



#healthlounge

-mai mult decât un concept;
reprezentarea unei idei:
starea de bine este posibilă pentru oricine,
indiferent de punctul de plecare.

Un spațiu al posibilităților,
unde educația, introspecția, acțiunea
și sprijinul personalizat se împletesc
pentru a te ghida către varianta ta completă,
cea capabilă să își acceseze
și să își stăpânească puterea personală.

Fiecare pas este conceput
pentru a-ți oferi nu doar informație,
ci și autonomie și încredere deplină
în propriile resurse.

 **BROȘURĂ**
www.healthlounge.ro

Cuprins

Starea de bine se învață! 🌱

■ Zona Verde – Concept & Resurse

- ✓ Prezentarea conceptului Health Lounge
 - filosofia celor 4 piloni: Educație, Introspecție, Acțiune, Autonomie
- ✓ Resursele Health Lounge – workshop-uri, aplicație, sesiuni 1 : 1, evenimente și comunitate
- ✓ Beneficiile generale ale abordării integrative

■ Zona Mov Deschis

- Aplicabilitate

■ Zona Portocalie

- Transformare completă & Tipuri de abonamente

■ Zona Albastră

- Transformare Targetată & Tipuri de abonamente

■ Zona Mov Închis

- Sesiuni de Wellness Coaching

📄 Finalul broșurii – Resurse & Comunitate



Starea de bine se învață

Despre concept



EDUCAȚIE



INTROSPECȚIE



ACȚIUNE



REZULTAT



Health Lounge

Transformarea ta se bazează pe patru piloni fundamentali:

educație,

introspecție,

acțiune

dobândirea autonomiei.

Am creat un proces complet care îmbină teoria cu practica și sprijinul personalizat, pentru ca tu să îți înțelegi modul de funcționare și să implementezi schimbări reale, durabile.

Health Lounge nu este doar un concept, ci un ecosistem complet de educație, practică și suport, creat pentru ca tu să dobândești autonomie totală în menținerea echilibrului tău mental, emoțional, fizic și energetic.



www.healthlounge.ro

Starea de bine se învață

Despre concept

Workshop de 1 an – Pilonul Educației

Un program complex, cu 2 sesiuni pe lună, dedicat cunoașterii propriei funcționări pe toate planurile: mental, emoțional, fizic, energetic și spiritual.

- Se adresează tuturor – nu doar celor cu probleme, ci oricui vrea să își cunoască modul de funcționare și să prevină dezechilibrele.
- 12 teme majore – de la corpul mental și emoțional la energie, principii feminine/masculine, integrare și scopul vieții.
- Beneficiu esențial: îți formează baza teoretică și introspectivă necesară pentru orice schimbare reală.

Cunoaște-ți și activează potențialul interior

De la minte la emoții, de la corp la energie

– un an de educație pentru buna ta funcționare personală.



Durata: 12 luni | Frecvență: 2 workshop-uri/lună



Metodă: fiecare lună abordează o temă-cheie pentru echilibru și dezvoltare personală

Beneficiile programului

- ✓ Îți înțelegi modul de funcționare pe toate planurile – mental, emoțional, fizic și energetic
- ✓ Dobândești declicuri care îți schimbă perspectiva și îți deblochează potențialul
- ✓ Eliberezi tiparele și convingerile limitative
- ✓ Îți crești energia, claritatea și echilibrul interior
- ✓ Integrezi informația prin teme de lucru între sesiuni
- ✓ Construiești o relație autentică cu tine și cu viața ta



Starea de bine se învață

Despre concept

Workshop de 1 an – Pilonul Educației

💡 Bazat pe educație – acest workshop nu este doar pentru cei care întâmpină probleme, ci pentru oricine dorește să își învețe modul de funcționare. Atunci când înțelegi cum funcționezi, știi cum să previi dezechilibrele, cum să te refaci mai repede și cum să îți folosești resursele interioare la maximum.

🔑 Cunoașterea este cheia transformării

– și tu o vei primi pas cu pas, timp de un an întreg.

“Mi-a plăcut, mie îmi plac toate workshopurile. Am învățat multe, iar dacă sunt lucruri pe care le-am auzit deja, au fost ca un remainder să le pot îmbrățișa din ce în ce mai sincer. Nu pot să nu observ că am devenit tot mai curajoasă, nu îmi mai este teamă să mă exprim și să îmi arăt vulnerabilitatea. Sunt fericită și mândră de proces! Mulțumesc ❤️”

“Este un curs foarte util și foarte bine structurat, plângem, râdem împreună, s-a format o comunitate superbă, cu oameni faini și-mi place că ne înțelegi dincolo de cuvinte. Informațiile foarte clare, anticipează orice posibilă întrebare. Experiența în sine e foarte completă. Sunt nerăbdătoare să văd ce ne-ai pregătit în continuare. 🧘”

“Pentru mine a fost de departe cea mai frumoasă sesiune de workshop. Deși am lucrat o mare perioadă din timp, am reușit să ascult, nu doar să aud! Este un proces minunat și o evoluție fantastică. Dacă la prima sesiune aveam dificultăți de concentrare, ei bine, de această dată focusul meu a rămas aici, iar această sesiune m-a ținut prezentă pe tot parcursul ei. Mi-a dat o încredere fantastică, iar suportul colegilor îmi arată că nu sunt singură în proces. Mi-am dorit schimbarea, o accept și o îmbrățișez cu drag. Am strigat după ajutor, iar Lavinia m-a auzit. Nerăbdătoare pentru următoarele sesiuni, ADORRR 😍”



Starea de bine se învață

Despre concept

Workshop de 1 an – Pilonul Educației

“Și eu am conștientizat multe pe parcursul acestui atelier și cel mai important e sa fiu blândă și răbdătoare cu mine însămi pe parcursul acestui proces! Mulțumesc cu recunoștință, @Lav 🤗💕”

“Un webinar peste măsura așteptărilor. S-au vărsat multe lacrimi dar am conștientizat multe. Din ce observ, drumul spre vindecare e garantat ❤️
Momentan fac tot ce ni s-a prezentat și mă bucur de proces.
Sunt recunoscătoare și fericită. Mulțumesc pentru tot 💕”

“E un sentiment de eliberare și împlinire. Foarte util a fost jurnalul. Eu am făcut exercițiile în scris și asta m-a făcut să conștientizez și să stau față în față cu tot: frică, panică, durere, repulsie, dezgust, dezamăgire, deznădejde.. Am învățat să am mai multă grijă de mine: mișcare, îngrijire, odihna, am învățat să nu mă mai simt vinovată sau să îmi fie rușine de cine sunt, să nu mă mai resping, să pun limite, să mă bucur de ceea ce am, să gestionez energia spre activități care mă ajută să evoluez. Am învățat să mă observ în orice situație și să îmi acord timpul și spațiul necesar, am învățat să mă iubesc și cel mai important am conștientizat că lumea ne vedem și ne tratează așa cum ne vedem și ne tratăm noi Am învățat să îmi stăpânesc mintea și să concentrez gândurile spre ceea ce contează cu adevărat: să fiu împlinită și fericită. Am mult mai multă energie și pofta de viață, liniștindu-mă eu, s-a liniștit și fata, am învățat să mă las în grijă principiului feminin și mi s-a schimbat și căsnicia.”

“Workshopul despre energie mi-a fost de mare folos. Am clarificat multe lucruri în minte, iar analogiile despre mindset m-au ajutat enorm. Din astfel de întâlniri ieșim oameni mai mari și mai puternici. Mulțuuu și abia aștept să mă uit pe înregistrări.”

“Am mai multă liniște mentală și înțeleg lucrurile mai ușor.”



Starea de bine se învață

Educație

Workshop de 1 an – Pilonul Educației

Beneficiile pe luni – Workshop Transformativ de 1 An

Luna 1 – Corpul Mental

- Înțelegi cum funcționează mintea ta și ce mecanisme îți ghidează deciziile.
- Dobândești claritate în gândire și capacitatea de a identifica gândurile limitative.
- Înveți tehnici practice pentru a-ți antrena mintea să lucreze pentru tine, nu împotriva ta.

Luna 2 – Corpul Emoțional

- Descoperi cum să îți recunoști și procesezi emoțiile în mod sănătos.
- Îți îmbunătățești capacitatea de a gestiona stresul și conflictele interioare.
- Creezi un spațiu interior sigur pentru exprimarea emoțiilor fără autocenzură.

Luna 3 – Corpul Fizic

- Înveți să îți ascuți și să îți onorezi nevoile reale ale corpului.
- Primești instrumente pentru menținerea sănătății și vitalității pe termen lung.
- Îți construiești o rutină de îngrijire personală adaptată stilului tău de viață.

Luna 4 – Rănile Sufletești

- Conștientizezi sursele profunde ale suferințelor și blocajelor tale.
- Începi procesul de vindecare emoțională prin înțelegere și acceptare.
- Eliberezi tiparele emoționale moștenite sau formate în copilărie.

Luna 5 – Energia

- Descoperi cum funcționează energia personală și cum o poți gestiona eficient.
- Înveți tehnici de reîncărcare și protecție energetică.
- Devii mai rezistent la epuizare și mai prezent în viața de zi cu zi.

Luna 6 – Hrana Cuantică & Impactul Alimentației în Fluxul de Energie

- Înțelegi cum alimentele influențează nivelul tău de energie și starea generală.
- Înveți să alegi hrana potrivită pentru susținerea vitalității și clarității mentale.
- Primești ghidare pentru o alimentație care sprijină atât corpul fizic, cât și cel energetic.



Starea de bine se învață

Educație

Workshop de 1 an – Pilonul Educației

Beneficiile pe luni – Workshop Transformativ de 1 An

Luna 7 – Hrana Emoțională

- Identifici obiceiurile alimentare generate de stări emoționale.
- Înveți să îți hrănești sufletul prin activități și experiențe pozitive, nu doar prin mâncare.
- Creezi un echilibru între nevoile fizice și cele emoționale.

Luna 8 – Principiul Feminin & Principiul Masculin

- Descoperi cum să echilibrezi energia feminină și masculină din tine.
- Înveți cum aceste principii influențează relațiile și deciziile tale.
- Dezvolți armonia interioară și autenticitatea personală.

Luna 9 – Integrarea Programării & Dobândirea Autenticității

- Recunoști programele mentale și emoționale care ți-au fost impuse de mediu sau educație.
- Începi procesul de deprogramare și eliberare de tipare limitative.
- Îți construiești o identitate autentică, bazată pe cine ești cu adevărat.

Luna 10 – 5D-ul & Undele Cerebrale

- Înțelegi ce înseamnă 5D și cum îți poți extinde percepția realității.
- Descoperi cum funcționează undele cerebrale și cum le poți influența.
- Dobândești instrumente pentru a intra în stări de conștiință superioară.

Luna 11 – Matrix

- Înveți să recunoști sistemele de control externe și interne care îți limitează libertatea.
- Dobândești claritate în a-ți construi propria versiune de realitate.
- Îți dezvoltă gândirea critică și capacitatea de discernământ.

Luna 12 – Scopul Vieții & Explorarea Realității în Multiple Fațete

- Clarifici direcția și scopul personal în viață.
- Descoperi cum toate experiențele tale se leagă într-o imagine coerentă.
- Îți construiești un plan personal de dezvoltare pe termen lung.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Aplicația Health Lounge – Pilonii Introspecției și Acțiunii

Aici teoria devine practică.

În aplicație, programele sunt structurate pe mai multe luni, dedicate formării noilor căi neuronale.

- Task-uri zilnice pentru nutriție, mișcare, echilibru emoțional și mindfulness
- Calendar simplu de urmat, care creează noi tipare mentale
- Posibilitatea de reluare a programului după terminare, până la atingerea autonomiei
- Focus pe proces, nu pe rezultat

– **obiectivul este să îți formezi abilitatea de a integra schimbările în viața ta, moment după moment**

Programele complexe Health Lounge – Detox & Bye-Bye Dietă

Transformă-ți viața din rădăcini, pas cu pas, cu ajutorul unei aplicații care îți ghidează zilnic drumul spre un stil de viață sănătos, echilibrat și plin de energie.

◆ Detox – schimbare integrativă a stilului de viață

Detox nu este doar despre alimentație – este un program complet, care îmbină nutriția intuitivă cu planuri de antrenament personalizate și tehnici de reconectare cu propriul corp.

Vei lucra simultan pe trei planuri:

- Mișcare conștientă, ca instrument de împănăntenire în corp și de stimulare a fluxului de energie
- Nutriție echilibrată, prin bifarea zilnică a obiceiurilor sănătoase
- Echilibru emoțional, prin jurnal, observație interioară și meditație ghidată



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Aplicația Health Lounge – Pilonii Introspecției și Acțiunii

Aici teoria devine practică.

◆ Bye-Bye Dietă – echilibru în alimentație & mâncat intuitiv

Dacă scopul tău este să îți regăsești relația armonioasă cu mâncarea și să depășești dietele restrictive, Bye-Bye Dietă îți oferă ghidarea zilnică de care ai nevoie. Programul se concentrează pe rezolvarea dezechilibrelor alimentare, dezvoltarea mâncatului intuitiv și conștientizarea emoțiilor care îți influențează alegerile.



Cum te ajută aplicația să implementezi noul stil de viață?

Fiecare zi este structurată într-un calendar simplu de bifat, care îți formează treptat noi tipare mentale.

Vei avea zilnic:

- Task-uri clare
- Exerciții de auto-observare și jurnal emoțional
- Meditații scurte pentru procesarea și eliberarea emoțiilor
- În cazul Detox, antrenamente progresive pentru conectare profundă cu corpul

Astfel, creezi noi căi neuronale, îți dezvolti o relație sănătoasă cu corpul și emoțiile tale, iar procesul devine parte naturală din viața ta.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Aplicația Health Lounge – Pilonii Introspecției și Acțiunii

Aici teoria devine practică.

Progres zilnic & învățare continuă

Ambele programe includ informații transmise zilnic, în mod progresiv, pentru a înțelege legătura dintre nutriție, echilibrul emoțional, aspect fizic și stare de sănătate.

