

Ebook

Primii pași spre o alimentație sănătoasă



Viorela - Anca Iancu

Bine te-am găsit!

Alimentația sănătoasă este un concept despre care se vorbește din ce în ce mai mult în zilele noastre.

Ce să mâncăm, cum să mâncăm, de unde începem când vrem să schimbăm ceva.

Eu sunt Viorela Iancu, iar misiunea mea este să ajut femeile să ducă un stil de viață mai sănătos prin care să își îmbunătățească sănătatea, să arate mai bine, să își recapete energia, încredere în ele și pofta de viață.

Sunt foarte bucuroasă să împărtășesc cu tine acest e-book cadou și să te ajut să faci pașii corecți spre o alimentație echilibrată și un stil de viață sănătos.

Sper ca acest e-book să fie ghidul tău pentru primii pași spre o alimentație sănătoasă, să te ajute să faci treptat schimbări în bine, pentru că sănătatea este cel mai de preț dar pe care îl primim la naștere.

Nu uita că oricât de ocupată ai fi, oricât de greu ar fi să te împarți între casă, job, familie, TU ești importantă pentru tine și dacă tu ești bine cu tine vei fi bine și pentru cei din jurul tău.

CE VEI AFLA DIN E-BOOK

- 1. Contextul Actual**
- 2. Alimentație versus Nutriție**
- 3. Nevoile Corpului**
- 4. Ce este Metabolismul**
- 5. Ce sunt Micronutrienții**
- 6. Ce sunt Macronutrienții**
- 7. Ce conține farfuria ideală**

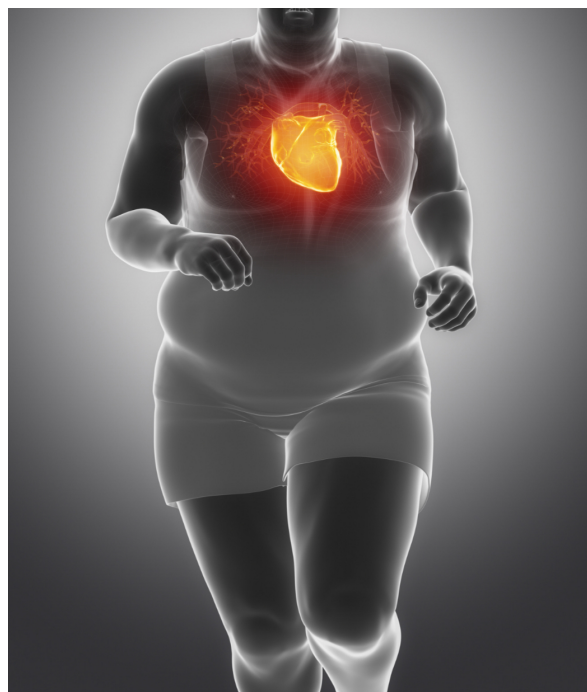
1. Contextul Actual

În societatea modernă, viteza alertă a vieții cotidiene și provocările constante ne pot aduce în fața unor alegeri privind modul în care ne îngrijim de noi înșine. Graba, alimentația nesănătoasă și obiceiurile zilnice pot crea o realitate în care sănătatea noastră este adesea pusă la încercare.

Statisticile alarmante arată că un număr semnificativ de persoane se confruntă cu afecțiuni precum obezitatea, hipertensiunea arterială, diabetul și bolile cardiovasculare. Acestea nu sunt doar cifre, ci reprezintă realități cu impact adânc asupra calității vieții noastre și asupra sistemului nostru de sănătate în general.

În fața acestor provocări, adoptarea unui stil de viață sănătos devine crucială pentru prevenirea și gestionarea acestor afecțiuni. Alegerile noastre privind alimentația, activitatea fizică și gestionarea stresului pot determina în mod direct starea noastră de sănătate.

Este vital să conștientizăm că un stil de viață echilibrat nu este doar despre a arăta bine, ci despre a ne menține sănătatea pe termen lung și a ne prelungi speranța de viață.



Bolile cardiovasculare

Aceasta include o dietă echilibrată, care să fie concentrată pe alimente nutritive și activitate fizică regulată pentru a ne menține corpul și mintea în formă

2. Alimentație vs Nutriție



Alimentație vs. Nutriție

Alimentația, adesea asociată cu actul simplu de a mânca, se referă la consumul de alimente pentru satisfacerea foamei. Este un act necesar, dar nu întotdeauna strategic.

