BURN&BUILD

De ce te îngrași la loc după fiecare dietă?

Află ce te împiedică să îți menții rezultatele și ce poți face diferit ca să nu mai pui kilogramele la loc.

Rotariu Vlad
ANTRENOR PERSONAL

⏱️ Timp de citire: 7 minute.

Ce vei descoperi în acest ghid?

01 De ce te îngrași la loc după ce ai reușit să slăbești.

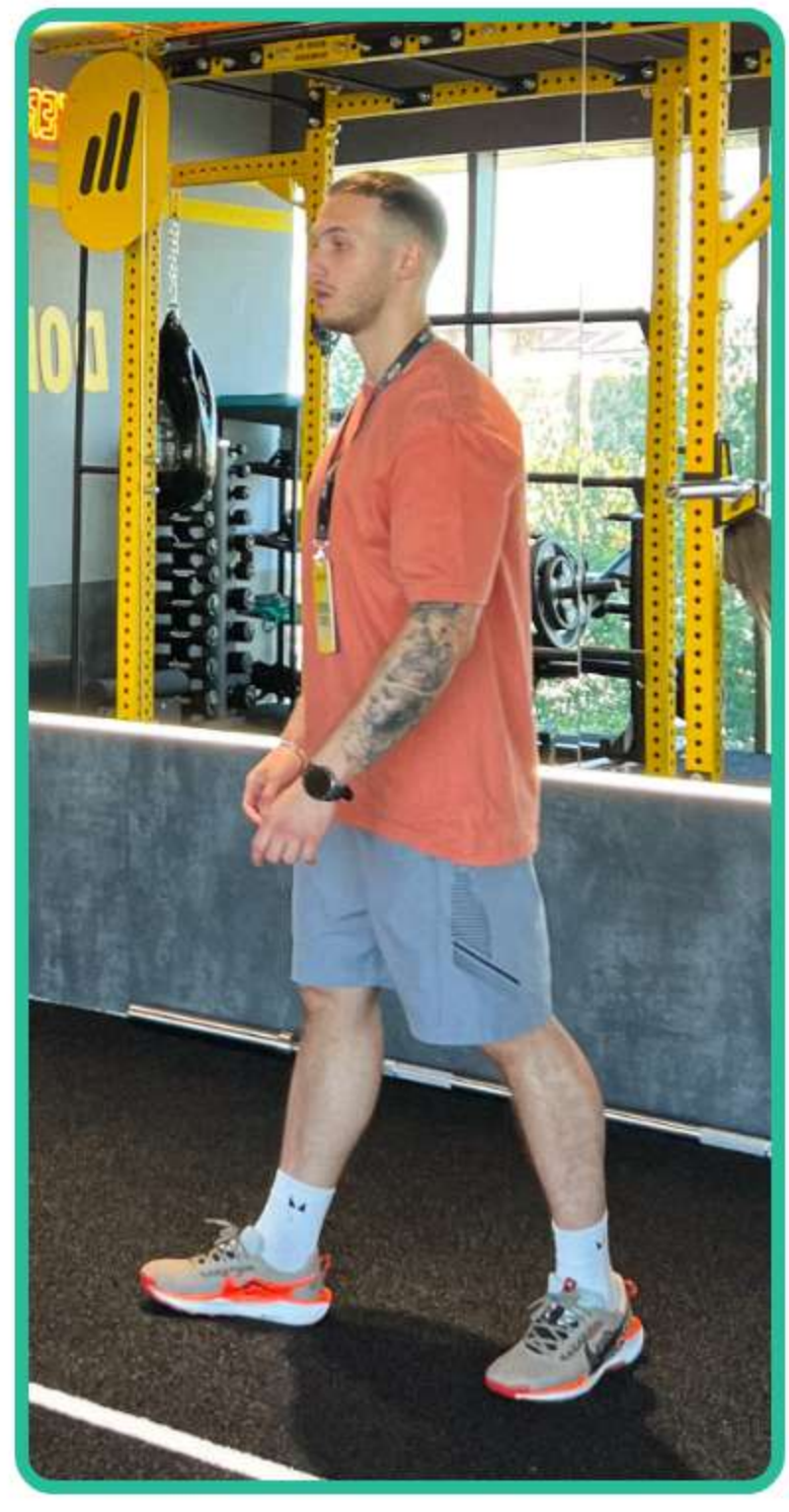
02 Ce greșeli te împiedică să îți menții rezultatele.