Poți relua programul de câte ori simți nevoia

– **pentru consolidare sau pentru a atinge un nou nivel de echilibru.**

Plan alimentar personalizat + autonomie totală

Primești un plan alimentar adaptat nevoilor tale, dar și acces la o bază cu peste 600 de rețete, astfel încât să îți poți diversifica meniul și să îți păstrezi libertatea de a alege ceea ce îți place.

 Două programe, un singur obiectiv: să te ajutăm să trăiești în armonie cu tine, să-ți iubești corpul și să-ți construiești un stil de viață sănătos, **pe termen lung.**

Detox – Schimbare integrativă a stilului de viață

Nutriție + Echilibru emoțional + Antrenament progresiv
– program complet pentru transformare din rădăcini.

-  Calendar zilnic cu task-uri clare
-  Plan alimentar personalizat + mâncat intuitiv
-  Antrenament progresiv pentru reconectare cu corpul și stimularea energiei
-  Jurnal emoțional și meditații ghidate
-  Informație zilnică, pentru a înțelege legătura dintre nutriție, emoții și mișcare

Bye-Bye Dietă – Libertate în alimentație, echilibru în viață

Relație sănătoasă cu mâncarea + Echilibru emoțional
– fără restricții, fără diete, doar schimbare reală.

-  Calendar zilnic cu pași clari
-  Plan alimentar intuitiv, adaptat nevoilor tale
-  Jurnal emoțional și meditații scurte pentru procesarea emoțiilor
-  Informație progresivă despre cum să îți echilibrezi alimentația și emoțiile

Creează noi tipare mentale și încorporează obiceiuri sănătoase care rămân pe viață.



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Îngrijie fizică, mentală, emoțională
conștientă

#DETOX.

✓ DETOX nu este un simplu detox alimentar.
Este un proces integrativ-holistic care lucrează
simultan pe toate nivelele ființei:
fizic, emoțional, mental și energetic.

✓ Este despre curățare blândă,
dar și despre hrănire profundă.
Despre a-i oferi corpului nu doar eliberare,
ci și grijă, prezență
și ceea ce are cu adevărat nevoie
pentru a funcționa optim.

✓ Pleacă de la înțelegerea profundă că ființa
umană este asemenea unei cepe: alcătuită
din straturi multiple, dintre care corpul fizic
este **interfața** vizibilă a tot ceea ce se întâmplă
în interior.

Este singurul corp care ne oferă constant indicii
despre starea noastră interioară
- atunci când îl îngrijim conștient,
hrănim simultan și celelalte corpuri subtile
- pentru ca energia se poate manifesta
doar dintr-un spațiu autentic și întreg.



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Beneficii esențiale ale programului:

- Curățare fizică și emoțională, fără extremism sau rigiditate
- Hrănirea conștientă a corpului cu grijă, nu cu frică
- Reconectare cu propriile nevoi reale și cu ritmul personal
- Îmbunătățirea energiei, digestiei, stării generale de bine
- Reîntoarcere la autenticitate și claritate interioară
- Acces la comunitate, grup de suport și îndrumare 24/7 în cele 5 luni de program (și după)

Ce conține programul DETOX:

- ✓ Suporturi de curs scrise, materiale video și ghiduri pentru autocunoaștere, nutriție & psiho-nutriție
- ✓ Curs video dedicat relației cu hrana: înțelegem de unde pornește, cum a fost construită și cum poate fi vindecată și recalibrată
- ✓ Plan alimentar personalizat, parte integrantă din toate programele #HealthLounge
- ✓ Plan de antrenament structurat pe 5 luni, cu încărcare progresivă și antrenamente alternative, la alegere
- ✓ Monitorizarea activității & Integrare completă în aplicația mobilă HealthLounge, cu opțiuni de tracking și sincronizare
- compatibilă cu aplicații externe de nutriție și sport (MyFitnessPal, Garmin, Fitbit etc.)
- ✓ Meditații ghidate și alte resurse care susțin procesul de curățare interioară
- ✓ Adaptabilitate totală - programul se ajustează în funcție de tine, nu invers



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

#ByeBye Dietă

– un program transformator de 5 luni, dedicat celor care vor să își vindece relația cu mâncarea și să ajungă la mâncatul intuitiv.

Este pentru tine dacă:

- ✓ Te surprinzi des gândindu-te la ce ar trebui să mănânci, în loc de ce îți dorești cu adevărat
- ✓ Te simți vinovat(ă) după ce mănânci și simți că trebuie să te pedepsești
- ✓ Ai încercat planuri alimentare care nu funcționează sau nu pot fi susținute
- ✓ Te lupți cu pofte, mâncat emoțional sau compulsiv
- ✓ Trăiești în restricție constantă, numeri calorii și îți e teamă de mâncare
- ✓ Te confrunți cu tulburări alimentare precum bulimia, anorexia sau hiperfagia
- ✓ Îți dorești o relație echilibrată cu mâncarea și un corp sănătos, fără obsesii

Bye Bye Dieta este despre eliberare.

Îți oferă instrumentele și ghidarea de care ai nevoie pentru a ieși din cercul vicios al dietelor și pentru a-ți regăsi libertatea și încrederea în propriul corp.



www.healthlounge.ro

Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Ce conține programul Bye-Bye Dietă:

- ✓ Suporturi de curs scrise, materiale video și ghiduri pentru autocunoaștere, nutriție & psiho-nutriție
- ✓ Curs video dedicat relației cu hrana: înțelegem de unde pornește, cum a fost construită și cum poate fi vindecată și recalibrată
- ✓ Plan alimentar personalizat, parte integrantă din toate programele #HealthLounge
- ✓ Monitorizarea activității & Integrare completă în aplicația mobilă HealthLounge, cu opțiuni de tracking și sincronizare
 - compatibilă cu aplicații externe de nutriție și sport (MyFitnessPal, Garmin, Fitbit etc.)
- ✓ Meditații ghidate și alte resurse care susțin procesul de curățare interioară
- ✓ Adaptabilitate totală - programul se ajustează în funcție de tine, nu invers

Beneficii esențiale ale programului

- **Rupi cerul dietelor și restricțiilor**
 - renunți la planurile alimentare rigide care nu funcționează pe termen lung
- **Redobândești încrederea în corpul tău**
 - înveți să îți asculți semnalele de foame și sațietate
- **Te eliberezi de vină și autocritică**
 - scapi de vocea interioară care te judecă pentru alegerile alimentare
- **Te eliberezi de poftele și mâncatul emoțional**
 - fără interdicții, fără autosabotaj
- **Îți creezi o relație sănătoasă și relaxată**
 - cu mâncarea – bazată pe echilibru, nu pe control
- **Îți îmbunătățești sănătatea fizică și emoțională**
 - fără a te simți prizonier(ă) într-un “regim”
- **Obții și menții rezultate fizice realiste și sustenabile**
 - fără obsesie, fără presiune
- **Recapeți bucuria de a mânca**
 - fără frică, fără reguli, fără rușine



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Paralelă

"DETOX"

Suporturi de curs - de Bază

- ✓ "Terapia prin Alimentație" - partea I, II și III
- ✓ "Hrănirea Adekvată"
- ✓ "Alimentația Flexibilă"
- ✓ "Rescrierea poveștii personale - curățarea convingerilor limitative de bază"
- ✓ "Metoda Sedona - pe scurt"
- ✓ Alte documente auxiliare

Curs Video

În calendarul zilnic:

- ✓ Săptămâna 1: Intro
- ✓ Săptămâna 1: Obiectivul personal
- ✓ Săptămâna 1: Atitudinea interioară pe perioada tranziției
- ✓ Săptămâna 2: Importanța hranei - Pentru corp VS Pentru tine
- ✓ Săptămâna 3: Lupta sau Echilibrul - Abordarea Alimentară
- ✓ Săptămâna 4: Lupta - Strategiile Alimentare
- ✓ Săptămâna 5: Inflamația în corp
- ✓ Săptămâna 6: Relația: Minte - Corp
- ✓ Săptămâna 7: Echilibrul în alimentație
- ✓ Săptămâna 8: Știința din spatele Mâncatului Intuitiv
- ✓ Săptămâna 9: Diversificarea Alimentației - Baza sănătății
- ✓ Săptămâna 10: Mentalitatea necesară în schimbare
- ✓ Săptămâna 11: Schimbarea comportamentului alimentar pas cu pas
- ✓ Săptămâna 12: Instrumentele Ajutătoare
- ✓ Săptămâna 13: Detoxifierea Holistică
- ✓ Săptămâna 14: Recapitulare

On-demand:

- ✓ Dimensiunea Mentală - Mâncatul din Principiu
- ✓ Dimensiunea Mentală - Mâncatul din Obişnuință
- ✓ Dimensiunea Emoțională - Mâncatul Emoțional
- ✓ Dimensiunea Fizică - Mâncatul de Poftă
- ✓ Comportamentul obsesiv față de alimentație
- ✓ Mâncatul compulsiv
- ✓ Lipsa poftei de mâncare
- ✓ Bulimie și Hiperfagie
- ✓ Anorexie

- ✓ Alte clipuri video On-Demand despre echilibrul integrativ holistic

"Bye-bye dietă"

Suporturi de curs - de Bază

- ✓ "Terapia prin Alimentație" - partea I, II și III
- ✓ "Hrănirea Adekvată"
- ✓ "Alimentația Flexibilă"
- ✓ "Rescrierea poveștii personale - curățarea convingerilor limitative de bază"
- ✓ "Metoda Sedona - pe scurt"
- ✓ Alte documente auxiliare

Curs Video

În calendarul zilnic:

- ✓ Săptămâna 1: Intro
- ✓ Săptămâna 1: Obiectivul personal
- ✓ Săptămâna 1: Atitudinea interioară pe perioada tranziției
- ✓ Săptămâna 2: Importanța hranei - Pentru corp VS Pentru tine
- ✓ Săptămâna 3: Lupta sau Echilibrul - Abordarea Alimentară
- ✓ Săptămâna 4: Lupta - Strategiile Alimentare
- ✓ Săptămâna 5: Inflamația în corp
- ✓ Săptămâna 6: Relația: Minte - Corp
- ✓ Săptămâna 7: Echilibrul în alimentație
- ✓ Săptămâna 8: Știința din spatele Mâncatului Intuitiv
- ✓ Săptămâna 9: Diversificarea Alimentației - Baza sănătății
- ✓ Săptămâna 10: Mentalitatea necesară în schimbare
- ✓ Săptămâna 11: Schimbarea comportamentului alimentar pas cu pas
- ✓ Săptămâna 12: Instrumentele Ajutătoare
- ✓ Săptămâna 13: Detoxifierea Holistică
- ✓ Săptămâna 14: Recapitulare

On-demand:

- ✓ Dimensiunea Mentală - Mâncatul din Principiu
- ✓ Dimensiunea Mentală - Mâncatul din Obişnuință
- ✓ Dimensiunea Emoțională - Mâncatul Emoțional
- ✓ Dimensiunea Fizică - Mâncatul de Poftă
- ✓ Comportamentul obsesiv față de alimentație
- ✓ Mâncatul compulsiv
- ✓ Lipsa poftei de mâncare
- ✓ Bulimie și Hiperfagie
- ✓ Anorexie

- ✓ Alte clipuri video On-Demand despre echilibrul integrativ holistic



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Paralelă

"DETOX"

Meditații

- ✓ Meditație de integrare emoțională
- ✓ Meditație de conectare la momentul prezent
- ✓ Meditație pentru vindecarea copilului interior
- ✓ Meditație pentru vindecarea unui conflict interior puternic

Plan alimentar personalizat

- ✓ Tutorial video
 - pentru utilizarea optimă a tuturor facilităților planului alimentar
- ✓ Anamneză inițială
- ✓ Plan alimentar personalizat, ce respectă autonomia personală și libertatea de alegere
- ✓ Acces la baza de rețete +500 de rețete + filtre ce facilitează căutarea
- ✓ Listă de cumpărături
 - generată și regenerată pentru fiecare modificare adusă planului alimentar
- ✓ Rețete: imagine de prezentare/ clip video
 - detalii nutriționale pentru fiecare
- ✓ Playlist - rețete rapide și hrănitoare - tutorial video
- ✓ Acces la ebookuri cu rețete colorate
 - corelație cu suportul de curs "Hrănirea Adecvată"
 - rețete disponibile de asemenea și în baza de rețete - pentru monitorizarea optimă a meselor
- ✓ Habitudini
 - reminder zilnic pentru consumul de apă, hrănirea conștientă & diversificarea alimentației pe culori - fiecare zi are o culoare specifică

"Bye-bye dietă"

Meditații

- ✓ Meditație de integrare emoțională
- ✓ Meditație de conectare la momentul prezent
- ✓ Meditație pentru vindecarea copilului interior
- ✓ Meditație pentru vindecarea unui conflict interior puternic

Plan alimentar personalizat

- ✓ Tutorial video
 - pentru utilizarea optimă a tuturor facilităților planului alimentar
- ✓ Anamneză inițială
- ✓ Plan alimentar personalizat, ce respectă autonomia personală și libertatea de alegere
- ✓ Acces la baza de rețete +500 de rețete + filtre ce facilitează căutarea
- ✓ Listă de cumpărături
 - generată și regenerată pentru fiecare modificare adusă planului alimentar
- ✓ Rețete: imagine de prezentare/ clip video
 - detalii nutriționale pentru fiecare
- ✓ Playlist - rețete rapide și hrănitoare - tutorial video
- ✓ Acces la ebookuri cu rețete colorate
 - corelație cu suportul de curs "Hrănirea Adecvată"
 - rețete disponibile de asemenea și în baza de rețete - pentru monitorizarea optimă a meselor
- ✓ Habitudini
 - reminder zilnic pentru consumul de apă, hrănirea conștientă & diversificarea alimentației pe culori - fiecare zi are o culoare specifică



Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Paralelă

"DETOX"