Mult mai complexă, nutriția se referă la procesul prin care organismul nostru descompune alimentele și absoarbe substanțele nutritive esențiale, cum ar fi vitaminele, mineralele, proteinele și carbohidrații.

De aceea, este important să avem o alimentație echilibrată și să acordăm atenție nu doar cantității de alimente consumate, ci și a calității acestora pentru a ne asigura că obținem toți nutrienții de care avea nevoie pentru o sănătate bună.

Cum Alegerile Alimentare Ne Influențează Viața

Fiecare aliment pe care îl alegem are un impact asupra nivelului nostru de energie și asupra stării generale de sănătate. Alimentele bogate în nutrienți esențiali, precum vitaminele și mineralele, contribuie la buna funcționare a organismului.

Calitate Versus Cantitate

Nu este doar cantitatea de alimente pe care o consumăm, ci și calitatea acestora care contează. Alegerea alimentelor cu valoare nutrițională ridicată ne ajută să ne îmbogățim dieta și să oferim organismului nostru instrumentele necesare pentru a-și îndeplini funcțiile esențiale.

Educația Nutrițională - Cheia Alegerilor Informate

Cunoașterea valorii nutriționale a alimentelor este cheia unor alegeri informate. Educația nutrițională ne oferă instrumentele necesare pentru a decoda etichetele alimentare și pentru a face alegeri care să susțină sănătatea noastră pe termen lung.

3. Nevoile organismului

Organismul nostru este o mașinărie complexă, și pentru a-i asigura funcționarea optimă în fiecare zi, este crucial să îi oferim resursele adecvate.

1. Nutriție Adecvată și Echilibrată

Fiecare celulă din organism are nevoie de substanțe nutritive pentru a susține funcțiile fiziologice.

Proteinele, carbohidrații și grăsimile, cunoscute și sub denumirea de macronutrienți, reprezintă blocurile de construcție esențiale. Proteinele sunt implicate în construcția și repararea țesuturilor, carbohidrații furnizează energie, iar grăsimile contribuie la absorbția vitaminelor și menținerea sănătății pielii.



Nutriție Echilibrată

2. Hidratare Corectă

Hidratarea adecvată este esențială pentru menținerea sănătății și a funcțiilor optime ale organismului. Consumul adecvat de apă are un impact semnificativ asupra stării noastre de bine și asupra funcționării corecte a organismului.

Apa este un element esențial pentru majoritatea proceselor fiziologice din corp. Ea ajută la reglarea temperaturii, transportă substanțe nutritive către celule și contribuie la eliminarea deșeurilor și toxinelor prin urină. Un nivel adecvat de hidratare este crucial pentru buna funcționare a rinichilor și a altor organe.

O hidratare corespunzătoare susține, de asemenea, sănătatea pielii, menținând-o hidratată și elastică. Deshidratarea poate duce la uscarea pielii și la apariția unor probleme dermatologice.

Pierderea de apă prin transpirație și respirație necesită înlocuire constantă. Este important să fim atenți la semnalele corpului privind setea și să consumăm apă regulat pe parcursul zilei.

SFAT:

Cea mai bună modalitate de a determina necesarul individual de apă este să fim atenți la culoarea urinei; o culoare deschisă indică o hidratare adecvată, în timp ce o culoare închisă ar putea indica nevoia de apă suplimentară.

Hidratarea este crucială în special în condiții de efort fizic intens sau în medii calde, când pierderile de apă pot fi mai mari.

Băuturile zaharoase sau bogate în cafeină nu sunt întotdeauna cele mai bune opțiuni pentru hidratare; apa simplă este de obicei cea mai bună alegere.

În concluzie, menținerea unei hidratări adecvate este esențială pentru sănătatea generală și pentru funcționarea eficientă a organismului. Este important să fim conștienți de nevoia noastră individuală de apă și să facem eforturi constante pentru a ne asigura că suntem bine hidratați în fiecare zi.



Cum calculezi cantitatea individuală?