03 De ce contează să îți păstrezi masa musculară.

04 Cum să îți organizezi mesele fără restricții inutile.

05 Ce să schimbi pentru rezultate pe termen lung.

Cine sunt și de ce îți spun toate astea?



Sunt Vlad, fondatorul Burn & Build. Fitnessul face parte din viața mea de peste **10 ani,** iar de **7 ani** lucrez profesional ca antrenor personal și coach.

Până astăzi am lucrat cu peste **100 de femei** și am acumulat peste **6.000 de ore de coaching.**

În tot acest timp, mi-am dat seama că partea de slăbire este cea care mă pasionează cel mai mult și că femeile sunt persoanele cu care lucrez cel mai bine.

Am construit în paralel o activitate de personal training în Iași și una de coaching la distanță.

10+	100+	6.000+
ani în fitness	femei antrenate	ore de coaching

Din experiența acumulată în ambele am dezvoltat Burn & Build, un sistem prin care ajut femeile să slăbească, să își păstreze masa musculară și să construiască obiceiuri pe care le pot menține.

În afara ședințelor de coaching, studiez constant, scriu articole, public videoclipuri și creez zilnic conținut educativ despre slăbire.

Este domeniul în care investesc cea mai mare parte a timpului meu profesional.

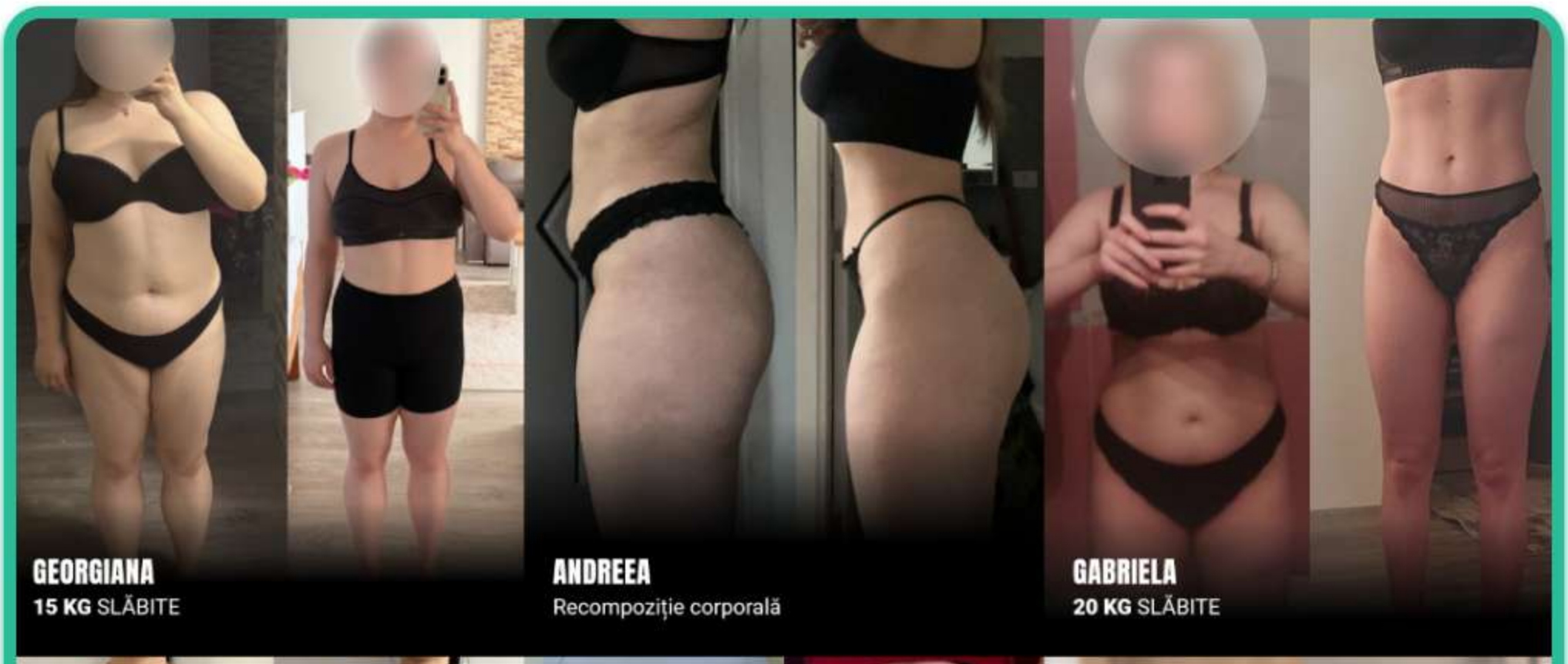
Iar ceea ce îți voi explica în acest ghid nu vine doar din ceea ce am studiat, ci și din experiența directă de lucru cu femeile pe care le-am antrenat de-a lungul anilor.

