

5.2 Testimoniale prezentate în scris

Vsl lung (video de prezentare)

Acesta e un video în care explic perfect mecanismul prin care am ajutat 2150 oameni (1 ian 2026 e scris) sa slabeasca si strategia exactă când nu mai vrei sa pui kg inapoi, ci vrei să îți recuperezi sănătatea și să nu mai mănânci pe fond de stres sau emoțional.

<https://youtu.be/YTJTWN2rHXM?si=B8hr2SjjXt0Up6kJ>

I. Testimoniale

1. Poveste personala Diana Nedescu - calatoria de la 85kg la 50kg si campioana bikini fitness

Vreau sa stii ca si eu am umblat in papucii tai, nu am avut incredere in mine, nu stiam cum sa ies din cercul vicios al dietelor yoyo cu disocieri, keto sau supa de varza - le-am incercat pe toate - si prin toate miturile demontate, studiile pe psihonutritie, antrenamente corecte, refacerea sanatatii si vindecările ranilor care ne aduc in fata mancarii cu imposibilitate de a ne controla, am reusit - daca eu am putut, te invat si pe tine strategia mea, cu mult suport, solutii si empatie. Secretul meu a fost recunostinta pt fiecare succes mic si indreptarea ca daca ma ridic de fiecare data dupa ce am cazut, in final reusesc - si nu a durat mult.

<https://youtu.be/ASIm8L2ER0M?si=vUVlqG4gx6fFgQm3>

2. Teodora -27 kg date jos și menținute, după 2 ani de la terminarea programului Restart Metabolic

<https://youtu.be/X2iyA4b7ZaA?si=hxP-Z6rpH0s7MH5t>

◆ CONTEXTUL DE START (IMPACT EMOTIIONAL + METABOLIC)

- A intrat în Academie într-un moment de impas major: relație de 3 ani încheiată, confuzie, lipsă de direcție.
- Dorință clară de slăbire + refacere a sănătății, nu doar estetic.
- Probleme complexe:
 - intoxicații alimentare

- metale grele
- alergii
- viruși depistați
- digestie compromisă (balonare la orice aliment)

→ *Principiu Restart*: corpul NU slăbește într-un mediu toxic și inflammat.

◆ CE A ADUS ACADEMIA (STRUCTURĂ + CLARITATE)

- A învățat informații alimentare valoroase, aplicabile pe viață.
- A înțeles programul corect al meselor – reglarea digestiei și a metabolismului.
- Suport constant 1:1 → interacțiune permanentă cu Diana, esențială în proces.

→ *Principiu Restart*: educația + ghidajul continuu bat orice plan generic.

◆ COMPONENTA CHEIE: ÎNCREDEREA

- S-a creat rapid un spațiu de siguranță și încredere.
- A putut recunoaște când „a trișat” fără vinovăție.
- A înțeles că începutul este greu, mai ales când renunți la vechile obiceiuri.

→ *Principiu Restart*: fără judecată → progres real.

◆ ALIMENTAȚIE FĂRĂ FOAME, FĂRĂ LUPTĂ

- Nu a simțit foame → mare diferență față de diete.
- A învățat:
 - cum să gătească corect
 - să mănânce alimente pe care le evita (vită, piept de rață, creveți)
- Avea în frigider pizza sau ciocolată fără tentație.

→ *Principiu Restart*: când corpul e hrănit corect, poftele dispar.

◆ REZULTATE FIZICE VIZIBILE

- Digestia s-a reglat.
- Regenerare vizibilă:
 - păr mai sănătos
 - reducerea celulitei
 - remodelare șolduri și corp

- Corp armonios, bine proporționat.

➡ *Principiu Restart*: vindecarea internă se vede la exterior.

◆ MIȘCARE STRATEGICĂ, NU EPUIZARE

- Exerciții făcute la sală fără antrenor, doar cu structura din Academie.
- Rezultate atât de bune încât alții copiau mișcărilor.
- A ajuns la formă de concurs (chiar dacă nu a participat).

➡ *Principiu Restart*: mișcarea corectă > efort haotic.

◆ BLOCĂRILE DINAINTE (DEBLOCATE COMPLET)

- Lipsă de încredere în sine.
- Lipsă de încredere în proces.
- Dezorganizare, amânare, scuze constante.
- Încercase programe plătite, generalizate → fără rezultate.

➡ *Principiu Restart*: personalizarea + relația umană fac diferența.