Hidratare

Greutatea ta × 30 ml = cantitatea zilnică de apă recomandată la menținerea greutateii
 Greutatea ta × 40-50 ml apă/ kg corp pentru slăbire.

3. Somnul de Calitate

Corpul are nevoie de odihnă pentru a se repara și regenera. Somnul de calitate susține funcțiile cognitive, sistemul imunitar și echilibrul hormonal.

Somnul de calitate are implicații semnificative asupra sănătății noastre globale, susține funcțiile cognitive, imunitatea, sănătatea mentală, greutatea și starea cardiovasculară.

Acordarea atenției adecvate calității somnului aduce beneficii substanțiale pentru bunăstarea noastră generală și pentru modul în care trăim și experimentăm viața de zi cu zi.

Lipsa somnului:

- poate duce la scăderea eficacității sistemului imunitar, creșterea susceptibilității la infecții și alte probleme de sănătate.
- poate afecta hormonii care controlează apetitul și senzația de sațietate. Oamenii care nu dorm suficient au adesea o poftă crescută de mâncare și pot avea dificultăți în menținerea unei greutăți sănătoase.
- poate contribui la hipertensiune arterială, inflamații și alte probleme cardiace.

Somnul oferă organismului nostru o perioadă crucială de recuperare. În timpul somnului profund, organismul lucrează intens pentru a repara celulele, consolida amintirile și elibera hormoni necesari pentru creștere și regenerare.



Odihnă

4. Activitate Fizică Regulată

Activitatea fizică regulată este esențială pentru menținerea unei vieți sănătoase și echilibrate.

Aceasta aduce numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală, contribuind la îmbunătățirea calității vieții în ansamblu.

- menținerea unei greutăți sănătoase și controlul nivelului de grăsime corporală. Activitatea fizică ajută la arderea caloriilor și la menținerea unui metabolism sănătos, reducând astfel riscul de obezitate și afecțiuni asociate, cum ar fi diabetul de tip 2.

- menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Acestea întăresc inima, îmbunătățesc circulația sângelui și reduc riscul de boli cardiace. Activitatea fizică are un impact benefic asupra tensiunii arteriale, menținând-o în limite normale.
- îmbunătățirea sănătății oaselor și articulațiilor. Exercițiile de greutate și cele care implică rezistență cresc densitatea osoasă și întăresc mușchii, contribuind la prevenirea osteoporozei și a altor probleme legate de schelet.



Activitate fizică

- are un impact semnificativ și asupra sănătății mentale. Exercițiile eliberează endorfine, cunoscute și sub numele de "hormoni ai fericirii", contribuind la reducerea stresului, anxietății și depresiei. Activitatea fizică poate îmbunătăți, de asemenea, calitatea somnului și nivelul general de energie.

Activitatea fizică regulată este un element fundamental al unui stil de viață sănătos. Prin menținerea unui corp activ, ne protejăm de o serie de probleme de sănătate și îmbunătățim atât fizicul, cât și starea noastră mentală

4. Ce înseamnă Metabolismul?

Metabolismul energetic al organismului se referă la procesele chimice care au loc în corp pentru a transforma substanțele nutritive din alimente în energie.

Rata metabolismului bazal (BMR) reprezintă necesarul zilnic de energie al corpului aflat în repaus pentru a menține funcțiile vitale pentru o perioadă de 24h.

Cheltuielile zilnice de energie reprezintă numărul de calorii necesare organismului pentru metabolismul de bază și activitățile fizice cotidiene și sportive.

Activitățile zilnice cotidiene includ orice activitate pe care o faci în timpul zilei, cum ar fi gătitul, curățenia, cumpărăturile, mersul la serviciu, etc.

Cum ne calculăm metabolismul bazal?

Metabolismul bazal este influențat de mai mulți factori, inclusiv nivelul de activitate cotidiană și sportivă, vârsta, sexul, greutatea, înălțimea și compoziția corporală.

Pentru a calcula metabolismul bazal, se folosesc diverse formule, cum ar fi formula lui Harris-Benedict, care ține cont de o parte din factorii menționați mai sus.