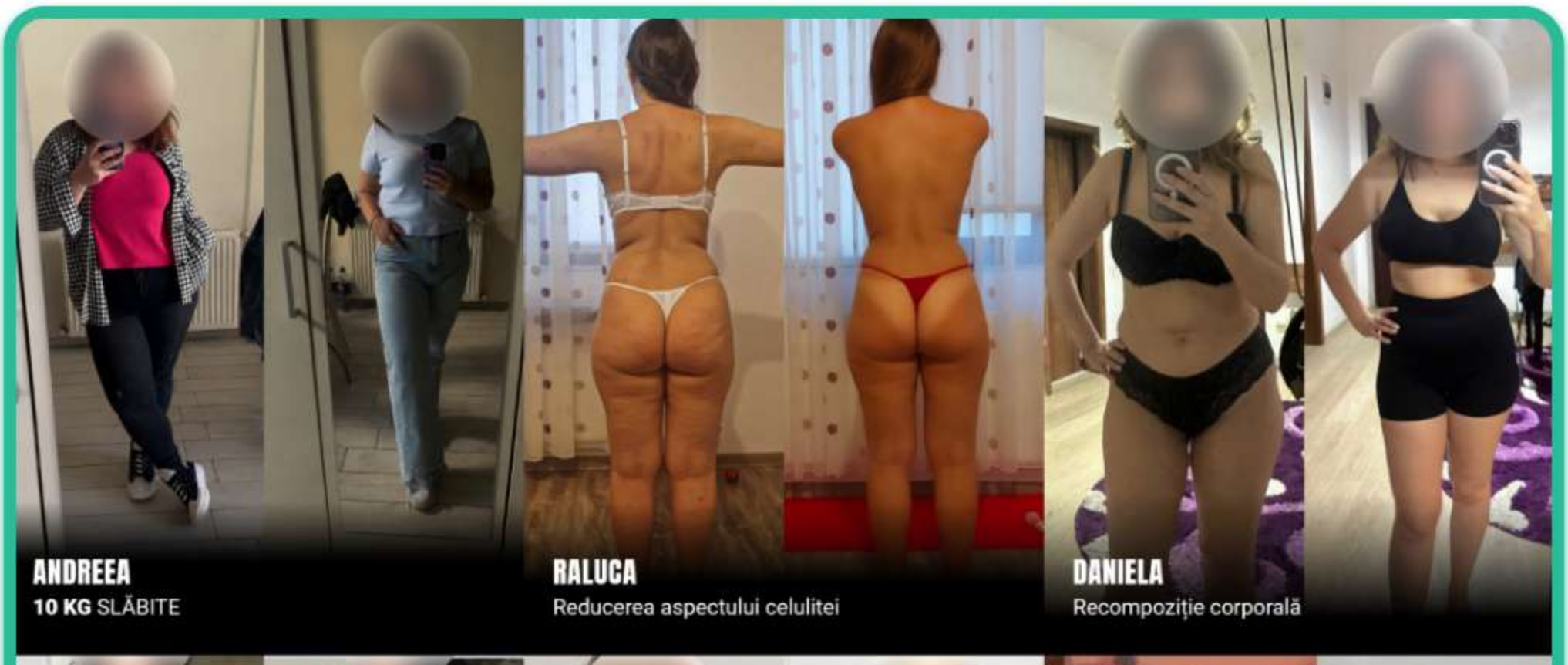
Rezultatele vorbesc de la sine

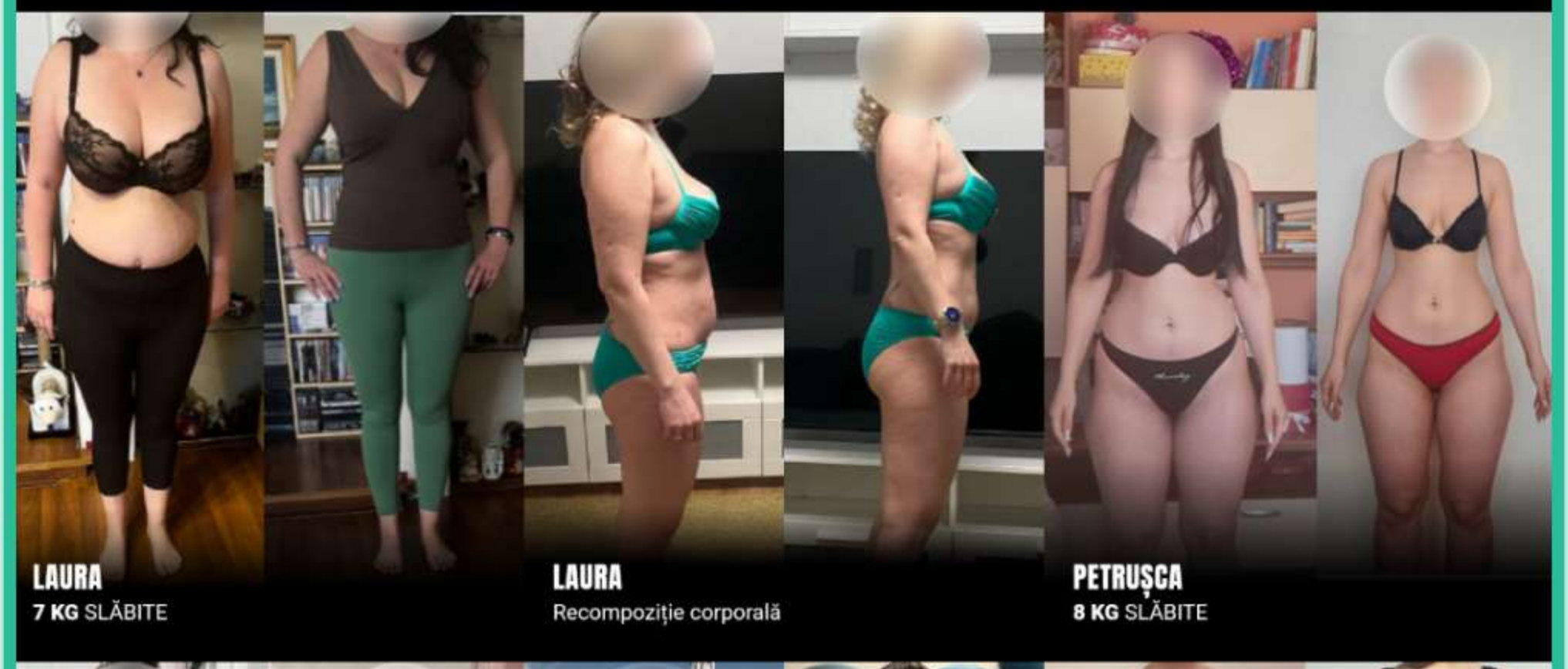
Vreau ca femeile cu care lucrez să învețe să slăbească fără diete restrictive, să își păstreze masa musculară și să construiască obiceiuri pe care le pot menține astfel încât să nu se mai îngrașe la loc.

De-a lungul anilor am ajutat femei cu experiențe și obiective diferite să își transforme corpul și obiceiurile.

Pe pagina următoare îți arăt câteva dintre transformările obținute împreună (până acum).


GEORGIANA
15 KG SLĂBITE
ANDREEA
Recompoziție corporală
GABRIELA
20 KG SLĂBITE
COSMINA
15 KG SLĂBITE
MIHAELA
25 KG SLĂBITE
ANDREEA
Recompoziție corporală
MIHAELA
6 KG SLĂBITE
GEORGIANA
8 KG SLĂBITE
CARMEN
6 KG SLĂBITE
CAMELIA
14 KG SLĂBITE
DARIA
10 KG SLĂBITE
RUXANDRA
Recompoziție corporală


ANDREEA
10 KG SLĂBITE
RALUCA
Reducerea aspectului celulitei
DANIELA
Recompoziție corporală


LAURA
7 KG SLĂBITE
LAURA
Recompoziție corporală
PETRUȘCA
8 KG SLĂBITE


SABINA
8 KG SLĂBITE
burnandbuild
ANDRA
Recompoziție corporală
ANDREEA
10 KG SLĂBITE


BIANCA
10 KG SLĂBITE
ALINA
Recompoziție corporală
CARMEN
Recompoziție corporală

De ce te îngrași la loc după ce ai slăbit?