◆ TRANSFORMAREA REALĂ (DINCOLO DE CORP)

- Creștere majoră a încrederii în sine.
- A devenit:
 - activă
 - comunicativă
 - veselă
- Relații îmbunătățite:
 - cu ea însăși
 - cu prietenii
 - cu familia
- Dezvoltare spirituală:
 - meditație
 - puterea gândului
 - puterea cuvântului
 - comunicarea nevoilor personale ➡ *Principiu Restart*: când se aliniază corpul, mintea și emoțiile → viața se schimbă.

Academia Restart Metabolic nu a schimbat doar alimentația. A schimbat identitatea, relația cu sine și direcția vieții.

3. Vanina -45 kg total în 6 luni, si-a transformat toată viața și acum își dorește pătrățele pe abdomen

<https://www.youtube.com/watch?v=8ntnxEFKJZQ>

STAREA ÎNȚIALĂ – PUNCTUL ZERO

- Când a intrat în Academie era complet distrusă emoțional.
- Plângea la fiecare întrebare, nu putea vorbi despre ea.
- Credea sincer că nu va reuși niciodată, că nu are nicio șansă.
- Lipsă totală de speranță și încredere în sine.

➡ *Principiu Restart:* înainte de slăbire, este nevoie de reconstrucție emoțională.

◆ **TRANSFORMAREA EMOȚIONALĂ**

- Acum:
 - se simte bine cu ea
 - se uită cu plăcere în oglindă
 - zâmbește mai mult
 - iese la plimbare
 - merge la cumpărături să-și schimbe garderoba
- Starea interioară s-a schimbat înaintea rezultatelor finale.

➡ *Principiu Restart:* când se schimbă relația cu tine, corpul urmează.

◆ **ROLUL ESENȚIAL AL COMUNITĂȚII**

- Sprijinul din Academie a contat enorm.
- Intra pe grup, citea poveștile celorlalte femei și se ambiționa.
- Rezultatele celorlalte participante i-au menținut speranța vie.

➡ *Principiu Restart:* nu slăbești singură, slăbești într-un mediu care te susține.

◆ **REZULTATE CONCRETE**

- A slăbit 25 kg în prima lună.
- Este:
 - mai veselă

- mai energică
- mai motivată
- Transformarea este atât fizică, cât și psihică.

→ *Principiu Restart*: când metabolismul este resetat corect, corpul răspunde rapid.

◆ EXPERIENȚE ANTERIOARE VS. ACADEMIE

- A încercat multe lucruri înainte, fără rezultate reale.
- La început nu înțelegea procesul și nu putea să spună nimic despre ea.
- Diferența majoră: a fost înțeleasă, nu judecată.

→ *Principiu Restart*: nu ești problema, metoda greșită este.

◆ SINCERITATE ȘI RESPONSABILITATE

- A apreciat sinceritatea Dianei:
 - bucuria reală pentru rezultate
 - feedback autentic
- Dovezile lunare trimise sunt un punct de control sănătos, nu o presiune.
- Foarte rar întâlnești oameni atât de sinceri.

→ *Principiu Restart*: progresul se construiește cu adevăr, nu cu promisiuni goale.

◆ DE CE A ALES ACADEMIA

- A ales programul pentru că:
 - se lucrează profund pe mâncatul emoțional
- Vanina „mânca emoțiile”.
- A învățat:
 - să-și facă un angajament față de ea însăși
 - să slăbească pentru ea, nu pentru alții
- A înțeles că dacă nu e bine cu ea, nimic altceva nu funcționează.

◆ MOMENTUL DECIZIEI

- A fost emoționată și temătoare când și-a programat consultația.
- Promisiunea Academiei a fost îndeplinită mai repede decât se aștepta.
- Recomandă Academia cu încredere.

Academia Restart Metabolic nu i-a oferit doar un rezultat pe cântar, ci o viață în care se simte bine cu ea însăși.

4. Ana -30kg total în 6 luni, s-a recuperat din probleme hormonale, digestive si identitate

<https://www.youtube.com/watch?v=EmXkz4ymFE8&t=3s>

◆ PUNCTUL DE PORNIRE – FRICĂ, NEÎNCREDERE, SUPRAÎNCĂRCARE

- A pornit de la 90 kg, cu:
 - frustrări
 - temeri
 - convingerea că procesul va fi foarte greu
- Nu s-a identificat niciodată cu kilogramele în plus, dar ajunsese să le accepte.
- Era speriată de diferența mare de slăbit (30 kg), mai ales văzând persoane care slăbeau doar 2–3 kg.
- Probleme asociate: tiroidă.
- Emoțional: minte plină de gânduri, stres, suprasolicitare la muncă.