Jurnal Alimentar inAPP

- ✓ Fotografierea fiecărei mese consumate/ adăugarea rețetelor automat
- ✓ Completarea jurnalului alimentar introspectiv
 - notițe pentru fiecare masă consumată - direct in app
 - oferă sprijin în procesul de reconectare cu propriul corp
 - oferă conștientizare a propriului comportament și abilitatea de decodare a trăirilor interioare ascunse
- Ceea ce mintea refuză să accepte, comportamentul alimentar reflectă;**
- ✓ Tutorial video pentru completarea optimă a jurnalului alimentar - cum îl utilizez
- ✓ Tutorial PDF pentru completarea eficientă a jurnalului alimentar introspectiv - ce notez
 - completarea acestuia nu se referă la grame și calorii
 - prin completarea acestuia urmărim să aducem în lumină motivele care ne îndeamnă să mâncăm în majoritatea timpului (principiu, obișnuință, emoție, poftă etc.), observarea respectării gradului de sațietate în acord cu nevoile reale ale corpului, identificarea emoțiilor reprimite, dar și alte aspecte care ne ajută să ajungem la cauza profundă a comportamentului alimentar actual
 - informațiile necesare pentru transformarea profundă a relației cu alimentația, pornind din interior, de la cauza subtilă, subconștientă

"Bye-bye dietă"

Jurnal Alimentar inAPP

- ✓ Fotografierea fiecărei mese consumate/ adăugarea rețetelor automat
- ✓ Completarea jurnalului alimentar introspectiv
 - notițe pentru fiecare masă consumată - direct in app
 - oferă sprijin în procesul de reconectare cu propriul corp
 - oferă conștientizare a propriului comportament și abilitatea de decodare a trăirilor interioare ascunse
- Ceea ce mintea refuză să accepte, comportamentul alimentar reflectă;**
- ✓ Tutorial video pentru completarea optimă a jurnalului alimentar - cum îl utilizez
- ✓ Tutorial PDF pentru completarea eficientă a jurnalului alimentar introspectiv - ce notez
 - completarea acestuia nu se referă la grame și calorii
 - prin completarea acestuia urmărim să aducem în lumină motivele care ne îndeamnă să mâncăm în majoritatea timpului (principiu, obișnuință, emoție, poftă etc.), observarea respectării gradului de sațietate în acord cu nevoile reale ale corpului, identificarea emoțiilor reprimite, dar și alte aspecte care ne ajută să ajungem la cauza profundă a comportamentului alimentar actual
 - informațiile necesare pentru transformarea profundă a relației cu alimentația, pornind din interior, de la cauza subtilă, subconștientă

Plan de Antrenament

- ✓ Plan de antrenament - 5 luni - încărcare progresivă
- ✓ Antrenamente extra calendarului - on-demand
- ✓ Ebook - "Principiile antrenamentului eficient"

Plan de Antrenament

- ✓ Plan de antrenament - 5 luni - încărcare progresivă
- ✓ Antrenamente extra calendarului - on-demand
- ✓ Ebook - "Principiile antrenamentului eficient"

Monitorizare Avansată

- ✓ Înregistrarea altui tip de efort fizic (în afara planului de antrenament - mers pe jos, jogging etc.)
- ✓ Monitorizarea orelor de somn
- ✓ Monitorizarea progresului prin fotografii & măsurători periodice
- ✓ Conectarea cu aplicații și dispozitive externe de tracking (Apple Watch, MyFitnessPal etc.)

Monitorizare Avansată

- ✓ Înregistrarea altui tip de efort fizic (în afara planului de antrenament - mers pe jos, jogging etc.)
- ✓ Monitorizarea orelor de somn
- ✓ Monitorizarea progresului prin fotografii & măsurători periodice
- ✓ Conectarea cu aplicații și dispozitive externe de tracking (Apple Watch, MyFitnessPal etc.)



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Programele Simple Health Lounge

Primii pași spre un stil de viață sănătos, structurați, clari și ușor de urmat
– direct în aplicația ta.

Dacă vrei să îți construiești baza unui stil de viață activ și echilibrat, programele simple Health Lounge îți oferă exact ce ai nevoie: structură, claritate și rezultate vizibile.



Calendar zilnic, cu task-uri clare

În fiecare zi primești un calendar structurat cu acțiuni simple de bifat – de la antrenamente progresive, la pași esențiali de nutriție. Acest proces te ajută să creezi noi căi neuronale, iar obiceiurile sănătoase devin parte naturală din viața ta. Minte învață să caute și să mențină elementele cheie ale unui stil de viață echilibrat:

- Respectarea elementelor nutriționale de care corpul are nevoie
- Diversificarea alimentației
- Mișcare constantă și progresivă



Plan alimentar personalizat + autonomie totală

Primești un plan alimentar adaptat nevoilor tale, dar și acces la o bază cu peste 600 de rețete, astfel încât să îți poți diversifica meniul și să îți păstrezi libertatea de a alege ceea ce îți place.



Progres măsurabil, motivație constantă

Toate rezultatele tale sunt monitorizate direct în aplicație, pentru ca tu să vezi clar cum evoluezi, zi după zi. În plus, beneficiezi de suport și monitorizare non-stop, astfel încât să nu te simți niciodată singur în proces.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Programele Simple Health Lounge



Antrenament conștient și conectare cu corpul

Chiar și programele simple sunt însoțite de ghiduri de bază despre antrenarea conștientă și reconectarea cu propriul corp, pentru ca mișcarea să devină mai **mult decât sport**

– un mod de a te ancora în prezent și de a-ți crește nivelul de energie.



Programele simple de antrenament Health Lounge

– primul pas spre schimbarea ta completă.

Structurate, accesibile și eficiente.

10`a Day Workout

Programul perfect pentru cei care vor consistență în pași mici.
Doar 10 minute pe zi, fără presiune,
dar cu rezultate reale în timp.

Descoperă programul 10`a Day Workout

Fă mișcare doar 10 minute pe zi, la tine acasă!

- ✓ 5 antrenamente pe săptămână de doar 10 minute (echipament necesar: set de gantere & benzi)
- ✓ E-book "Principiile Antrenamentului Eficient" - acces pe viață
- ✓ Antrenamente Extra pentru diversitate: ABS, fesier, tonifiere tren super, inferior & full body, postural, HIIT & MORE - bază de antrenamente ce crește constant
- ✓ Plan alimentar personalizat
- ✓ Posibilitatea de a-ți ajusta periodic rețetele în funcție de preferințe, rămânând în necesarul caloric prestabilit de mine
- ✓ Acces la jurnalul alimentar și baza de rețete proprie a aplicației
- ✓ Conectare HealthLounge APP cu MyFitnessPal, Apple Watch, Fitbit
- ✓ Monitorizarea orelor de somn și a progresului prin fotografii și măsurători direct în aplicație
- ✓ Suport & monitorizare 24/7

Train Smart

Un program complex, gândit pentru cei care își doresc provocare, progres și echilibru.
Include antrenamente structurate și diversitate.

Train Smart - Program de antrenament complet

Tu doar decide să începi, planul de antrenament este aici!

- ✓ 3-5 antrenamente pe săptămână - încărcare progresivă (echipament necesar: set de gantere & benzi)
- ✓ E-book "Principiile Antrenamentului Eficient" - acces pe viață
- ✓ Antrenamente Extra pentru diversitate: ABS, fesier, tonifiere tren super, inferior & full body, postural, HIIT & MORE - bază de antrenamente ce crește constant
- ✓ Plan alimentar personalizat
- ✓ Posibilitatea de a-ți ajusta periodic rețetele în funcție de preferințe, rămânând în necesarul caloric prestabilit de mine
- ✓ Acces la jurnalul alimentar și baza de rețete proprie a aplicației
- ✓ Conectare HealthLounge APP cu MyFitnessPal, Apple Watch, Fitbit
- ✓ Monitorizarea orelor de somn și a progresului prin fotografii și măsurători direct în aplicație
- ✓ Suport & monitorizare 24/7

Alege să ai grijă de tine în modul care ți se potrivește!

**Fie că preferi pași mici sau un antrenament complex,
ai aici susținerea de care ai nevoie!**



www.healthlounge.ro

Programe HealthLoungeAPP

Aplicabilitate

Ce diferențiază programele #healthlounge de alte aplicații sau planuri clasice de antrenament și nutriție?

✓ În timp ce multe programe impun reguli rigide și meniuri standard, programele #healthlounge combină structura personalizată cu autonomie reală.



Un program care te ghidează, nu te limitează.

✓ Îți oferă plan alimentar personalizat, creat special pentru nevoile și obiectivele tale, dar în același timp ai acces la o bază diversă de rețete, filtrate în funcție de preferințe, stil alimentar sau timp de preparare.

✓ Tu îți alegi mesele preferate, iar aplicația ajustează automat totul în funcție de necesarul tău caloric personalizat anterior, menținând echilibrul nutrițional.

✓ Ai libertatea de a-ți personaliza mesele, combina rețete sau explora opțiuni noi, fără să pierzi direcția sau coerența planului - adevărata schimbare se construiește cu libertate, nu cu restricții.

Tu alegi - apoi primești cadrul, susținerea și claritatea.

Mai mult decât un plan de antrenament. O experiență adaptată ție.

✓ Programele de antrenament Health Lounge nu sunt simple planuri sau șabloane prestabilite. Sunt create pentru a se adapta ție, nu invers.

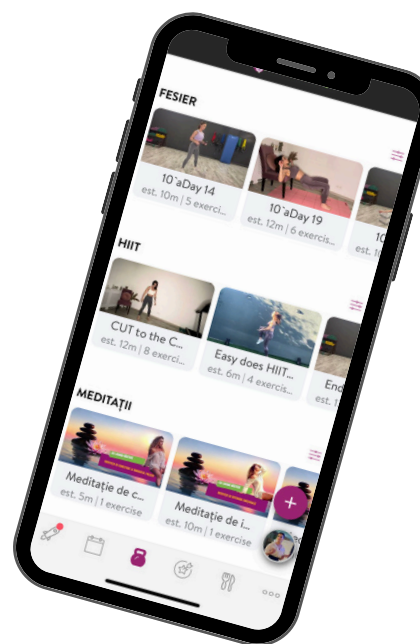
✓ Structura este gândită cu încărcare progresivă, astfel încât chiar și cei aflați la început de drum să poată integra mișcarea cu ușurință și siguranță, pas cu pas.

✓ Pe lângă planul principal, ai acces la o bază internă extinsă de antrenamente on-demand, din care poți alege: stretching, postural training, HIIT, antrenamente pentru fesieri, mobilitate și multe altele — în funcție de nevoile tale reale, în orice moment.

✓ Dar ceea ce face cu adevărat diferența este suportul personalizat și continuu: Nu ești singur(ă). Este ca și cum ai avea antrenorul personal cu tine în permanență, gata să-ți adapteze planul, să răspundă la întrebări și să te susțină ori de câte ori ai nevoie.

✓ HealthLounge nu îți oferă doar programe - ci un partener de antrenament conștient.

Adevărata transformare nu vine din forțare, ci din suport.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Sesiuni 1 la 1 – Pilonul Suportului Individual

– Ghidare personalizată pentru fiecare etapă a procesului tău

Sesiunile 1 la 1 sunt concepute pentru a-ți oferi sprijin individual și soluții adaptate exact nevoilor tale, indiferent de etapa în care te afli în procesul de transformare personală.

Când este recomandat să alegi sesiuni 1 la 1:

Când te confrunți cu o problemă urgentă

Dacă treci printr-o situație intensă, dificil de gestionat singur, în care simți că nu te poți conține emoțional sau mental, și ai nevoie de ghidare directă, nu de proces educativ, începi cu sesiuni individuale.

Pe parcursul procesului de învățare

Dacă participi la workshop sau urmezi programele din aplicație și ai nevoie de clarificări personalizate, adaptate experienței tale, sesiunile 1 la 1 îți oferă răspunsuri și direcție precisă pentru a continua progresul.

După ce ai acumulat o bază solidă

După parcurgerea workshop-ului sau a programelor practice, când deja ai context și înțelegere, sesiunile 1 la 1 devin un instrument prin care poți lucra mai în profunzime la aspectele specifice ale dezvoltării tale, pas cu pas.

💡 **Avantajul sesiunilor 1 la 1:**

- Soluții adaptate 100% situației tale
- Posibilitatea de a lucra focalizat pe probleme specifice
- Feedback personalizat și ajustări în timp real
- Un spațiu sigur pentru exprimare și procesare

📌 Pachetele de sesiuni îți oferă flexibilitate și continuitate, astfel încât să primești sprijin exact atunci când ai nevoie, fără să pierzi ritmul progresului tău.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Sesiuni 1 la 1 – Pilonul Suportului Individual

– Ghidare personalizată pentru fiecare etapă a procesului tău

Sesiunile individuale Health Lounge sunt împărțite în patru categorii principale, fiecare vizând un aspect esențial al echilibrului personal.

Totuși, în urma unei anamneze individuale vom crea un plan de lucru personalizat, combinând elemente din fiecare categorie pentru a răspunde exact nevoilor tale.

💡 **Dacă nu știi cu exactitate de ce ai nevoie, nu-ți face griji – vom construi împreună direcția potrivită.**

Parcursul standard pentru o transformare totală

Pentru cei care își doresc un proces complet, recomandăm un traseu structurat care bifează toate etapele-cheie:

1. **Vindecare emoțională** – eliberarea blocajelor și procesarea rănilor vechi
2. **Îngrijire conștientă fizică, mentală și emoțională**
– crearea unui stil de viață echilibrat și sustenabil
3. **Manifestare conștientă** – îmbunătățirea mindset-ului și structurarea clară a pașilor către direcții specifice în viață și carieră

Ce este comun tuturor sesiunilor

Indiferent de categoria aleasă, fiecare sesiune integrează:

- **Tehnici de îmbunătățire a mindset-ului** – pentru a susține schimbările pe termen lung
- **Elemente de vindecare emoțională** – accesând nivelul subconștient pentru a identifica și înlătura rezistențele ascunse
- **Abordare practică și aplicabilă imediat** – pentru a transforma insight-urile în acțiuni concrete

📌 **Rezultatul:** Un proces personalizat, adaptat ritmului tău, care combină instrumente de lucru interioare și exterioare, susținându-te să atingi autonomie reală în gestionarea minții, emoțiilor și direcției tale de viață.