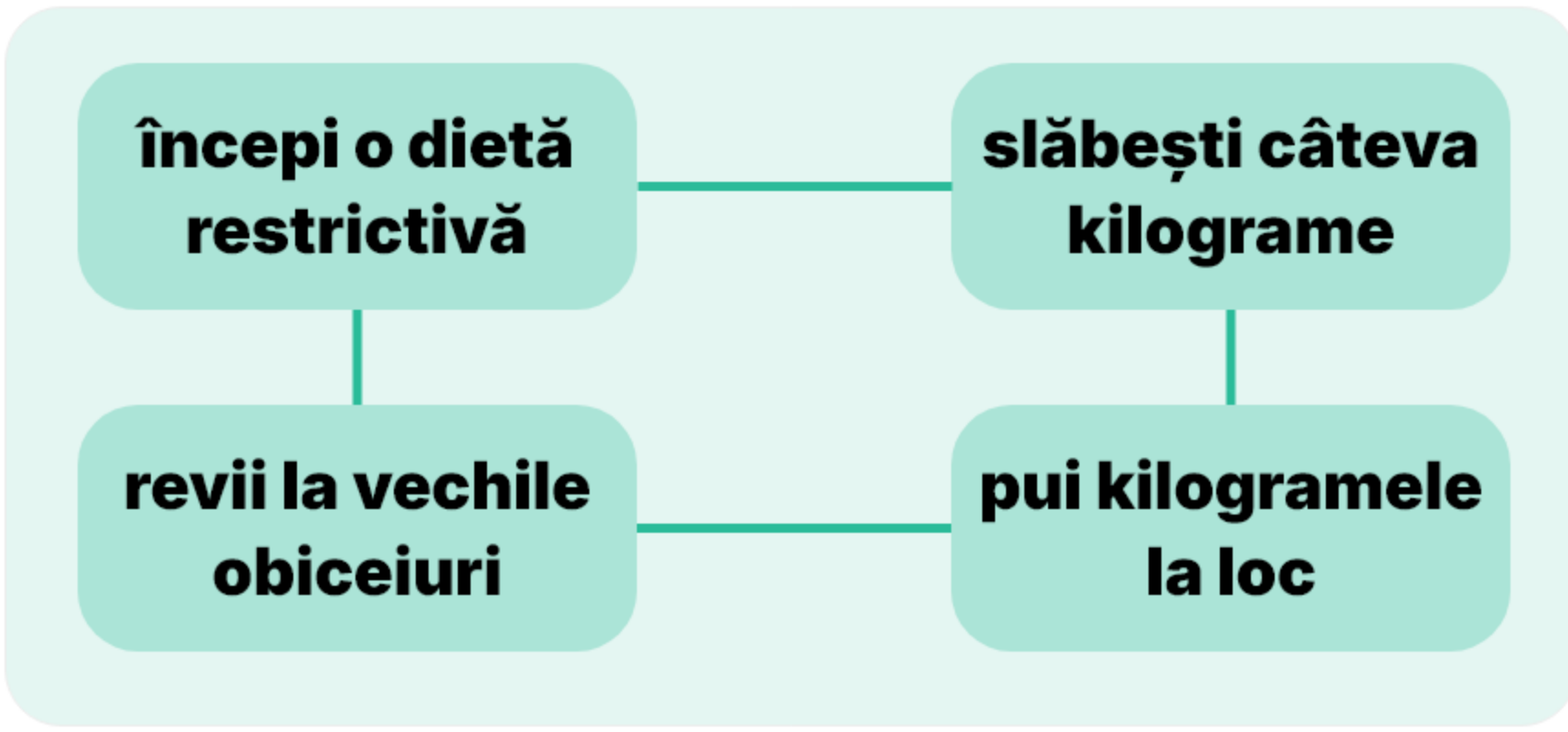
Poate ai reușit să slăbești **10, 20 sau chiar 30 kilograme.** Ai ținut dietă, ai fost atentă la ce mănânci și ai văzut cum greutatea începe să scadă.

Dar după câteva luni, **kilogramele au început să revină** și poate nici nu este prima dată când treci prin asta.

Multe diete te ajută să pierzi kilograme, dar nu te pregătesc pentru ceea ce urmează după ce ai slăbit.

Iar dacă schimbările făcute în timpul dietei sunt prea greu de menținut, **există riscul să revii la vechile obiceiuri și să pui kilogramele la loc.**

Slăbirea este doar prima parte, menținerea rezultatelor este la fel de importantă.