➡ *Principiu Restart:* frica și stresul blochează corpul înainte să blocheze slăbirea.

◆ DECIZIA & MOMENTUL POTRIVIT

- Diana a apărut „la momentul potrivit”.
- La apelul de consultanță:
 - nu s-a încercat vânzarea
 - s-au căutat blocajele reale
 - i s-au oferit variante flexibile (integral / rate)
- A ales varianta în 3 rate, fără regret ulterior.

➡ *Principiu Restart:* decizia vine din claritate, nu din presiune.

◆ REZULTATE RAPIDE & MOTIVANTE

- În 11 săptămâni: –11 kg.
- De la 90 kg → 87 kg și continuă.

- Așteaptă cu încredere să vadă cifra 6 în față.
- Rezultate vizibile încă din prima săptămână, care au motivat-o.

→ *Principiu Restart*: când corpul este susținut corect, răspunde rapid.

◆ METODA – „NORMALITATE”, NU DIETĂ

- A urmat programul fără abateri, nu din obligație, ci pentru că:
 - nu a simțit nevoia să trișeze
 - principiile i s-au părut firești
- A înțeles că:
 - nu este o dietă
 - este un mod de viață
 - abordarea este completă: alimentație + sport + mental + emoțional
- Meditațiile au avut un rol-cheie.

→ *Principiu Restart*: când ceva e corect pentru corp, nu simți lupta.

◆ SPORTUL – DE LA REZISTENȚĂ LA ALIAT

- Sportul nu este obligatoriu în Academie.
- Inițial nu participa, apoi:
 - a început să execute corect mișcările
 - după primul antrenament nu putea coborî scările, dar era plină de energie
- A înțeles rolul mișcării pe parcurs.
- Pielea nu s-a lăsat în zona abdomenului.

→ *Principiu Restart*: mișcarea devine aliat când corpul e pregătit.

◆ SCHIMBAREA EMOȚIONALĂ PROFUNDĂ

- De la:
 - gânduri multe
 - temeri
 - stres
- la:
 - claritate
 - detașare

- liniște
- Simte că „a intrat în alt film”.
- Acum preocuparea este că hainele au devenit prea mari.
- A început procesul de:
 - iubire a copilului interior
 - integrare
 - cunoaștere de sine
- Spune că a primit „abecedarul” vieții ei.

➡ *Principiu Restart:* vindecarea emoțională deblochează tot procesul.

◆ ALIMENTAȚIE – RELAȚIE VINDECATĂ

- A început să îi placă alimente pe care înainte le respingea (ex: țelină).
- Dacă un aliment nu îi place:
 - există înlocuitori
- Există multe rețete de dulce sănătos, dar:
 - nu mai simte nevoia
 - a înțeles că dulcele era un substitut emoțional
- A scăpat de mâncatul emoțional.

➡ *Principiu Restart:* când emoția e rezolvată, pofta dispare.

◆ VIAȚA DE ZI CU ZI – REORGANIZARE

- Provocări la serviciu (stat peste program).
- A învățat să:
 - prioritizeze
 - își facă treaba în timp
- A schimbat percepția și interpretarea situațiilor.
- Mai multă eficiență, mai puțin stres.

➡ *Principiu Restart:* schimbarea interioară se vede în organizarea vieții.

◆ MOTIVAȚIE & RECOMANDARE

- Se simte:
 - mai vie

- mai revigorată
- Recomandă Academia:
 - să îți dai voie să încerci
 - să îți dai o șansă reală
- Procesul este:
 - de regăsire
 - autentic
 - profund
- „Tu din prezent” se întâlnește cu „tu din interior”.

➡ *Principiu Restart:* Academia nu te schimbă, te aduce înapoi la tine.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu a fost despre kilograme, ci despre o reconectare reală cu sinele, care a adus slăbirea ca efect secundar.

5. Patricia -15kg in 8 saptamani, nu a mai pus inapoi - nu avea incredere deloc in ea, purta doar haine largi, nu stia nimic de manifestare dar a reusit, credea ca mananca sanatos dar nu, rezistenta la insulina si pofta de dulce extrema

<https://youtu.be/AwmX2aQ2KHQ?si=Fyera0-abCvrlxCG>

◆ PUNCTUL DE PORNIRE – DECONEXIUNE DE CORP

- La început:
 - haine strâmte
 - lipsă de energie
 - nu se mai simțea bine în propriul corp
- Cea mai mare provocare: pierduse legătura cu ea și cu corpul ei.