Femei- $BMR = 655.1 + (9.563 \times \text{greutatea în kg}) + (1.850 \times \text{înălțimea în cm}) - (4.676 \times \text{vârsta})$

Bărbați - $BMR = 66.5 + (13.75 \times \text{greutatea în kg}) + (5.003 \times \text{înălțimea în cm}) - (6.75 \times \text{vârsta})$

Cunoașterea metabolismului bazal poate fi utilă în stabilirea necesarului caloric zilnic, ceea ce poate ajuta la controlul greutății sau la planificarea unei diete sănătoase.

Ține cont că formulele de mai sus sunt aproximative pentru că metabolismul bazal este mai mare la persoanele cu mai multă masă musculară, deoarece mușchii ard mai multă energie decât țesutul adipos în repaus.

5. Ce sunt Micronutrienții?

Micronutrienții sunt substanțe nutritive esențiale necesare în cantități mici pentru menținerea sănătății și funcționării optime a organismului. Acești compuși includ vitaminele și mineralele, care îndeplinesc o varietate de funcții esențiale în organism.

Vitaminele sunt compuși organici care sunt necesari pentru o serie de funcții biologice (creștere celulară, metabolism, funcționarea sistemului imunitar).

Mineralele sunt elemente chimice importante, cum ar fi fierul, calciul, magneziu și zinc, care sunt necesare pentru sănătatea oaselor, funcționarea normală a sistemului nervos și a multor alte procese din corpul nostru.

Este important să incluzi o gamă diversificată de alimente în dieta ta pentru a asigura aportul adecvat de micronutrienți.



Vitamine

Micronutrienții joacă un rol cheie în menținerea sănătății globale și în prevenirea deficiențelor nutriționale. Deficiențele de vitamine și minerale pot duce la diferite afecțiuni și probleme de sănătate. De exemplu, lipsa vitaminei D poate contribui la problemele de sănătate osoasă, în timp ce deficiența de fier poate cauza anemie.

Este important să se asigure o alimentație echilibrată și variată pentru a asigura aportul adecvat de micronutrienți. Fructele și legumele proaspete, cerealele integrale, produsele lactate, carnea, peștele și nucile sunt surse bogate de vitamine și minerale. Suplimentele alimentare pot fi o opțiune dacă nu se poate asigura aportul adecvat prin alimentație, dar acestea trebuie luate cu precauție și sub supravegherea unui profesionist din domeniul sănătății, deoarece un exces de anumite micronutrienți poate avea efecte negative asupra sănătății.

6. Ce sunt MACRO-NUTRIȚII ?

Macro-nutrienții sunt nutrienții necesari în cantități mai mari în dieta zilnică. Aceștia furnizează calorii organismului și includ:

Proteinele
Carbohidrații
Grăsimile

Trebuie să ții cont că foarte multe alimente conțin o combinație de macronutrienți. De exemplu nucile pot conține grăsimi dar și proteine, iar leguminoasele pot conține carbohidrați și proteine.

Încadrarea unui produs aliment în categoria proteină/carbohidrat/grăsimi depinde în principal de macronutrientul majoritar ca și cantitate la suta de grame de produs.

Ce sunt PROTEINELE?

Proteinele sunt cunoscute ca fiind cărămizile corpului nostru și sunt alcătuite din aminoacizi.

Ele sunt esențiale pentru dezvoltarea și repararea țesuturilor. Proteinele sunt importante pentru creșterea și întreținerea mușchilor, a pielii, a unghiilor, a părului și a altor țesuturi din organism.

Proteinele animale și vegetale sunt două surse diferite de proteine în dietă, iar fiecare dintre ele are caracteristici specifice.



Proteine

Proteine animale

Proteinele animale provin din produse de origine animală, cum ar fi carne, pește, pui, ouă, lactate (lapte, iaurt, brânză) și alte derivate ale acestora.

Proteinele animale sunt considerate proteine complete deoarece furnizează toți aminoacizii esențiali de care corpul are nevoie. Acest lucru le face o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate.

Proteinele animale pot conține și grăsimi saturate, așa că este important să alegi surse mai sănătoase și să controlezi consumul de grăsimi.

Aceste surse de proteine animale pot oferi și vitamine și minerale esențiale, cum ar fi fierul, vitamina B12 și calciul.