Ce se întâmplă în corpul tău atunci când slăbești?

Când slăbești, corpul tău trece prin câteva schimbări care pot face mai dificilă menținerea rezultatelor.

1 Poți simți mai des foame

Pe măsură ce pierzi kilograme, pofta de mâncare poate crește. Asta înseamnă că îți poate fi mai greu să te saturi cu aceeași cantitate de mâncare ca înainte. Dacă ai ținut și o dietă foarte restrictivă, senzația de foame poate deveni și mai greu de gestionat.

2 Corpul tău consumă mai puține calorii

Un corp mai ușor are nevoie, în general, de mai puțină energie. În plus, în timpul slăbirii, organismul poate reduce și mai mult consumul de calorii. Asta înseamnă că, după ce ai slăbit, nu vei avea neapărat nevoie de aceeași cantitate de mâncare ca înainte.

3 Poți pierde și masă musculară

Atunci când slăbești, nu pierzi automat doar grăsime. Poți pierde și mușchi, mai ales dacă nu faci antrenamente de forță și nu consumi suficiente proteine. Păstrarea masei musculare este importantă pentru forță, sănătate și felul în care arată corpul tău.

Toate aceste schimbări pot face menținerea rezultatelor mai dificilă, mai ales dacă dieta pe care ai urmat-o a fost greu de susținut.

4 greșeli care te pot face să pui kilogramele la loc

Pe lângă schimbările prin care trece corpul tău, există și câteva greșeli frecvente care îți pot sabota rezultatele și te pot face să revii la greutatea inițială.



1 Slăbești prea repede

Mănânci foarte puțin ca să vezi rezultate cât mai repede. La început funcționează, dar în timp foamea, oboseala și poftele pot deveni tot mai greu de controlat. Cu cât dieta este mai greu de urmat, cu atât crește riscul să renunți la ea.



2 Renunți la prea multe alimente

Elimini pâinea, pastele, dulciurile sau alte alimente care îți plac, crezând că doar așa poți slăbi. Problema apare când nu mai poți respecta toate restricțiile și revii la vechile obiceiuri. Nu trebuie să renunți la alimentele preferate ca să slăbești.



3 Nu faci antrenamente de forță

Când slăbești doar prin dietă, fără antrenamente de forță, riști să pierzi și masă musculară, nu doar grăsime. Mușchii te ajută să îți păstrezi forța, să ai un corp mai ferm și contribuie la consumul zilnic de calorii. De aceea, este important să îi protejezi în timpul slăbirii. Nu contează doar câte kilograme pierzi, ci și ce pierzi din corpul tău.



4 Nu ai un plan pentru după ce slăbești

Te concentrezi doar pe cum să pierzi kilogramele, fără să te gândești ce vei face după ce ajungi la greutatea dorită. Revii treptat la vechile obiceiuri, iar kilogramele încep să se acumuleze din nou. Menținerea rezultatelor necesită un plan la fel de bine gândit ca procesul de slăbire, cu obiceiuri pe care să le poți susține pe termen lung.

Ce trebuie să înțelegi din toate astea?

Dacă vrei să slăbești și să nu mai pui kilogramele la loc, trebuie să te gândești încă de la început la cum îți vei menține rezultatele.

Asta înseamnă să mănânci suficient, să îți păstrezi masa musculară prin antrenamente de forță și să construiești obiceiuri pe care le poți respecta și peste câteva **luni sau ani.**

Este vorba despre un mod de viață.

Iar primul pas îl putem face chiar acum, începând cu **felul în care îți organizezi mesele.**



Cum să îți organizezi mesele ca să slăbești?

Începe cu o structură simplă, pe care o poți adapta programului tău, vorbim de **3 mese principale** pe zi complete în proteine, carbohidrați, grăsimi și micronutrienți. Uite un exemplu:



01. MIC DEJUN

Ouă, pâine, mușchi și legume



02. PRÂNZ

Pui, orez, măsline și salată



03. CINĂ

Somon, cartofi, broccoli

Cum să îți construiești o farfurie echilibrată?

O metodă simplă prin care poți combina alimentele la mesele principale, fără să cântărești fiecare ingredient.

