncte Zonă care cere atenție. Începe de aici și caută sprijin dacă simptomele persistă.

Important: Materialul este educațional și nu înlocuiește evaluarea medicală. Simptomele severe sau persistente trebuie discutate cu medicul.

PARTEA 2 · Ghidul celor 6 soluții

AIR · Respiră

Începe cu 3–5 cicluri de respirație lentă: inspiră confortabil pe nas și expiră puțin mai lung. Poți încerca 4–7–8 doar dacă retenția aerului este confortabilă; oprește-te dacă amețești. Dacă ai afecțiuni cardiace sau pulmonare, cere sfat medical.

STRESS · Pune limite

Protejează zilnic 20–30 de minute fără sarcini și setează o limită realistă pentru activitățile solicitante seara. Ashwagandha, maca și alte suplimente pot interacționa cu medicamentele sau pot fi nepotrivite în unele afecțiuni — discută cu medicul ori farmacistul înainte.

EXERCISE · Construiește forță

Începe gradual: 10–15 minute, de 2 ori pe săptămână, cu greutatea corpului, benzi elastice sau gantere ușoare. Include mers și exerciții cu sprijin pe picioare. Dacă ai dureri, osteoporoză sau probleme de echilibru, cere o variantă adaptată.

NUTRITION · Hrănește

Construiește o farfurie simplă: 1/2 legume, 1/4 proteină, 1/4 carbohidrați bogați în fibre și o cantitate mică de grăsimi nesaturate. Gustările nu trebuie eliminate obligatoriu; alege-le după foame, tratament și obiectivele tale.

WATER · Hidratează

Bea apă regulat, mai ales la căldură sau în timpul mișcării. Nu adăuga sare de rutină în apă dacă ai hipertensiune, boală renală, edeme sau restricție de sodiu. Electroliții și magneziul se folosesc individualizat.

REST · Creează ritualul

Păstrează un program stabil, redu ecranele în ultima oră și menține dormitorul confortabil și răcoros — nu există o temperatură perfectă pentru toate femeile. Gemoterapia sau alte produse complementare se aleg individual și nu înlocuiesc evaluarea insomniei.

PARTEA 3 · Checklist zilnic de vitalitate

Bifează micile victorii. Urmărește consecvența, nu perfecțiunea.

- ☐ **[A] AIR** 5 minute de respirație diafragmatică sau timp în aer liber
- ☐ **[S] STRESS** O pauză conștientă de 15 minute fără telefon
- ☐ **[E] EXERCISE** Mers pe jos sau 15–20 minute de mișcare adaptată
- ☐ **[N] NUTRITION** O sursă de proteine la prima masă și legume în farfurie
- ☐ **[W] WATER** Apă băută regulat pe parcursul zilei
- ☐ **[R] REST** Ecranele reduse cu o oră înainte de somn și ora de culcare protejată

Angajamentul meu pentru următoarele 7 zile

Schimbarea mea: _____

Când o voi face: _____

Cine mă susține: _____

Primul pas: _____

Reține: Vitalitatea se construiește din gesturi mici repetate. Începe cu ceea ce contează cel mai mult pentru tine.

Despre autoare



Monica Ionescu

Terapeut Terapii Complementare · Naturopat

Creator al conceptului A.N.S.W.E.R.™ și al proiectului Sănătate la Puterea a Treia

Prin conceptul A.N.S.W.E.R., Monica aduce împreună Aerul, Nutriția, Stresul, Apa, Mișcarea și Odihna într-o abordare practică și blândă.

Telefon: 0724 868 713

E-mail: holisticservices13@gmail.com

Facebook: Monica Ionescu · grup Sănătate la Puterea a Treia

Din dragoste pentru oameni Folosește acest ghid ca început al unei conversații mai sincere cu tine și cu profesioniștii care te însoțesc.

Cum te pot susține

- Evaluarea stilului de viață prin cei 6 piloni A.N.S.W.E.R.
- Îndrumare pentru sănătate digestivă, energie și echilibru la menopauză
- Strategii blânde și personalizate pentru obiceiuri care pot fi menținute

Primul pas Alege pilonul cu scorul cel mai mic și contactează-mă pentru a transforma observațiile tale într-un plan clar și realist.

© 2026 Monica Ionescu · Material educațional