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

◆ **Coaching pentru Vindecare Emoțională & Reconectare cu Autenticitatea**

◆ **Coaching pentru Manifestare Conștientă & Claritate Mentală**

◆ **Coaching pentru Relația cu Hrana & Hrănirea Intuitivă**

◆ **Coaching pentru Managementul Greutății & Reechilibrare Corporală**

WELLNESS COACHING

Spațiul în care se produce adevărata transformare.

Terapie integrativă și ghidare holistică. Personală. Profundă. Reală.

CE ESTE?

Wellness Coaching este un tip de sesiune terapeutică de 2 ore, desfășurată online, care îmbină multiple metode validate – emoționale, mentale, spirituale, nutriționale și corporale – într-o abordare profund personalizată, integrativ-holistică.

Nu tratăm omul în fragmente.

Lucrăm cu întregul.

Pentru că nimic din viața ta nu este separat.

CE METODE FOLOSIM?

Fiecare sesiune este unică. Se adaptează ție.

Folosim, în funcție de rezonanță, elemente din: Theta Healing, NLP, Psihonutriție, Terapie somatică, Jurnalizare ghidată, Analiză transgenerațională, Past life regression (numai unde natural ies la suprafață elemente ce se cer a fi integrate), Mindfulness, Fitoterapie, Aromaterapie, Nutriție, Psihonutriție - dar nu numai.

👉 **Nu modelăm omul pe o metodă.**

Modelăm metoda pe ceea ce omul este și poate susține în acel moment.



Starea de bine se învață

Sesiuni individuale de coaching - Wellness Coaching

SESIUNILE SUNT STRUCTURATE ÎN 4 DIRECȚII:

1. Vindecare emoțională & reconectare cu autenticitatea

Pentru rănilor nevindecate, blocajele emoționale, traumele vechi, burnout, anxietate, depresie, instabilitate emoțională, lipsa de sens, relația cu părinții ș.a.

2. Claritate mentală & manifestare conștientă

Pentru overthinking, autosabotaj, frici inconștiente, imposibilitatea de a acționa, blocaje în carieră, stagnare, lipsă de viziune ș.a.

3. Relația cu hrana & hrănirea intuitivă

Pentru bulimie, anorexie, hiperfagie, mâncat compulsiv sau emoțional, frica de mâncare, control obsesiv, lipsa conexiunii cu corpul ș.a.

4. Managementul greutății & reechilibrare corporală

Pentru lipsa acceptării corporale, stagnarea în procesele de slăbire/îngrășare, relație tensionată cu imaginea de sine, disociere, autosabotaj în procesul de transformare ș.a.

CE OBȚII?

- Claritate reală asupra cauzelor profunde.
- Vindecare emoțională și eliberare de tipare dăunătoare.
- Reconectare cu corpul, mintea și adevărul personal.
- Instrumente practice, reale și eficiente.
- Spațiu de conținere, fără grabă și fără presiune.
- Transformare blândă, dar profundă – în acord cu ceea ce ești.
- Puterea de a-ți trăi viața așa cum ți-o dorești
- Claritate, direcție + plan concret de acțiune pentru a întrupa realitatea dorită

Despre tine, pentru tine.

-  Anamneză completă – discutăm toate aspectele relevante ale vieții tale.
-  Tablou holistic – observăm ce blochează, ce dezechilibrează, ce vrea să fie văzut.
-  Intervenție personalizată – aplicăm exact ce funcționează pentru tine.



Starea de bine se învață

Tipuri de coaching - Wellness Coaching

Vindecare emoțională & reconectare cu autenticitatea

Ce îți oferă:

◆ Curățare emoțională profundă

Eliberăm, cu blândețe, straturile de durere emoțională acumulate de-a lungul timpului – suferințe tăcute, emoții reprimite, traume vechi sau tipare relaționale disfuncționale.

În acest spațiu, nu ești forțat să „treci peste”, ci ghidat să integrezi ceea ce ai trăit, să te eliberezi din ciclurile de autosabotaj și să-ți onorezi propria poveste.

◆ Reglarea sistemului nervos

Trauma, stresul cronic și abuzurile emoționale sau simplele emoții reprimite, dereglează echilibrul intern. Lucrăm pentru a crea un sentiment stabil de siguranță și calm interior. Învieți cum să recunoști răspunsurile tale automate (luptă, fugă, îngheț & more) și să le transformi.

◆ Reconectare cu esența ta

Pe măsură ce îți cureți spațiul interior de ceea ce nu îți aparține, apare ceva esențial: **vocea ta autentică**.

Învieți cum să-ți recunoști nevoile reale, dorințele sufletului, adevărul interior. Nu te reconectezi doar cu cine ai fost înainte de rănille tale – ci cu cine ești cu adevărat dincolo de ele.

◆ Prezență conștientă și introspecție ghidată

Folosim instrumente precum meditația ghidată, jurnalizarea intuitivă, reflecția profundă și conversația conștientă pentru a crea spațiu interior și claritate.

Nu cauți „răspunsuri rapide” – ci adevăruri vii, personale, care apar în liniște și ascultare atentă.

★ Pentru cine este acest tip de coaching?

- ✓ Pentru cei care poartă dureri vechi și rănille copilăriei
- ✓ Pentru cei care au fost abuzați emoțional, manipulați sau nevalidați
- ✓ Pentru cei care simt că s-au pierdut de sine în relații, obligații sau supraviețuire
- ✓ Pentru cei care își aud vocea interioară... dar nu știu încă cum să o urmeze
- ✓ Pentru cei care își doresc o reconectare profundă cu intuiția, corpul și sufletul lor
- ✓ Pentru cei care nu mai vor să repete trecutul, ci să-l onoreze și să-l transforme

★ Ce rezultate poți experimenta:

- 🌸 Eliberarea emoțiilor blocate - integrarea rănilor interioare
- 🌸 Claritate interioară și direcție personală
- 🌸 Senzație de siguranță în propriul corp și spațiu mental
- 🌸 Reconectare cu sinele autentic – dincolo de roluri, frici și condiționări
- 🌸 Relații mai conștiente și aliniate
- 🌸 Capacitatea de a seta limite sănătoase fără vină sau frică



Starea de bine se învață

Tipuri de coaching - Wellness Coaching

☀️ **MANIFESTARE CONȘTIENTĂ & CLARITATE MENTALĂ**

☀️ Nu creezi din ceea ce vrei, ci din ceea ce ești. Aici nu ne mai forțăm să „facem să se întâmple” – ci învățăm să creăm din aliniere, dintr-un spațiu interior clar, stabil, viu. E despre a-ți recunoaște propria putere creatoare și a o ancora în realitatea ta de zi cu zi, cu rădăcini și direcție.

🔑 **Ce explorăm împreună:**

◆ **Credințele limitative – identificate și alchimizate**

Descoperim convingerile vechi care rulează în fundal și îți sabotează manifestarea – precum „nu merit”, „trebuie să muncesc din greu ca să primesc”, „trebuie să fiu altfel ca să fiu acceptat(ă)”. Le aducem la lumină, le înțelegem și le transformăm în credințe susținătoare, aliniate cu cine ești acum.

◆ **Vocea interioară – redescoperită și ascultată**

Îți clarifici cine ești tu cu adevărat, dincolo de condiționări sociale, educaționale sau familiale. Înveți să te conectezi cu ghidul tău intern și să te bazezi pe el în luarea deciziilor, nu pe frică, grabă sau presiune externă.

◆ **Aliniere totală – gând, emoție, acțiune**

Manifestarea nu este doar intenție mentală – e un act complet de prezență și acțiune inspirată. Lucrăm împreună pentru ca ceea ce simți, gândești și faci să nu se mai contrazică, ci să se susțină reciproc, deschizând astfel porțile către o viață trăită în expansiune și claritate.

🌀 **Pentru cine este acest tip de coaching?**

- ✓ Pentru cei care fac mult, dar obțin puțin – blocați în productivitate haotică, dar deconectați de la scop
- ✓ Pentru cei care vor să treacă de la supraviețuire la creare conștientă – care simt că e timpul să nu mai trăiască „pe pilot automat”.
- ✓ Pentru cei care simt că pot mai mult, dar nu știu cum să se adune, să-și limpezească mintea și să-și găsească direcția.
- ✓ Pentru cei care sunt pregătiți să evolueze – nu prin forță, ci prin aliniere.

☀️ **Beneficiile tale:**

- 🌱 Claritate mentală și focus interior
- 🌱 Aliniere între ce simți, ce gândești și ce faci
- 🌱 Împământare în cine ești cu adevărat – nu cine „trebuie” să fii
- 🌱 Curajul de a manifesta fără să te autosabotezi
- 🌱 Schimbări reale în relații, carieră sau stil de viață – fără epuizare
- 🌱 Energie, încredere și claritate în direcția personală



Starea de bine se învață

Tipuri de coaching - Wellness Coaching

RELAȚIA CU HRANA & HRĂNIRE INTUITIVĂ

Vindecăm relația cu hrana, lucrând cu gândurile, emoțiile și credințele care modelează comportamentele alimentare.

✓ Este un proces blând, dar profund, care sprijină recalibrarea legăturii cu propriul corp și cu instinctele naturale.

Ce lucrăm în profunzime:

◆ **Gândurile și emoțiile care însoțesc actul de a mânca**

Observăm ce emoții apar în jurul meselor: vină, frică, control, anxietate, nevoia de a “compensa” sau de a te pedepsi. Învățăm să le recunoaștem și să le eliberăm, apoi să adoptăm atitudini pline de prezență și compasiune față de propriul corp.

◆ **Legătura dintre hrană și relația cu mama**

Relația cu hrana are rădăcini profunde în hrănirea emoțională și afectivă din copilărie, în special în relația cu mama – prima sursă de hrană fizică și afectivă. Explorăm felul în care ai fost hrănit(ă), susținut(ă) sau condiționat(ă), și cum aceste dinamici influențează felul în care te hrănești azi.

◆ **Reconectarea cu corpul și cu semnalele sale**

În loc să „controlezi” corpul, înveți să-l asculți. Cultivăm o hrănire intuitivă, bazată pe încredere, discernământ intern și respect față de propriile nevoi. Corpul tău știe – și îl învățăm din nou cum să se simtă în siguranță.

Ce înseamnă hrănirea intuitivă?

🍏 Să mănânci din ascultare, nu din frică 🍏 Să alegi ce ai nevoie, nu ce „ar trebui” 🍏 Să-ți onorezi foamea, sațietatea, nevoile și limitele 🍏 Să renunți la rigiditate, obsesie sau negare 🍏 Să cultivi o relație hrănitore, nu punitivă, cu alimentația

Pentru cine este acest tip de coaching?

- ✓ Pentru cei care se gândesc la mâncare aproape constant, cu vinovăție sau teamă
- ✓ Pentru cei care simt anxietate, rușine sau pierderea controlului în jurul meselor
- ✓ Pentru cei care au o relație rigidă, tensionată, compulsivă sau dezorganizată cu mâncarea
- ✓ Pentru cei care s-au confruntat cu tulburări alimentare sau forme subtile de restricție cronică
- ✓ Pentru cei care au ținut nenumărate diete și vor să iasă din ciclul „mănânc – mă pedepsesc – mă simt vinovat(ă)”
- ✓ Pentru cei care simt că relația cu hrana reflectă ceva mai profund – o relație cu sinele care cere vindecare

Ce vei obține în acest proces:

- ✨ O relație mai blândă, intuitivă și încrezătoare cu hrana
- ✨ Reconectare cu corpul, cu semnalele sale și cu plăcerea hrănirii
- ✨ Libertate față de reguli și convingeri toxice legate de alimentație
- ✨ O voce interioară mai susținătoare și o imagine corporală vindecată
- ✨ Claritate în ce te hrănește cu adevărat – fizic, emoțional, spiritual
- ✨ Un spațiu interior sigur în care să te hrănești cu iubire, nu cu frică



Starea de bine se învață

Tipuri de coaching - Wellness Coaching

GREUTATE CORPORALĂ & REECHILIBRARE

Nu e despre control. E despre reconectare. Despre a-ți ocupa locul în lume – în propriul corp

Ce abordăm în acest proces:

◆ Greutatea corporală ca simptom, nu ca problemă

Excesul de greutate, dificultatea de a slăbi, de a lua în greutate sau a menține greutatea nu sunt doar „probleme de voință” – ci adesea semne ale unei deconectări mai profunde de la corp, ale unor mecanisme de protecție sau ale unei relații tensionate cu sinele.

◆ Reconectarea cu corpul – prin iubire, nu prin forțare

Ne reîntoarcem la corpul tău ca aliat, nu ca dușman. Cultivăm siguranța internă, blândețea și prezența în propriul corp, astfel încât orice schimbare să vină din respect și încredere, nu din rușine, frustrare sau presiune.

◆ Ancorarea în corpul tău

Greutatea este adesea și o manifestare a lipsei de ancorare în planul fizic – a nevoii de protecție, de „a te face nevăzut(ă)” sau dimpotrivă, de a-ți ocupa spațiul cu teamă. Lucrăm pe împământenire, siguranță somatică și asumarea faptului că ai dreptul să fii aici, pe deplin, în corpul tău.

◆ De ce știi ce să faci, dar nu reușești

Pentru că nu ai nevoie de mai multă teorie, ci de aliniere internă. Împreună identificăm blocajele invizibile, tiparele subconștiente, loialitățile familiale sau emoționale care te țin în cicluri repetitive și frustrare.

Pentru cine este acest tip de coaching?