LEGUME

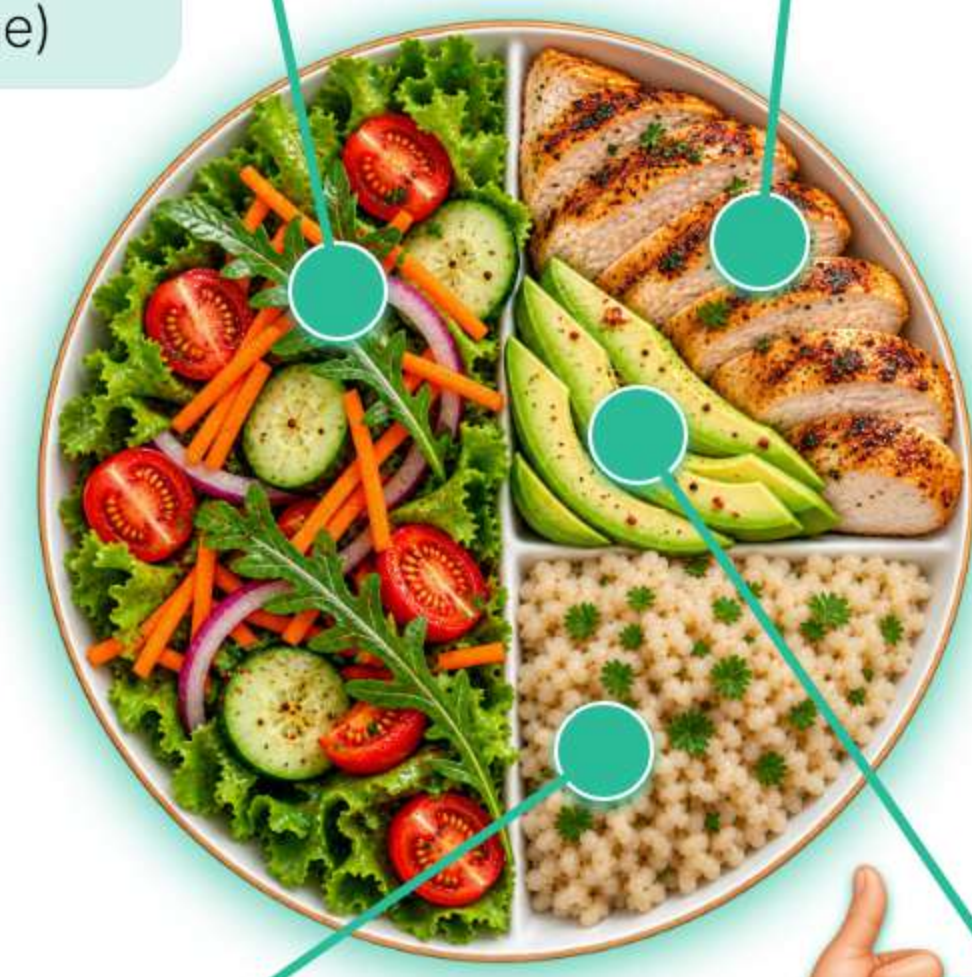
1-2 pumni (sau 120-250 g)

Roșii, castraveți, ardei, broccoli, dovlecei, ciuperci, conopidă, etc (orice legume)

PROTEINĂ

1 palmă (sau 100-200 g gătit)

Pui, curcan, pește, vită, porc, ouă, produse lactate, tofu, soia



CARBOHIDRAȚI

1 pumn (sau 80-150 g gătit)

Orez, cartofi, paste integrale, pâine integrală, quinoa, leguminoase, etc

GRĂSIMI

1 deget (sau 10-15 ml / 20-50 g)

Ulei de măsline, avocado, nuci, semințe, măsline

Cum să slăbești și când nu poți respecta planul?



01. Nu ai timp să gătești

Nu sări peste masă doar pentru că nu ai ceva pregătit. Combină o sursă de proteine cu ceva rapid: ton, pâine și legume sau iaurt grecesc, ovăz și fructe.



02. Ieși la restaurant

Optează pentru o masă proteică cu legume și garnitură. De preferat să fie ceva care să nu fie prăjit. Nu trebuie să compensezi prin înfometare înainte sau după. Stăm liniștiți.



03. Ai mâncat mai mult decât plănuiai

Nu transforma o masă mai bogată într-un weekend întreg de excese. Revino la mesele tale obișnuite, fără să te pedepsești cu foame sau cardio suplimentar. Revii fără vinovăție.