Sursa de proteine animale:

- Piept de pui gătit fără piele - Aprox. 21g proteină/100g
- Ou fiert/ gătit fără ulei - Aprox. 13g proteină/100g
- Ciocănele de pui cu piele - Aprox. 17g proteină/100g
- Carne slabă de vită - Aprox. 26g proteină/100g
- Iaurt grecesc - Aprox. 8g proteină/100g
- Cottage cheese - Aprox. 12g proteină/100g
- Cotlet de porc - Aprox. 25g proteină/100g
- Somon - Aprox. 20g proteină/100g
- Ton în suc propriu - Aprox. 26g proteină/100g

Proteinele vegetale

Proteinele vegetale provin din surse vegetale, cum ar fi legumele, fructele, nucile, semințele, leguminoase (fasole, linte, năut) și produse derivate, cum ar fi tofu.

Proteinele vegetale pot fi incomplete în aminoacizi esențiali, dar combinând diferite surse vegetale de proteine în cadrul aceleiași mese, putem obține suplimentarea și completarea aminoacizilor din surse diferite.

Proteinele vegetale sunt adesea mai sărace în grăsimi saturate în comparație cu proteinele animale.

Acestea pot fi o opțiune mai sănătoasă pentru cei care doresc să reducă aportul de grăsimi.

Sursele vegetale de proteine oferă și fibre dietetice, vitamine și antioxidanți care pot aduce beneficii pentru sănătatea cardiovasculară și digestivă.

Sursele vegetale de proteine sunt de obicei lipsite de colesterol, spre deosebire de multe surse animale.

Este important să menționăm că o dietă echilibrată ar trebui să includă atât proteine animale, cât și proteine vegetale, pentru a asigura aportul adecvat de nutrienți decisivi. În funcție de preferințe și necesități dietetice individuale, oamenii pot alege să includă sau să limiteze anumite tipuri de proteine în dieta lor.

Surse de proteine vegetale

- Edamame - Aprox. 11g proteină/100g
- Năut - Aprox. 19g proteină/100g
- Fasole boabe - Aprox. 8g proteină/100g
- Linte - Aprox. 9g proteină/100g
- Quinoa - Aprox. 14g proteină/100g
- Boabe de soia - Aprox. 35g proteină/100g

Ce sunt Carbohidrații?

Carbohidratul este unul dintre cei trei macronutrienți din dieta umană, alături de proteine și grăsimi.

Carbohidrații sunt principala sursă de energie pentru corpul uman. Când sunt consumați, aceștia sunt descompuși în glucoză (zahăr), care este transportată în sânge și folosită ca sursă de energie pentru celule.

Carbohidrații pot fi împărțiți în două categorii principale:

1. Carbohidrați simpli:

Aceștia sunt compuși din zaharuri simple și sunt rapid digerați și absorbiți. Exemple includ zahărul din fructe, miere și produsele de patiserie.

2. Carbohidrați complecși:

Aceștia sunt alcătuiți din lanțuri lungi de zaharuri și sunt digerați mai lent. Exemple includ pâinea integrală, orezul brun și pastele integrale.



Carbohidrați

Fibrele solubile formează un gel în contact cu lichidul din stomac, ceea ce poate ajuta la reducerea absorbției grăsimilor și a zahărului din sânge. Ele pot contribui la menținerea nivelurilor de zahăr din sânge sub control și la reducerea nivelului de colesterol.

Exemple de alimente care conțin fibre solubile:

- Ovăz (și fulgii de ovăz)
- Orz
- Fasole
- Mazăre
- Fructe cu coajă subțire (cum ar fi merele și perele)
- Legume (cum ar fi morcovii și cartofii dulci)
- Nuci (cum ar fi migdalele)

Fibrele insolubile nu se dizolvă în apă și adaugă volum la conținutul stomacului, ceea ce poate ajuta la prevenirea constipației și la menținerea sănătății intestinale prin promovarea mișcării regulate a alimentelor prin tractul digestiv.

Exemple de alimente care conțin fibre insolubile:

- Grâu integral
- Orez brun
- Semințe de in
- Coaja de fructe (cum ar fi cea de mere)
- Legume cu frunze (cum ar fi spanacul și varza)

Este important să menționez că multe alimente conțin atât fibre solubile, cât și insolubile. Consumul unei varietăți de alimente bogate în fibre este benefic pentru sănătatea digestivă și generală.