- ✓ Pentru cei care se luptă cu greutatea de ani de zile, fără rezultate sustenabile
- ✓ Pentru cei care „știu ce ar trebui să facă”, dar nu pot să mențină pe termen lung
- ✓ Pentru cei care au încercat toate metodele clasice – diete, sport, restricții – dar nimic nu funcționează
- ✓ Pentru cei care fac aceleași lucruri, dar nu mai obțin rezultatele de altădată
- ✓ Pentru cei care dau vina pe „tipul somatic” sau pe vârstă și cred că nu se poate schimba nimic – dar încep să simtă că este posibil
- ✓ Pentru cei care fac sport, mănâncă „corect”, dar corpul pare să reziste oricărei schimbări
- ✓ Pentru cei care vor o relație firească, echilibrată și relaxată cu propriul corp și greutatea sa

★ Ce rezultate poți experimenta:

- 🌱 Un nou tip de relație cu corpul – bazată pe blândețe, nu pe luptă
- 🌱 Claritate emoțională și mentală legată de greutate și imagine corporală
- 🌱 Reglarea răspunsului de stres și siguranță în corpul tău
- 🌱 Înțelegerea cauzelor profunde ale stagnării sau fluctuației în greutate
- 🌱 O ancorare sănătoasă în realitatea fizică: în alegeri, în limite, în hrană
- 🌱 Încredere în propriile procese interne și capacitatea corpului de a se regla



Starea de bine se învață

Aplicabilitate

Comunitate și sprijin continuu

- Follow-up săptămânal de grup
 - discutăm progresul, provocările și strategiile
- Grup de suport pe WhatsApp – conectare directă cu alți participanți, întrebări, teme de reflecție și schimb de experiențe

💡 Sprijinul de grup este esențial, mai ales pentru cei care încă învață rolul odihnei în progres și evitarea suprasolicitării.

Trăiești experiența Health Lounge, nu doar o înveți.

Bootcamp-uri, retreat-uri, evenimente și activități fizice

- toate gândite ca să pleci acasă cu instrumente practice și să pui în mișcare, la propriu, tot ce ai învățat.

În Health Lounge, transformarea nu se oprește la workshop-uri și sesiuni individuale. Organizăm activități fizice, bootcamp-uri, retreat-uri și evenimente speciale, **anunțate în principal pe rețelele noastre de socializare.**

Scopul acestor experiențe este ca tu să pleci **cu instrumente practice** și să poți aplica în mod real toate informațiile și abilitățile dobândite, într-un cadru dinamic și motivant.



Transformarea ta merită să fie susținută constant.

Fie că îți dorești o schimbare rapidă sau un proces pe termen lung, ai la dispoziție pachete și abonamente care îți oferă acces la ghidare, resurse și sprijin continuu.

Alege varianta care se potrivește cel mai bine ritmului și obiectivelor tale.

📌 **Este momentul să investești în tine, zi după zi.**



Aplicabilitate.

Trăiește experiența Health Lounge!

– schimbarea devine stil de viață.

Transformarea ta merită să fie susținută în fiecare pas,
de aceea ți-am pregătit trei direcții clare din care poți alege:

- **Subscripții pentru o transformare totală**
– lucrezi pe toți pilonii vieții tale
- **Subscripții pentru o transformare targetată**
– focus pe un obiectiv precis
- **Pachete de sesiuni 1 la 1**
– sprijin personalizat, exact când ai nevoie

**Combină-le cum vrei,
urmează-le în ordinea potrivită ție
și construiește-ți viața pe care o meriți!**



www.healthlounge.ro

Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare totală

- pentru o transformare completă a ta ca om și a calității vieții tale.

Prin transformare totală înțelegem un proces care lucrează pe toți pilonii Health Lounge: Educație, Introspecție, Acțiune și Autonomie.

Îți oferă:

✓ **educație** – cunoaștere profundă despre modul tău de funcționare mentală, emoțională și fizică.

✓ **sprijin și ghidare în vindecarea emoțională**

– pentru a elibera blocajele și rănilile care te țin pe loc.

✓ **instrumentele prin care să înveți să îți hrănești și să îți îngrijești corpul**

– prin nutriție, mișcare și obiceiuri sănătoase, în acord cu nevoile lui reale

💡 **Investești un an în tine și culegi beneficiile pentru tot restul vieții**

– o viață trăită în plenitudinea ta, cu manifestare autentică și energie susținută.

◆ **Subscription 1**
Workshop + Detox App

◆ **Subscription 2**
Workshop Only

◆ **Subscription 3**
– Detox App Only



www.healthlounge.ro

Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare totală

Subscripția COMPLETĂ – Workshop + Aplicație Detox (1 an)

Cea mai complexă opțiune, care combină educația profundă cu implementarea practică.

- **Workshop 1 an:** 2 sesiuni pe lună, acoperind toate ariile de funcționare: mentală, emoțională, fizică, energetică, spirituală
- **Aplicație:** program Detox adaptat pe 12 luni: task-uri zilnice, antrenamente progresive, plan alimentar personalizat, introspecție ghidată

💡 **Potrivită pentru cei care vor schimbare completă și integrarea noilor obiceiuri în viața de zi cu zi**

Beneficii principale:

- **Integrare holistică**

– abordează simultan planurile mental, emoțional, fizic și spiritual, pentru a te ajuta să te întorci dintr-un punct de spiritualitate înapoi către tine, ancorat și prezent în propria viață.

- **Acces la toate informațiile într-un singur loc**

– ai educația, ghidarea și spațiul de implementare integrate într-un singur ecosistem.

- **Tablou complet de wellness**

– plan mental, plan emoțional, plan fizic, plus implementare practică, pentru a lucra pe fiecare pilon al transformării totale.

- **Claritate și coerență în proces**

– știi exact ce ai de făcut, când și cum, fără confuzie sau pași pierduți pe drum.

- **Ghidare completă și susținere constantă**

– suport pe tot parcursul anului, cu resurse și răspunsuri adaptate ție.

- **Comunicare dedicată**

– contact direct pentru întrebări, ajustări și feedback personalizat.

- **Căpătarea autonomiei**

– înveți să îți gestionezi singur viața mental, emoțional și fizic, fără dependență de ghidaj extern.

- **Dezvoltarea acordării către sine și către ceilalți**

– înveți să îți respecti nevoile și să relaționezi cu ceilalți fără a interfera cu liberul arbitru, o abilitate valoroasă atât în familie, cât și în mediul profesional.

- **Reducere financiară semnificativă**

– primești toate componentele într-un singur plan, mult mai avantajos decât separat.

- **Proces complet, profund și sustenabil**

– nu doar soluții temporare, ci schimbări reale care devin parte din viața ta.



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare totală

Subscripția WORKSHOP (1 an)

Accent pe **educație și introspecție**

- Îți construiește baza de înțelegere și vindecare interioară.
- 12 luni de teme și sesiuni aprofundate
- Lucru pe corp mental, emoțional, fizic și energetic

💡 **Ideală pentru cei care vor să înceapă cu partea teoretică și introspectivă înainte de implementare practică profundă**

Beneficiile principale ale Workshop-ului Health Lounge

- **Învățare structurată și profundă**
 - ideal pentru persoanele interesate să dobândească informații solide despre propria funcționare mentală, emoțională, fizică și energetică.
- **Claritate și viziune de ansamblu**
 - pentru cei care vor să își facă un tablou complet al bunei funcționări, punând cap la cap informațiile dobândite până acum.
- **Descoperire personală**
 - potrivit pentru persoanele aflate la început de drum, care vor să se cunoască din ce în ce mai mult.
- **Expunere blândă la informație pentru declanșarea declicurilor**
 - adresat celor care au trecut prin experiențe dificile și încă nu pot acționa, dar care pot începe să se miște prin înțelegere graduală și integrare treptată.
- **Reconectare după trezire spirituală**
 - sprijin pentru persoanele care au trecut printr-un proces de trezire spirituală și nu mai știu cum să se ancoreze în prezent sau de unde să reînceapă.
- **Nivel următor în dezvoltare personală și autocunoaștere**
 - pentru cei pregătiți să își ridice standardul interior și să își extindă conștientizarea.
- **Context pentru absolvenții programelor practice Health Lounge**
 - oferă explicații și structură suplimentară pentru cei care au parcurs deja un program practic și acum vor să înțeleagă în profunzime procesul.
- **Extindere pentru cei care au lucrat 1 la 1**
 - pentru persoanele care au rezolvat provocări specifice și acum vor să aprofundeze și să rafineze ceea ce au învățat în sesiuni individuale.



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare totală

Subscripția DETOX (5 luni)

Accent pe acțiune și implementare practică a obiceiurilor sănătoase.

- Plan de antrenament progresiv
- Plan alimentar personalizat + 600+ rețete
- Task-uri zilnice pentru nutriție, mișcare, echilibru emoțional și mindfulness

💡 **Ideală pentru cei care vor rezultate rapide
și schimbări integrate în rutina zilnică**

Beneficiile programului Detox din aplicație

- ✓ Prin simpla urmărire a pașilor zilnici, lucrezi simultan pe toți cei patru piloni ai transformării: fizic, mental, emoțional și spiritual.
- ✓ Structura clară, cu task-uri zilnice, combină mișcarea conștientă, nutriția echilibrată și introspecția ghidată pentru rezultate integrate și durabile.

💡 **Rezultatul**

- un proces complet, aplicabil zilnic, care îți transformă viața din toate unghiurile – de la sănătatea și aspectul fizic, până la claritatea mentală, echilibrul emoțional și deschiderea spirituală.



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare totală

Beneficiile programului Detox din aplicație

Plan fizic

- Îmbunătățirea sănătății generale prin mișcare progresivă și nutriție adaptată
- Creșterea nivelului de energie și rezistență fizică
- Dobândirea unui aspect fizic armonios și tonifiat
- Ancorarea concretă în corp prin antrenamente conștiente
- Punerea energiei în mișcare pentru fluiditate și vitalitate

Plan mental

- Dobândirea know-how-ului despre cum să îți menții sănătatea și echilibrul
- Antrenarea focusului și clarității mentale prin task-uri zilnice
- Dezvoltarea capacității de introspecție și observare a gândurilor și emoțiilor
- Stabilizarea în momentul prezent prin practici zilnice

Plan emoțional

- Identificarea emoțiilor reprimite prin procesul introspectiv
- Alchimizarea blocajelor emoționale prin meditații ghidate
- Învățarea exprimării sănătoase și conștiente a emoțiilor
- Crearea unui spațiu interior de siguranță și echilibru emoțional

Plan spiritual

- Dezvoltarea acceptării față de toate fațetele realității
- Reconnectare cu toate aspectele sinelui
- Crearea unei relații armonioase cu tine și cu viața ta
- Ancorarea spiritualității în viața de zi cu zi, pentru un echilibru real între corp și suflet

Fizic, mental, emoțional și spiritual – un singur program, un proces complet.

Nu doar aplici și implementezi, ci primești resursele necesare pentru a învăța efectiv și a-ți căpăta autonomia. **Nu doar faci, ci știi de ce faci ceea ce faci.**

Task-uri zilnice clare, nutriție echilibrată, mișcare conștientă și introspecție ghidată îți aduc sănătate fizică, claritate mentală, echilibru emoțional și reconnectare spirituală.



Starea de bine se învață

Ofertă - transformare totală

◆ Subscription 1 Workshop + Detox App

- ◆ Acces complet la **educație** și **implementare** – Workshop-ul îți oferă cunoașterea, aplicația îți oferă spațiul de practică zilnică.
- ◆ Lucrezi simultan pe toți cei 4 piloni – fizic, mental, emoțional și spiritual.
- ◆ **Claritate** și **coerență** în proces – știi exact ce ai de făcut și de ce faci ceea ce faci.
- ◆ **Autonomie** reală – înveți să îți susții singur echilibrul pe termen lung.

🌀 **Înveți, aplici, te transformi**
– totul într-un singur loc.

Se adresează persoanelor care:

- ✨ Vor o **schimbare completă** pe toate planurile – fizic, mental, emoțional și spiritual.
- ✨ Caută atât **educație**, cât și **implementare** practică într-un singur loc.
- ✨ Își doresc **structură, claritate** și **sprijin** constant pentru a atinge **autonomie** reală.

- ✓ Modalități de plată disponibile:
- **Integral (12 luni) – recomandat:**
💰 16.500 lei
 - **Economisești 1.500 lei**
 - **Lunar**
💰 1.500 lei

- ✓ **Integral (12 luni):**
- Workshop (2 sesiuni/lună)
 - + înregistrare video
 - Arhivă workshop-uri anterioare in app
 - 1 lună GRATUITĂ (plătești 11, participi 12)
 - ! **Plată lunară:**
 - Acces doar la luna în curs
 - Fără acces la arhivă completă
 - Fișele și materialele se trimit pe **WhatsApp/email**

◆ Subscription 2 Workshop Only

- ◆ **Cunoaștere structurată** despre funcționarea ta mentală, emoțională, fizică și energetică.
- ◆ **Dedlicuri** și **claritate** care îți schimbă perspectiva asupra vieții.
- ◆ **Integrare** blândă – înveți pas cu pas, în ritmul tău.
- ◆ **Bază** solidă pentru orice implementare practică ulterioară.

🌀 **Deschizi mintea,**
cobori în inimă.

Se adresează persoanelor care:

- ✨ Vor să **înțeleagă** în profunzime modul lor de funcționare.
- ✨ Sunt **la început de drum** sau într-o etapă de **descoperire și clarificare personală**.
- ✨ Caută un **proces blând** și **educativ** înainte de a trece la implementare practică.

- ✓ Modalități de plată disponibile:
- **Integral (12 luni) – recomandat:**
💰 11.000 lei
 - **Economisești 1.000 lei**
 - **Lunar**
💰 1.000 lei

- ✓ **Integral (12 luni):**
- Workshop (2 sesiuni/lună)
 - Arhivă înregistrărilor anterioare
 - Fișele de lucru și prezentările detaliate
 - Aplicație mobilă pentru urmărirea progresului (foto Before/After, analize, jurnal etc.)
 - 1 lună GRATUITĂ la plata anuală
 - ! **Lunar:**
 - Acces doar la luna în curs (live + înregistrare lunară)
 - Fișele și prezentările se trimit manual
 - Fără acces la arhivă, fără acces la aplicație

◆ Subscription 3 Detox App Only

- ◆ Task-uri zilnice clare pentru nutriție, sport, introspecție și echilibru emoțional.
- ◆ Rezultate vizibile la nivel fizic, mental și emoțional prin aplicare constantă.
- ◆ Plan alimentar personalizat + 600 + rețete pentru diversitate și sustenabilitate.
- ◆ Formare de obiceiuri sănătoase și ancorarea lor pe termen lung.