04. Ai o săptămână foarte aglomerată

Simplifică meniul. Alege două variante de mic dejun și câteva combinații rapide pentru prânz și cină. Nu trebuie să gătești altceva în fiecare zi. Poți repeta mesele fără probleme.

De ce să faci antrenamente de forță atunci când slăbești?

Când slăbești, corpul tău nu pierde doar grăsime. Poți pierde și masă musculară, mai ales dacă **mănânci prea puțin** și **nu faci antrenamente de forță.**

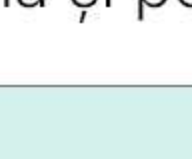
Mușchii contribuie la forma corpului, la forța ta și la consumul zilnic de energie. De aceea, **vrem să îi păstrăm cât mai bine** în timpul slăbirii.

doar dietă restrictivă	**alimentație + forță**
	
pierderi de masă musculară	păstrare a masei musculare

Cum știi dacă slăbirea funcționează?

Greutatea ta poate varia de la o zi la alta din cauza apei, alimentelor consumate, digestiei sau ciclului menstrual. Asta nu înseamnă automat că ai acumulat grăsime.

De aceea, când urmărești progresul, este important să te uiți la mai multe lucruri, nu doar la numărul de pe cântar.



GREUTATEA

Urmărește media și tendința pe câteva săptămâni.

CIRCUMFERINȚELE

Urmărește schimbările din talie, abdomen și șolduri.

FOTOGRAFIILE

Compară poze făcute în aceeași lumină și poziție.

FORȚA

Observă dacă îți păstrezi performanța la antrenamente.

Cum să slăbești inteligent și să îți menții rezultatele?

Pentru a pierde grăsime, ai nevoie să consumi mai puține calorii decât folosește corpul tău. Dar felul în care faci asta influențează cât de ușor poți continua și cât de bine îți păstrezi musculatura.

De aceea, un **proces de slăbire bine construit** nu se rezumă la o dietă. El combină mai multe lucruri care lucrează împreună.

ALIMENTAȚIE

Un deficit caloric moderat, fără restricții inutile.

ANTRENAMENTE

Protejezi musculatura și îți menții forța.

MIȘCARE ZILNICĂ

Rămâi activă și în afara sălii.

MONITORIZAREA

Urmărești rezultatele și faci ajustări când este nevoie.

La fel de importante sunt somnul, recuperarea și obiceiurile pe care le poți păstra după ce ajungi la greutatea dorită.

Să știi ce ai de făcut este doar începutul

Acum înțelegi de ce kilogramele pot reveni după o dietă și ce poți face diferit **pentru a slăbi și a-ți menține rezultatele.**

Dar informațiile sunt doar primul pas.

Fiecare **femeie** are un punct de plecare diferit.

Programul tău, preferințele alimentare, experiența cu dietele și dificultățile pe care le întâmpini influențează felul în care ar trebui construit **procesul de slăbire.**

Tocmai de aceea am construit **Burn & Build**, un sistem în care alimentația, antrenamentele și monitorizarea progresului sunt adaptate nevoilor tale, cu obiectivul de **a slăbi 10-30 kg și de a-ți menține rezultatele.**

BURN&BUILD

De la informație la rezultate



INFORMAȚIE

Înțelegi ce ai de făcut





PLAN PERSONALIZAT

Aplicare și ajustare în funcție de nevoile tale





REZULTATE SUSTENABILE

Construiești obiceiuri pe termen lung

E timpul să faci lucrurile diferit

Dacă ești o femeie care a mai slăbit, dar nu a reușit să își mențină rezultatele, iar acum îți dorești să slăbești **10–30 kg** fără să le pui din nou la loc, vreau să te ajut să faci lucrurile diferit.

Fără diete drastice, fără să renunți la alimentele preferate și fără să îți petreci ore întregi făcând cardio.

Te invit la o evaluare gratuită de aproximativ 20-30 de minute, în care vom analiza situația ta actuală, vom identifica ce nu a funcționat în dietele anterioare și vei înțelege ce ai putea face diferit pentru a slăbi fără să treci din nou prin același ciclu de îngrășare.

Vei pleca din această discuție cu mai multă claritate despre pașii pe care îi ai de făcut și vei descoperi cum te poate ajuta **Burn & Build** să ajungi la rezultatele dorite și să le menții pe termen lung.

Apasă pe butonul de mai jos (sau intră pe www.burnandbuild.ro), află mai multe despre program și **completează formularul** pentru a solicita evaluarea.

VREAU O EVALUARE GRATUITĂ