O dietă echilibrată care conține cantități adecvate de ambele tipuri de fibre poate ajuta la menținerea unui sistem digestiv sănătos și la prevenirea anumitor probleme de sănătate, cum ar fi constipația și bolile cardiovasculare.

Ce sunt GRĂSIMILE?

Grăsimile sunt un tip important de nutrienți prezenți în alimentație și sunt împărțite în două categorii principale.

Grăsimile saturate sunt găsite în principal în produsele de origine animală, cum ar fi carne grasă, unt, untură și produse lactate cu conținut ridicat de grăsimi.

Consumul excesiv de grăsimi saturate poate crește riscul de afecțiuni cardiovasculare.

Grăsimile nesaturate sunt considerate grăsimi sănătoase și se găsesc în uleiurile vegetale, nuci, semințe, avocado și pește gras, cum ar fi somonul.



Grăsimi sănătoase

Grăsimile nesaturate pot ajuta la reducerea riscului de boli de inimă și pot susține sănătatea generală.

De asemenea, este important de menționat că grăsimile sunt esențiale pentru organism, deoarece ajută la absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E și K) și joacă un rol important în funcționarea celulară.

Cu toate acestea, este important să menținem un echilibru în consumul de grăsimi și să optăm pentru surse sănătoase pentru a beneficia de avantajele lor, evitând în același timp consumul excesiv de grăsimi saturate.

Surse de grăsimi sănătoase: avocado, semințele de Chia, migdale, untul de arahide, semințele de in, nucile, semințele de dovleac



Grăsimi nesănătoase

7. Ce conține farfuria ideală?

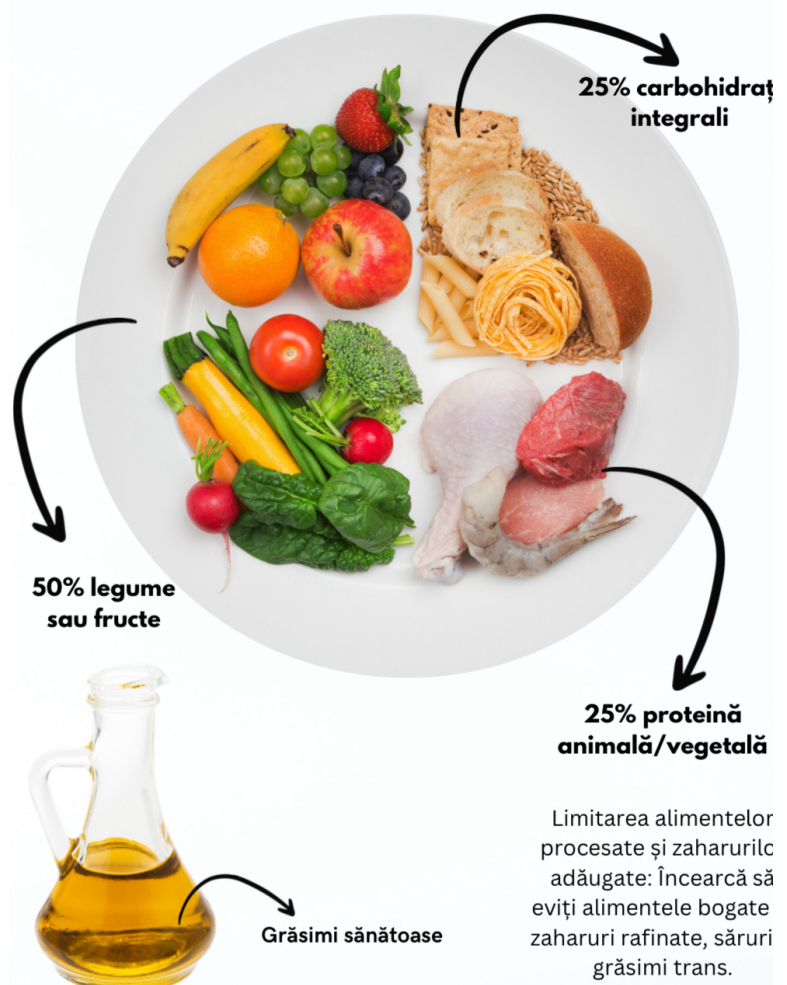
Farfuria ideală din punct de vedere nutrițional ar trebui să conțină o varietate de alimente care asigură toți nutrienții vitali de care corpul are nevoie pentru a funcționa optim.