🌀 **Acțiune!**

Se adresează persoanelor care:

- ✨ Vor să integreze rapid obiceiuri sănătoase prin acțiuni zilnice clare.
- ✨ Caută rezultate vizibile în sănătate, energie și echilibru emoțional.
- ✨ Preferă un proces practic și structurat, cu pași concreți de urmat.

- ✓ Modalități de plată disponibile:
- **Integral (5 luni) – recomandat:**
💰 2.250 lei
 - **Economisești 245 lei**
 - **Lunar**
💰 499 lei

- 💡 **Diferența este DOAR de preț:**
- **Lunar**
= flexibilitate, dar cost total mai mare

Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare targetată

- concepute pentru a lucra direct pe o problemă sau un obiectiv specific, fără să fie nevoie să parcurgi toți pilonii în același timp.

Ideale atunci când vrei să te concentrezi pe o zonă precisă de îmbunătățire, dar să beneficiezi în continuare de ghidare structurată, plan clar și suport constant.

◆ Subscription 1
SPORT & NUTRIȚIE
– 10 minute pe zi

◆ Subscription 2
SPORT & NUTRIȚIE
– Program complet

◆ Subscription 3
BYE-BYE DIETĂ –
Relație sănătoasă
cu mâncarea

📌 Transformarea targetată îți permite să te concentrezi acolo unde ai cea mai mare nevoie acum, cu planuri adaptate și pași clari de urmat, pentru ca schimbarea să fie ușor de implementat și sustenabilă **pe termen lung.**



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare targetată

SPORT & NUTRIȚIE – 10 minute pe zi

Susținere nutrițională & Mișcare zilnică în doar 10 minute pe zi.

Acasă. Cu tine. Pentru tine.

Un program complet de transformare activă, creat special pentru cei care vor să creeze o rutină de mișcare zilnică, susținută de nutriție echilibrată și autonomie reală, fără presiune și fără agitație.

Ce conține acest program?

- ✓ Antrenamente zilnice de 10 minute, gândite pentru acasă
- ✓ Program structurat pe 5 luni, cu progres adaptat nivelului tău
- ✓ Acces complet la baza Health Lounge de antrenamente, dacă simți nevoia de mai mult
- ✓ Plan alimentar personalizat – adaptat nevoilor tale reale, nu trendurilor
- ✓ Acces complet la baza de rețete Health Lounge – variată, echilibrată, delicioasă (500+)
- ✓ Monitorizare și ajustare lunară – pentru adaptarea constantă a planului
- ✓ Acces la webinarele gratuite săptămânale Health Lounge – sprijin, informații și conectare
- ✓ Suport continuu în comunitatea Health Lounge, ca să nu mai fii singur în proces

Funcționează pentru că:

- ◆ 10 minute pe zi pot schimba totul, dacă sunt consecvente și construite corect
- ◆ Nu e nevoie să neapărat de sală – e nevoie să-ți construiești obiceiuri sănătoase
- ◆ Mănânci conștient, nu restrictiv
- ◆ Te miști cu plăcere, nu cu presiune
- ◆ Ai ghidare și nu trebuie să-ți faci tu singur planul

10`A DAY WORKOUT este pentru tine dacă:

- ✓ Vrei să revii la corpul tău și să creezi o rutină sustenabilă
- ✓ Ai nevoie de susținere nutrițională, dar fără diete stricte
- ✓ Ai puțin timp, dar vrei consistență, nu scuze
- ✓ Cauți un proces ghidat, blând și eficient
- ✓ Vrei să-ți îmbunătățești calitatea vieții în mod real, nu doar fizicul

 Construiește-ți fundația pentru o viață activă, echilibrată și prezentă – cu pași mici, dar constanți.

 Totul într-un singur loc: aplicația mobilă Health Lounge.

Tot ce ai de făcut este să urmezi calendarul zilnic și să te întorci pas cu pas către tine.



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare targetată

Sport & Nutriție: program complet

Program complet de antrenament și nutriție pentru o transformare reală și sustenabilă.

Ce include?

- ✓ Program complet de antrenament progresiv pe 5 luni
- ✓ Acces la baza de antrenamente Health Lounge – adaptate nivelului tău și scopului tău (forță, tonifiere, slăbire, mobilitate)
- ✓ Plan alimentar personalizat, ajustat în funcție de progres
- ✓ Acces la baza de rețete Health Lounge – echilibrate, gustoase și intuitive (500+)
- ✓ Monitorizare lunară + feedback, pentru ajustări constante
- ✓ Acces la webinarele gratuite săptămânale Health Lounge – focus pe educație, susținere și motivație
- ✓ Suport zilnic în comunitate, ghidare de la traineri și schimb de experiențe

De ce este diferit?

Pentru că îți oferă:

- ◆ Un cadru complet – antrenament, alimentație, ghidare
- ◆ Un sistem care funcționează zi de zi, nu doar pe hârtie
- ◆ Un proces gândit integrativ-holistic, care ia în calcul corpul tău, ritmul tău, emoțiile tale
- ◆ Progres vizibil: fotografii Before/After, analize medicale,
- ◆ Claritate în proces – știi ce ai de făcut în fiecare zi
- ◆ Un spațiu sigur – comunitate, sprijin, motivație reală

Pentru cine este Subscription 2?

- ✓ Pentru cei care vor o transformare completă a corpului lor fizic
- ✓ Pentru cei care își doresc mai mult decât 10 minute – vor programe întregi, structurate și eficiente
- ✓ Pentru cei care sunt gata să investească timp și energie în starea lor de bine
- ✓ Pentru cei care nu mai vor metode rapide, ci schimbare profundă și durabilă
- ✓ Pentru cei care știu că transformarea fizică începe din interior și se întreține din exterior

➡ Totul într-un singur loc: aplicația Health Lounge

✓ Antrenamente ✓ Alimentație ✓ Jurnal ✓ Suport ✓ Educație ✓ Monitorizare



Tipuri de subscripții

– Pentru o transformare targetată

MÂNCAT INTUITIV & VINDECAREA RELAȚIEI CU ALIMENTAȚIA

Redobândește încrederea în corpul tău. Vindecă relația cu mâncarea. Întoarce-te la tine.

- ✓ Acest program este construit pentru cei care își doresc mai mult decât un plan alimentar.
- ✓ Este creat pentru cei care vor să vindecă relația profundă cu alimentația, care știu că mâncarea nu e doar despre ce mâncăm, ci despre ce simțim.
- ✓ Este despre intuiție, emoție și reconectare cu propriul corp.

Ce include?

- ✓ Acces complet timp de 5 luni
- ✓ Plan alimentar adaptabil, fără restricții sau numărare de calorii
- ✓ Acces la baza de rețete Health Lounge – pentru diversitate, echilibru și ușurință
- ✓ Jurnal alimentar introspectiv
 - un instrument profund de autoobservare, eliberare și reglare emoțională
- ✓ Cursuri video + suporturi de curs scrise
 - despre psihonutriție, mâncat intuitiv și vindecare emoțională
- ✓ Meditații ghidate pentru alchimizarea emoțiilor
- ✓ Habituările zilnice din aplicație, pentru menținerea contactului cu tine și cu corpul tău
- ✓ **Suport & monitorizare continuă în comunitatea Health Lounge**

Pentru cine este Subscription 3?

- ✓ Pentru cei care se confruntă cu:
 - mâncat emoțional, mâncat compulsiv, hiperfagie, bulimie, anorexie, respingerea mâncării
- ✓ Pentru cei care simt vină, rușine, anxietate sau lipsă de control în jurul mâncării
- ✓ Pentru cei care au încercat nenumărate diete și vor o soluție profundă și stabilă
- ✓ Pentru cei care vor să învețe să-și audă corpul, să se hrănească intuitiv, fără restricții
- ✓ Pentru cei care înțeleg că vindecarea începe din interior

Beneficii reale:

- ◆ Reconectare cu corpul tău și cu semnalele lui
- ◆ Eliberare emoțională – prin introspecție, jurnalizare și meditație
- ◆ Autonomie alimentară – fără frică, fără control, fără sabotaj
- ◆ Reglarea sistemului nervos, axei intestin-creier și răspunsului emoțional la hrană
- ◆ Vindecare din rădăcină – pentru o viață trăită în echilibru, nu în luptă



Starea de bine se învață

Ofertă - transformare targetată

SPORT & NUTRIȚIE

– 10 minute pe zi

- ◆ Creezi un obicei zilnic de mișcare și alimentație sănătoasă cu doar 10 minute.
- ◆ Îți îmbunătățești tonusul și energia fără a-ți aglomera programul.
- ◆ Plan nutrițional simplu și adaptat stilului tău de viață.
- ◆ Integrare ușoară, ideală pentru menținerea consecvenței



**Schimbare reală
cu doar 10 minute pe zi**

Se adresează persoanelor care:

- ✦ Au un program încărcat, dar vor să își îmbunătățească sănătatea.
- ✦ Caută un start blând către un stil de viață activ.
- ✦ Își doresc rezultate fără antrenamente lungi și complicate.

✓ Modalități de plată disponibile:

- Integral (5 luni) – recomandat:

💳 250 lei

💳 Economisești 25 lei

- Lunar

💳 55 lei

✓ Plată integrală – recomandată

✓ Potrivită pentru cei care își doresc angajament clar pe toată durata programului

✓ Include un discount față de plata lunară cumulată

✓ Oferă continuitate și coerență în procesul tău de transformare

✓ Plată lunară – flexibilă

✓ Potrivită pentru cei care preferă gestionarea bugetului lunar prin plata integrală

SPORT & NUTRIȚIE

– Program complet

- ◆ Program de antrenament progresiv pentru rezultate vizibile și durabile.
- ◆ Plan alimentar personalizat + acces la peste 600 de rețete.
- ◆ Structură zilnică cu task-uri clare.
- ◆ Progres măsurabil și ajustări adaptate nevoilor tale.



**Tot ce ai nevoie,
într-un singur plan.**

Se adresează persoanelor care:

- ✦ Vor rezultate consistente în sănătate și formă fizică.
- ✦ Caută un plan complet de mișcare și alimentație.
- ✦ Își doresc sprijin structurat și monitorizare constantă.

✓ Modalități de plată disponibile:

- Integral (5 luni) – recomandat:

💳 799 lei

💳 Economisești 196 lei

- Lunar

💳 199 lei

✓ Plată integrală – recomandată

✓ Potrivită pentru cei care își doresc angajament clar pe toată durata programului

✓ Include un discount față de plata lunară cumulată

✓ Oferă continuitate și coerență în procesul tău de transformare

✓ Plată lunară – flexibilă

✓ Potrivită pentru cei care preferă gestionarea bugetului lunar

◆ Subscription 3 BYE-BYE DIETĂ

- ◆ Scapi de diete restrictive și înveți mâncatul intuitiv.
- ◆ Identifici și elimini tiparele alimentare nesănătoase.
- ◆ Îți construiești o relație armonioasă cu mâncarea.
- ◆ Sprijin zilnic prin task-uri zilnice.



**Plăcerea de a mânca,
fără restricții și vină!**

Se adresează persoanelor care:

- ✦ S-au săturat de diete și de efectul yo-yo.
- ✦ Vor să își înțeleagă obiceiurile alimentare și să le îmbunătățească.
- ✦ Caută echilibru și libertate în alimentație.

Modalități de plată:

! Doar plată integrală

💳 1999 lei (5luni)

✓ Programul este gândit ca un proces închis de 5 luni,

cu abordare terapeutică profundă

✓ Necesită consistență și siguranță emoțională în parcursul de reconectare cu corpul și cu relația cu hrana

✓ Conținutul este structurat etapizat și necesită participare completă pentru rezultate reale

Starea de bine se învață

Ofertă - Wellness Coaching: Suport Individual

💰 Tarif ședință - 450 lei (2 ore)

💰 4 ședințe - 1600 lei (valabilitate 5 săptămâni) + 📖 Cadou: e-book "Abuzul ca portal."

🌱 Economisești 200 lei + 55 lei (e-book)

💰 8 ședințe - 3200 lei (valabilitate 9 săptămâni) + 📖 Cadou: e-book "Abuzul ca portal."

🌱 Economisești 400 lei + 55 lei (e-book)

🔴 Clauze privind valabilitatea și amânarea pachetelor de ședințe de wellness coaching*

📅 Programare și amânare a ședințelor

✓ Ședințele de wellness coaching se desfășoară exclusiv pe bază de programare.

✓ În cazul în care o ședință trebuie amânată, participantul are obligația de a anunța acest lucru cu minimum 24 de ore înainte.

✓ Orice notificare de amânare transmisă cu mai puțin de 24 de ore înainte de ora stabilită va fi considerată o ședință efectuată și se va scădea din pachetul achiziționat.

📅 Valabilitatea pachetelor

✓ Pachetele de ședințe au o valabilitate prestabilită, calculată în funcție de frecvența recomandată:

Valabilitatea este cu o săptămână mai mare decât numărul de ședințe programate pe săptămână.

(Exemplu: un pachet de 4 ședințe cu o frecvență de 1 ședință pe săptămână are o valabilitate de 5 săptămâni.)

✓ După expirarea perioadei de valabilitate, ședințele rămase neefectuate **nu mai pot fi reprogramate**, iar **abonamentul este considerat utilizat în întregime și nu este rambursabil**.

📅 Acordul implicit

✓ Prin achiziționarea oricărui pachet de ședințe, clientul confirmă că **a citit, a înțeles și este de acord** cu termenii și condițiile prezentate mai sus.

✓ Pachetele se achiziționează integral, nu eșalonat

◆ Pachete transformare targetată

◆ Managementul greutății corporale - 5 luni.

Pachetele încurajează asumarea angajamentului personal, creează coerență în program și te ajută să-ți menții motivația.

✓ **Basic** ✓ "Train Smart" + 5 ședințe

💰 2.800 lei (valabilitate 5 luni)

🌱 Economisești 249 lei

✓ **Premium** ✓ "DETOX" + 5 ședințe

💰 4.250 lei (valabilitate 5 luni)

🌱 Economisești 250 lei

✓ "DETOX" + 10 ședințe

💰 6.250 lei (valabilitate 5 luni)

🌱 Economisești 500 lei

◆ Schimbarea relației cu alimentația - 5 luni.

Pachetele încurajează asumarea angajamentului personal, creează coerență în program și te ajută să-ți menții motivația.

✓ **Basic** ✓ "Bye-Bye Dietă" + 5 ședințe

💰 3.999 lei (valabilitate 5 luni)

🌱 Economisești 250 lei

✓ **Premium** ✓ "Bye-Bye Dietă" + 10 ședințe

💰 5.999 lei (valabilitate 5 luni)

🌱 Economisești 500 lei

◆ Pachete transformare totală

◆ Subscription 1

(Workshop + Detox App) + 12 ședințe

💰 21.300 lei (valabilitate 12 luni)

🌱 Economisești 600 lei - față de plata integrală Subscription 1

🌱 Economisești 2.100 lei - față de plata lunară Subscription 1

◆ Subscription 2

Atelier de Stare de Bine (Workshop Only)

+ 12 ședințe

💰 15.800 lei (valabilitate 12 luni)

🌱 Economisești 600 lei - față de plata integrală Subscription 2

🌱 Economisești 1.600 lei - față de plata lunară Subscription 2

Starea de bine se învață

◆ E-bookuri #HealthLounge

Abuzul ca Portal

📖 55 lei.

"Abuzul ca Portal - Transcenderea Iluziei" este un ghid menit să aducă claritate celor care sunt pregătiți să vadă dincolo de durere, dincolo de polaritatea victimă-abuzator și să își regăsească autenticitatea. Primul pas este asumarea propriei vieți și a propriei dureri, prin conștientizarea adusă de faptul că fragmentarea din primii ani de viață - reprimarea autenticității pentru supraviețuire - creează și perpetuează iluzia în care trăim.

Nu căutăm vinovați, doar deschidem un spațiu de conștientizare, reconectare și eliberare. La polul opus, este important să nu romantizăm trauma. Aceste informații vin ca o oglindă ce permite conștientizarea anumitor aspecte, nu justificarea sau diminuarea experienței de viață. Scopul este conștientizarea propriilor trăiri, în vederea eliberării - nu perpetuarea atașamentului față de durere și control.

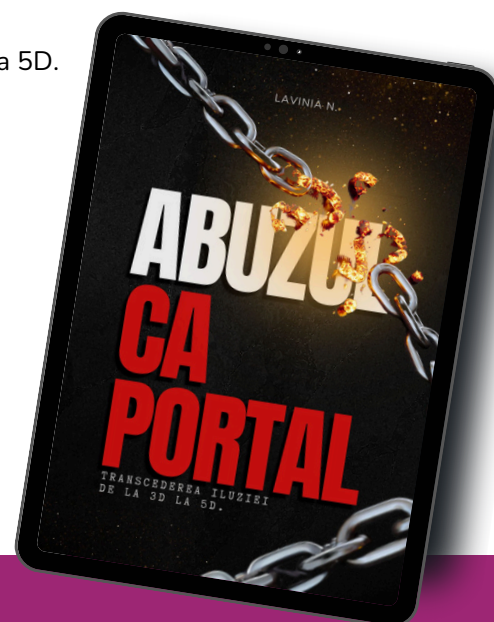
Abuzul, în forma sa brută, este o încălcare a demnității umane.

El lasă răni reale - psihice, emoționale, uneori și fizice. Însă este posibil, printr-un proces intens de vindecare și conștientizare, să transformăm această durere într-un drum spre cunoașterea de sine, să dăm un sens suferinței, să ajungem la părțile reprimite, la umbrele lor, și să ne reconectăm cu esența autentică.

Abuzul forțează confruntarea cu sinele profund, chiar dacă nu este o "poartă" necesară sau dorită. Este mai curând o rană care, dacă este vindecată cu grijă, poate deveni o sursă de înțelepciune și reconectare interioară.

Din perspectiva integrativ-holistică, abuzul este o expresie a deconectării de la sine, de la sursă, de la iubirea universală. Totuși, în structura câmpului subtil uman, acest tip de experiență activează adesea energiile reprimite din corpul emoțional, traumele transgeneraționale. Ele ies la suprafață nu ca o pedeapsă, ci ca o invitație - dură, dar autentică - de a vindeca, integra și transforma.

Abuzul nu te definește, nu te limitează - dar îl poți folosi ca portal: de la 3D, la 5D.



Partea 1. - Ridicarea nivelului de conștientă.

Definirea și Înțelegerea Abuzului	009
Impactul Abuzului Asupra Corpului Fizic și Răspunsul Fiziologic la Trauma Emoțională	013
Efectele Mentale și Emoționale ale Abuzului	018
Primul Pas al Vindecării	023
Observarea Conștientă - Primul Pas Real către Vindecare și Transformare	026
Conștientizarea Abuzului Fizic- Prezent și Copilărie	029
Conștientizarea Abuzului Emoțional- Prezent și Copilărie	040
Conștientizarea Abuzului Mental -Prezent și Copilărie	043
Conștientizarea Abuzului Sexual	045
Rădăcinile frânte ale creației – sexualitatea, creativitatea și trauma abuzului	050

01

Partea 1. - Ridicarea nivelului de conștiență.

Conștientizarea și efectele abuzului spiritual 060

Abuzul financiar – Energia care mă limitează și mă controlează 067

02

Partea 2. - Motivele pentru care am rămas sau continuăm să rămânem în dinamici abuzive.

Motivele pentru care rămânem prinși în dinamica relațiilor abuzive 071

Primul Pas în Vindecare 075

Reacții de supraviețuire – când victima pare agresorul 083

Când reacțiile victimei sunt greșit înțelese – exemple din viață 088

Relaționarea conștientă – cum navigăm între răni, spațiu și sprijin 095

Partea 3. - Dinamica victimă-abuzator.

Mentalitatea de Victimă – O Hartă a Supraviețuirii, Nu o Etichetă	099
Mentalitatea de victimă ascunsă: când devin propria mea victimă	112
Iluzia evoluției: când dezvoltarea personală devine abuz mascat	115
Eliberarea sufletului prin confruntarea abuzatorului – Puterea de a spune adevărul	117
Dinamica Victimă–Abuzator și Mentalitatea de Salvator	119
Se poate schimba un abuzator dacă este iubit așa cum este?	121
Vindecarea după abuz – Când corpul spune în sfârșit „Gata”	126
Spațiul dintre durere și renaștere	129
Reîntoarcerea — dansul cu lumea din nou	133

Partea 3. - Dinamica victimă-abuzator.

Manifestarea din 5D - realitatea curge prin tine	136
Tranziția de la 3D la 4D — momentul în care se fisurează iluzia	143
Abundența în 5D — când devii sursă, nu cerere	145
Dansul sacru al polarităților — între victimă și abuzator, între rănire și trezire	147
Realitatea prin ochii abuzatorului	149
-Programare și mecanisme	
Abuzatorul și procesul de vindecare a victimelor	152
Cum se percepe trauma bond din partea abuzatorului	155
Trauma bond vs. Twin Flame	165
- confuzii frecvente	
Transformarea relațiilor familiale după vindecarea victimelor	167

Partea 3. - Dinamica victimă-abuzator.

Rușinea și vinovăția- Poarta 170
finală către eliberare

Reconstrucția identității și 172
întregirea

Îngrijirea conștientă în 4D 174

Ieșirea din MATRIX 177

Întoarcerea la sine 180

Manifestarea conștientă – 183
5D

Undele cerebrale – ritmurile 184
conștiinței

Partea 4. - Traversarea blândă a 4D.

Health Lounge 188
– starea de bine
se învață.

Hai în familia #HealthLounge!

starea de bine se învață

Descoperă mai multe despre comunitate..

În Health Lounge, nu ești doar un utilizator. Ești parte dintr-o comunitate vie — o familie extinsă de oameni care își doresc mai mult decât informație. Căutăm transformare autentică, profundă și susținută de sprijin real, blândețe și acceptare.

Unul dintre pilonii centrali ai acestei comunități este **grupul de WhatsApp**, un spațiu zilnic de susținere, reconectare și învățare.

Aici:

- ✓ Primești sprijin în momentele dificile
- ✓ Te reîntorci la centrare, echilibru și claritate
- ✓ Împărtășești propriile experiențe, pui întrebări, primești și oferi susținere
- ✓ Primești exerciții de reflecție zilnică, întrebări ghidate și conținut care te menține angajat(ă) în propriul proces

Acest grup este dedicat celor care:

- ✓ Vor să recâștige stăpânirea asupra propriei vieți
- ✓ Sunt pregătiți să înceapă un proces profund de transformare, bazat pe înțelegere, susținere și acceptare, nu pe control și restricții.
- ✓ Caută vindecare, reconectare cu propria autenticitate, creșterea vibrației interioare
- ✓ Doresc educație, apartenență și susținere reală



Regulile comunității WhatsApp:

starea de bine se învață

🌟 Scopul grupului

👉 Acest grup este destinat celor care își doresc să adopte un stil de viață sănătos (fizic, mental, emoțional, spiritual) și să fie susținuți în călătoria lor. Fiecare membru este încurajat să împărtășească experiențele și progresul său, iar ceilalți au rolul de a oferi susținere și încurajare.

👉 Vindecarea traumelor, Aducerea în momentul prezent și Schimbarea stilului de viață nu este întotdeauna un proces ușor, din acest motiv, orice mic pas în față este un progres ce merită menționat:

✅ mese echilibrate - postându-le aici, nu doar îți formezi obiceiul de a avea grijă la alimentația ta, ci pot observa în linii mari și ceea ce mănânci, iar dacă apare vreo întrebare, îți pot răspunde din mers, pentru că voi avea acces la mesele tale - în egală măsură, nu subestima contribuția pe care o aduci în comunitate în a inspira și celelalte persoane, prin călătoria ta

❌ nu dăm "sfaturi" - membrii din grup nu sunt autorizați să ofere sfaturi în privința meselor celorlalte persoane DE CE?!

👉 Uite de ce nu poți da un "sfat":

👉 este nevoie să ai o pregătire profesională în domeniul nutriției și psiho-nutriției

👉 este nevoie să ai acces la o ANAMNEZĂ a persoanei în cauză - cât timp nu cunoști un istoric și punctul în care persoana este în propriul său proces, nu poți interveni

👉 există foarte multe persoane ce au intoleranțe sau alergii la unele alimente, există persoane ce nu pot absorbi anumite elemente

👉 domeniul psiho-nutriției este unul foarte vast, în care drumul este îmbibat cu obstacole ce au nevoie să fie acceptate, nu controlate - nu există noțiuni de "bine" sau "rău" general valabile, iar în spatele fiecărui obstacol se află o lecție de decodat - nimeni în afară de persoana în cauză și specialist nu cunoaște procesul și punctul din proces în care se află

👉 Drumul spre iad e pavat cu intenții bune!

👉 Focus pe procesul tău și pe a împărtăși din propria ta călătorie!

P.S.: Știi că îți ascuți corpul abia când ai ajuns în punctul de a-i oferi acestuia ceea ce el îți cere prin intermediul papilelor gustative, atunci când el îți cere (când îți este foame) și atunci când mănânci în acord cu gradul tău propriu de sațietate.

👉 Minteă umană tinde să FACĂ PROIECȚII - ce eu nu pot aplica în viața mea, văd și încerc să modific în altă persoană - pe de altă parte, există nevoia firească a oricărei persoane de a se simți utilă - LEAD BY EXAMPLE - dacă dorești să fii util pentru comunitate, ocupă-te de tine și împărtășește din călătoria ta.

❌ NU recomandăm SUPLIMENTE sau alte substanțe/ Nu le aducem în grup drept exemplu DE CE?

👉 Deși suplimentele alimentare au rolul și beneficiile lor, ele sunt pe ultimul nivel de importanță în relația cu alimentația și starea de sănătate - suplimentele sunt precum cireașa de pe tort - ele își pot exercita funcțiile abia după ce baza este avută în stăpânire - BAZA este ALIMENTAȚIA ECHILIBRATĂ

👉 Vitaminele și Mineralele aduse prin prisma suplimentelor sunt sintetice - NU AU VIBRAȚIA ce ne hrănește din structură - poți duplica orice, dar nu poți duplica "viața" din alimentele naturale, nu poți hrăni corpul cu culoarea specifică a fructelor și legumelor (culoarea este reprezentarea fizică a vibrației)

❌ NU RÂDEM DE NIMENI, doar SUSȚINEM - partea emoțională, deschiderea unui spațiu de siguranță pentru o altă persoană să se deschidă și să fie vulnerabilă este ceva subestimat - NIMENI nu are nevoie de cineva care să îi spună "hai că poți" sau ce să facă, dar oricine are nevoie să audă "e ok să te simți așa, îți e permis să greșești", îți e permis să te odihnești)

✅ mișcarea fizică - fiecare membru este încurajat să posteze rezultate, să menționeze tipul de mișcare pe care l-a făcut zilnic

❌ Singurele tipuri de menționări, clipuri sau fotografii permise pe grup, ce prezintă antrenamente sunt cele de pe HealthLounge DE CE?