Aici sunt câteva elemente cheie ale unei farfurii ideale din punct de vedere nutrițional:

1. Proteine - O porție de proteine sănătoase, cum ar fi carne slabă, pește, tofu, leguminoase (fasole, linte, năut). Acestea ajută la construirea și repararea țesuturilor și menținerea masei musculare.
2. Jumătate sau mai mult din farfurie ar trebui să fie ocupată de legume. Ele oferă vitamine, minerale, fibre și antioxidanți.
3. Carbohidrați sănătoși, precum cereale integrale (orez brun, quinoa, ovăz), paste integrale sau cartofi dulci. Acești carbohidrați oferă energie sustenabilă.
4. Grăsimi sănătoase - Adaugă grăsimi sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline, avocado sau nuci. Acestea contribuie la absorbția vitaminelor liposolubile și susțin sănătatea inimii.

Cum arată farfuria ideală?

Desigur, **necesitățile nutriționale variază** de la persoană la persoană, dar aceste **principii generale** pot ajuta la crearea unei **farfurii echilibrate** din punct de vedere **nutrițional**. Este întotdeauna bine să consulți un specialist în nutriție pentru a obține recomandări **personalizate** în funcție de **nevoile tale individuale**.



Deși avem un ritm alert al vieții, este important să devenim conștienți că sănătatea noastră depinde în proporție de 75% de alimentația noastră.

Și, în mare parte, putem să ne îmbunătățim sănătatea doar schimbând obiceiurile alimentare, ceea ce puțini oameni înțeleg acest aspect că nu se schimbă sănătatea, ci se schimbă niște obiceiuri mici care au ca și efect compus îmbunătățirea exponențială a sănătății.

În același timp, este important să ne dăm seama că suntem expuși la poluare, alimente procesate și este important să învățăm cum să ne ferim sau să diminuăm cât mai mult efectele negative ale acestor alimente din corpul nostru.

Și da, cu toții suntem expuși la diverse provocări legate de alimentație cum ar fi ce ar trebui să punem în farfuria noastră chiar și atunci când mâncăm de acasă, pentru că majoritatea produselor cumpărate din magazine sau piețe conțin enorm de mult zahăr, sare, carbohidrați, chimicale, hormoni, coloranți.

De asemenea, este important să asigurăm corpului tot ce are nevoie: proteine de calitate, în special proteine vegetale, vitamine, minerale, fibre, carbohidrați, plante și apă și putem considera că avem o nutriție echilibrată care să ne ajute să avem un stil de viață activ și sănătos.

Cu toate aceste provocări legate de alimentație, trebuie să ne amintim că schimbarea stilului de viață și a obiceiurilor alimentare este cheia succesului în ceea ce privește sănătatea noastră pe termen lung.

Este important să conștientizăm faptul că nu există nicio "pastilă magică" care să rezolve toate problemele noastre de sănătate, ci ca este vorba, despre niște obiceiuri mici pe care începem pas cu pas să le înlocuim, astfel ni se îmbunătățește sănătatea.

Îți recomand să acorzi atenție la ceea ce mănânci și să îți formezi obiceiuri alimentare sănătoase. Prin oferirea corpului tău a ceea ce are nevoie, vei putea să îți menții un stil de viață activ și sănătos, indiferent de provocările și ritmul vieții moderne.

Îți mulțumesc că ai alocat timp pentru a parcurge acest material!
Sper că ai găsit informațiile utile și inspiraționale în călătoria ta spre un stil de viață sănătos și echilibrat.

Dacă simți ca în următoarea perioadă să faci schimbări în stilul de viață, vrei să ai mai multă energie, să faci o detoxifiere și vrei să elimini până la 4 kg pe lună, am creat un [chestionar](#) care să te ajute să-ți faci un plan pentru următoarea perioadă și care sunt lucrurile de care să ții cont ca să-ți îndeplinești obiectivele.

Mă bucur că fac parte din călătoria ta către un stil de viață mai sănătos.
Alegerile pe care le facem astăzi ne definesc sănătatea de mâine!

Cu recunoștință,
Viorela