👉 internetul e cuprinzător - majoritatea postează pentru atenție, iar foarte multe persoane nu știu să se antreneze corect pe ele însele - Doar asupra antrenamentelor pe care le-am creat am stăpânire, în rest nu pot verifica forma de execuție sau antrenamentele altor persoane (asta ar însemna să urmăresc persoana respectivă îndeaproape)

❌ Nu sunt acceptate clipuri cu persoane externe pentru "motivație" - motivația fiecăruia are nevoie să fie găsită în interior și în membrii grupului de suport

👉 fiecare poate împărtăși aici beneficiile pe care le are în urma mișcării fizice, dar și progresul zilnic: de exemplu, îmbunătățirea posturii, îmbunătățirea formei de execuție, îmbunătățirea calității somnului ș.a. - focus pe propria călătorie

✅ conștientizările avute în urma procesului de vindecare interioară - fiecare persoană este invitată să împărtășească din propriul proces de vindecare interioară - atâta timp cât vorbește despre sine însăși, nu există răspuns "corect" sau "greșit"



Regulile comunității WhatsApp:

starea de bine se învață

❌ Nu sunt permise "sfaturile" către altă persoană - nu este permis să "corectezi" sau să încerci să "înveți" o altă persoană - fiecare om se autodescoveră, fiecare om are nevoie să privească în interior, deci nimeni nu poate ști care este punctul în care altcineva se află

✅ Atitudinea încurajată este una de curiozitate, pentru a descoperi și ceilalți participanți și de inspirație

✅ Sunt încurajate întrebările ce au în vedere interesul față de procesul celorlalte persoane și crearea de conexiuni autentice

❌ Critica, aroganța, afirmațiile cu dublu sens, atitudinea de superioritate, de tip "hai că eu știu mai bine de ce ai tu nevoie și te învăț eu", duce la EXCLUDEREA DIN GRUP.

- eventualele ajustări vor fi făcute și anunțate pe parcurs, momentan să ne focusăm pe lucrurile de bază -

🌟 Respect și susținere

- Ne respectăm unii pe alții și ne concentrăm pe încurajare. Orice mesaj ar trebui să fie pozitiv, susținător și relevant pentru călătoria celorlalți.
- Nu sunt permise criticile, comentariile răutăcioase sau orice formă de judecată.
- Nu sunt acceptate discuțiile contradictorii, polemicile sau subiectele care pot genera conflicte.

🌟 Fără promovare - de niciun fel

- Promovarea produselor, serviciilor sau altor persoane este strict interzisă.
- Nu sunt permise link-uri către pagini externe, canale de social media, bloguri sau alte comunități.
- Scopul acestui grup este susținerea reciprocă, nu marketingul sau autopromovarea.

👉 persoanele ce se dezvoltă împreună cu comunitatea și pun la dispoziție servicii sau produse ce pot fi benefice comunității îmi pot comunica și putem găsi o manieră prin care să aducem plus valoare tuturor membrilor

🌟 Postările trebuie să fie despre propria călătorie

- Fiecare membru este încurajat să împărtășească experiențele personale legate de stilul de viață echilibrat.
- Grupul nu este un loc pentru sfaturi generale sau teorii - doar experiențe proprii și susținere pentru ceilalți.

🌟 Confidențialitate și siguranță

- Informațiile din grup trebuie să rămână în grup. Ce se discută aici este privat și nu trebuie împărtășit în afara comunității.

🌟 Respectarea regulilor

- Orice abatere de la aceste reguli poate duce la eliminarea din grup fără avertisment.
- Adminii își rezervă dreptul de a lua măsuri pentru menținerea armoniei în comunitate.

👉 Orice problemă semnalată, orice abatere de la regulament observată, orice conflict apare - vă rog să îmi semnalați în privat.

👉 Regulamentul va fi adaptat pe parcurs într-un mod mult mai explicit, iar orice modificare va fi anunțată 🙌



Resurse gratuite Health Lounge

starea de bine se învață

Comunitatea Health Lounge pe Facebook

✓ Un spațiu de sprijin, învățare și conexiune, unde găsești documente utile, resurse complementare și materiale ajutătoare pentru procesul tău de transformare interioară. Implicarea ta activă aici îți poate aduce claritate, motivație și susținere reală, alături de oameni care aleg **conștiința și echilibrul în viața lor.**

Resurse gratuite Health Lounge

Podcastul Health Lounge

- ✓ Un spațiu de explorare interioară, unde descoperi cum mintea, corpul, emoțiile și spiritul sunt interconectate.
 - ✓ Prin fiecare episod, te invit să înțelegi cum ai fost programat(ă) încă din momentul concepției, cum îți influențează subconștientul comportamentele și cum, prin conștientizare, îți poți schimba viața.
 - ✓ De la identitate, scop, energie și alimentație, până la iubire, responsabilitate și hrana cuantică, podcastul te ghidează în ritmul tău, către esența ta.
- Unde: www.healthlounge.ro → Podcast

Cursul video „Starea de bine se învață”

- ✓ Un curs video esențial pentru oricine dorește să înțeleagă mai profund cum funcționează ființa umană și ce înseamnă cu adevărat starea de bine.

Chakrele – harta energetică a ființei

- ✓ Chakrele sunt centrii energetici esențiali ai corpului, iar înțelegerea lor ne oferă o cheie profundă pentru a înțelege cine suntem, ce ne afectează și de ce.
 - ✓ Prin cunoașterea chakrelor, învățăm să ne decodăm dezechilibrele, să recunoaștem nevoile reale ale ființei și să ne oferim îngrijirea potrivită – nu doar fizică, ci și emoțională, mentală și spirituală.
- Unde: Canalul de Youtube



Starea de bine se învață

ANEXA

HEALTH LOUNGE APP – SPAȚIUL TĂU DE MONITORIZARE & EVOLUȚIE

Health Lounge App este mai mult decât o aplicație. Este spațiul tău personal de progres, creat special pentru a-ți susține procesul de transformare, pentru a centraliza toate activitățile desfășurate și pentru a oferi vizibilitate reală asupra drumului tău – atât pentru tine, cât și pentru trainerul care te însoțește.

CE POȚI FACE ÎN HEALTH LOUNGE APP?

Monitorizare activitate & progres

Toată activitatea desfășurată în aplicație este înregistrată și vizibilă atât pentru tine, cât și pentru trainer. Astfel, ai mereu la îndemână o imagine clară a pașilor făcuți, a ritmului personal și a rezultatelor.

Before & After – pentru transformarea ta reală

Poți încărca fotografii „înainte și după” pentru orice aspect relevant în călătoria ta:

- greutate corporală
- postură
- calitatea pielii
- textura părului
- orice altă transformare vizibilă care merită onorată și urmărită

Monitorizare medicală personalizată

Încarcă și salvează în aplicație analizele tale medicale – înainte și după – pentru a evalua nu doar transformarea exterioară, ci și starea reală de sănătate și echilibru intern.

Măsurători corporale detaliate

Înregistrează și urmărește evoluția ta fizică prin măsurători: circumferințe, greutate, procent de grăsime, etc.

Monitorizarea somnului

Poți ține evidența orelor de somn și a calității acestuia, un aspect esențial în echilibrul general și în regenerarea corpului.

Înregistrarea altor activități desfășurate

Notează în aplicație activități extra (sport, meditații, sesiuni de coaching etc.), pentru o imagine completă și coerentă a implicării tale.

Conectivitate extinsă

Integrează ușor Health Lounge App cu MyFitnessPal, Apple Watch, Fitbit sau alte dispozitive de tracking – pentru monitorizare extinsă

DE CE ESTE IMPORTANTĂ MONITORIZAREA?

- ✓ Ai claritate asupra a ceea ce funcționează pentru tine
- ✓ Îți crește motivația văzând progresul real, în timp
- ✓ Creezi consistență în procesul tău
- ✓ Îți construiești o relație de responsabilitate și asumare
- ✓ Poți ajusta direcția în funcție de feedback-ul direct al corpului tău

 Aplicația devine oglinda procesului tău, un spațiu privat, dar complet funcțional, care te ajută să te observi, să te susții și să-ți menții direcția.

Este partenerul tău de drum, însoțindu-te în fiecare etapă a transformării tale.



www.healthlounge.ro

Starea de bine se învață

ANEXA 5: Workshop - Atelier de Stare de Bine

Atelier de stare de bine

“UN AN, PENTRU RESTUL ANILOR.”

Navigăm calea stării de bine, pas cu pas.

Unde: Online, pe Zoom.

Înscriere și mai multe detalii:

 +40 746 523 206

#starea de bine se învață



www.healthlounge.ro

Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 1: CORPUL MENTAL

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

informație:

- Nevoile Corpului Mental.
- Paradigma mentală
- Formarea personalității.
- Umbra. Dualitatea și efectele ei asupra propriei vieți.
- Subconștient. Conștient. Supraconștient.
- Realitatea prezentă - cauza ei, cum mă raportez la ea

parte practică - implementare

temă



Sesiunea 2:

informație:

- Decodarea realității prezente - decodarea oglinzilor și ridicarea nivelului de conștientă de sine
- Triggere: Ce sunt, cum mă raportez la ele.
- EGO. Integrarea ego-ului.
- Centarea. Momentul prezent.
- Preluarea stăpânirii asupra minții - manifestarea conștientă.
- Alinierea - renunțarea la rezistențe

parte practică - implementare

temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 3: CORPUL FIZIC

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

informație:

- Simțurile fizice
- Nevoile corpului fizic
- Îngrijirea de bază a corpului fizic
- Aspectul și sănătatea corpului fizic
 - oglindă pentru primele corpuri: mental și emoțional
- Rănile sufletești (emoționale) reflectate în corpul fizic
- Managementul greutății corporale
- Primii pași în redobândirea stării de sănătate - boala ca profesor

parte practică - implementare

temă



Sesiunea 2:

informație:

- Nutriția
- Obstacolele ce stau în calea implementării mâncatului intuitiv
- Soluții: mindsetul necesar, interpretarea oglinzii prin alimentație
- Mișcarea fizică
- Obstacolele ce stau în calea implementării
- Soluții: mindsetul necesar, integrarea rezistențelor, lipsa energiei
- Odihna
- Obstacolele ce stau în calea odihnei
- Soluții: centrarea, alchimizarea emoțională, schimbarea mindsetului
- Respirația
- Obstacolele ce stau în calea respirației optime
- Soluții

parte practică - implementare

temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 4: RĂNILE SUFLETEȘTI

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 📌 Ce sunt rănilor sufletești - activarea lor
- 📌 Cele 5 răni
- 📌 Identificarea rănilor sufletești predominante

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 📌 Închiderea rănilor sufletești și vindecarea sistemului nervos
- 📌 "Iertarea" și integrarea relației cu părinții
- 📌 Dobândirea autonomiei și autenticității - Conectarea profundă cu sursa
- 📌 Trăsăturile forte ale fiecărei răni și comportamente prin care identific închiderea răni

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 5: ENERGIA

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:



informație:



Unde este energia mea?



Stăpânirea minții pentru a debloca mai multă energie



Limitele sănătoase și Centrarea în puterea personală



parte practică - implementare



temă



Sesiunea 2:



informație:



centrii energetici ai corpului - chakrele



ce sunt chakrele?



cum ne raportăm la chakre pentru a ne descoperi cu mai mare ușurință blocajele interioare și a ne satisface mai bine nevoile, pornind de la nivel interior către exterior



direcționarea energiei către ceea ce ne dorim - manifestare



parte practică - implementare



temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 6: HRANA CUANTICĂ

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 👉 susținerea fluxului energetic prin alimentație
- 👉 hrănirea chakrelor
- 👉 diversificarea alimentației

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 👉 eliberarea blocajelor energetice reflectate în alimentație
- 👉 postul și meditația - permiterea energiei în regenerarea corpului
- 👉 detoxifierea ca stil de viață - regenerarea profundă a corpului fizic
- 👉 respirația - substituent pentru hrană

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 7: HRANA EMOȚIONALĂ

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 👉 hrana emoțională - bază pentru tipul de atașament
- 👉 reflexia tipului de atașament în relațiile adulte
- 👉 alchimizarea tiparului

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 👉 "Relațiile toxice"
- 👉 Decodarea și înțelegerea relațiilor "toxice"
- 👉 Vindecarea și eliberarea contractelor
- 👉 Rolul "Relațiilor toxice" în marea schema a lucrurilor - planul sufletului

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 8: Principiul feminin și masculin

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:



informație:



principiul feminin



parte practică - implementare



temă



Sesiunea 2:



informație:



principiul masculin



parte practică - implementare



temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 9: Integrarea programării & autenticitatea

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 👉 4D - ieșirea din MATRIX
- 👉 procesul 4D: din 3D către 5D

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 👉 autenticitatea personală
- 👉 manifestarea în acord cu autenticitatea personală

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 10: 5D - undele cerebrale

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 📌 Undele cerebrale
- 📌 Ce este 5D?
- 📌 Mentea în stăpânire deplină

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 📌 Viața fără blocaj - manifestarea în 5D
- 📌 "A manifesta" VS "A mă manifesta"
- 📌 Disocierea

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 11: MATRIX

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 👉 Ce este și ce nu este MATRIX
- 👉 Stăpânirea jocului
- 👉 Spiritualitate sau Disociere?

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 👉 Disocierea - când și de ce apare
- 👉 Formele disocierii și efectele acesteia
- 👉 "A FI", nu "A FACE"

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Cuprins:



#starea de bine se învață



Luna 12: Scopul vieții

- explorarea realității în multiplele ei fațete

- punctele cheie pot varia pentru a crea complexitate



Sesiunea 1:

👉 informație:

- 👉 Fațetele realității
- 👉 Saltul cuantic - detaliat
- 👉 Blocaje în saltul cuantic

👉 parte practică - implementare

👉 temă



Sesiunea 2:

👉 informație:

- 👉 Acceptarea dualității
- 👉 Integrarea ca stil de viață
- 👉 Libertatea de "A FI" și a "Explora"
- 👉 Scopul vieții și starea de bine
- 👉 Intuiție VS Ego
- 👉 Autonomie deplină
- 👉 Încrederea în sine și în proces

👉 parte practică - implementare

👉 temă





www.healthlounge.ro