➡ *Principiu Restart:* slăbirea începe din reconectarea cu corpul, nu din restricție.

◆ SCHIMBAREA ALIMENTARĂ – SIMPLU & SUSTENABIL

- Pofta de dulce a dispărut aproape complet.
- Dulciurile au fost înlocuite natural cu variante sănătoase.
- Alimentația a devenit:

- mai ușoară
- organizată (pregătește mesele din timp)
- lipsită de stres
- Nu mai simte nevoia să mănânce „prostii”.

→ *Principiu Restart*: când corpul este hrănit corect, poftele dispar.

◆ STIL DE VIAȚĂ, NU DIETĂ

- A adoptat un stil de viață sănătos, nu o dietă temporară.
- Mâncatul sănătos a devenit ușor și natural.
- Nu există senzația de restricție sau obligație.

→ *Principiu Restart*: normalitatea înlocuiește lupta cu mâncarea.

◆ MINTE & EMOȚII – PILON ESENȚIAL

- Meditațiile au avut un impact major:
 - claritate
 - liniște
 - conștientizare
- A aplicat toate obiceiurile zilnice oferite de Diana.
- A crescut vizibil:
 - încrederea în sine
 - siguranța emoțională

→ *Principiu Restart*: schimbarea mentală susține schimbarea corporală.

◆ SUPORT & COMUNITATE

- Suport constant:
 - curs
 - grup WhatsApp
- Comunitatea a avut un rol esențial în menținerea motivației.
- Task-uri noi, videoclipuri explicative, ghidaj continuu.

→ *Principiu Restart*: nu ești singură în proces.

◆ SPORTUL – DE LA HAOS LA CONȘTIENT

- Făcea sală înainte, singură, fără rezultate reale.
- Lucrând cu Diana:
 - a realizat cât de greșit executa mișcările
 - a învățat execuția corectă
 - a învățat să respire corect
- A început să aibă grijă de corp, nu să-l forțeze.

➡ *Principiu Restart:* mișcarea corectă construiește, nu distruge.

◆ TRANSFORMAREA RELAȚIEI CU CORPUL

- A ajuns să se reîndrăgostească de corpul ei.
- Nu mai este despre „săptămâna și kilogramul”.
- A apărut respectul și grija față de sine.

➡ *Principiu Restart:* corpul răspunde când este iubit, nu judecat.

◆ CONȘTIENTIZAREA CHEIE

- Prin meditații a realizat că:
 - mult timp s-a desprins de ea
 - nu se mai iubea
- A înțeles că:

acceptarea și iubirea de sine preced schimbarea

- A făcut legătura clară între:
 - ce simte
 - ce face
 - cum se reflectă în kilograme

➡ *Principiu Restart:* emoțiile neprocesate se exprimă prin corp.

◆ VIAȚA REALĂ – INTEGRARE

- Studentă în anul 1 la master.
- Job part-time.
- A reușit să integreze Academia în viața reală, fără presiune.

➡ *Principiu Restart:* metoda funcționează în viața reală, nu doar „ideal”.

◆ RECOMANDARE FINALĂ

- Recomandă să încerci Academia:
 - este o investiție majoră în tine
 - ceea ce faci acum te ajută toată viața
- Procesul este profund, dar blând.

→ *Principiu Restart*: investești o dată, beneficiezi pe termen lung.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu i-a schimbat doar corpul, ci relația cu sine, cu mâncarea și cu propriul corp — iar slăbirea a venit ca rezultat firesc.

6. Neluța -20 kg total în 6 luni, la menopauză, credea că nu poate slăbi dar a reușit.

Și-a reglat probleme digestive, de constipație, stimă de sine mult crescută

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0HEIELvusE&t=2s>

CONTEXTUL ÎNIȚIAL – INSECURITATE ȘI HAOS

- La 53 de ani era:
 - foarte neîncrezătoare
 - haotică
 - nu știa de unde să înceapă
- Probleme de sănătate:
 - menopauză
 - constipație
- Înainte a încercat diverse metode (hriscă cu iaurt, metoda „3 cu 3”) fără rezultate.

→ *Principiu Restart*: un plan personalizat și ghidaj corect înlocuiește încercările haotice.

◆ ÎNCREDEREA ÎN PROCES

- A avut încredere în proces și s-a lăsat purtată de el.
- A alocat zilnic 20 de minute pentru practicile din Academie.
- Totul a devenit intuitiv și instinctiv după acomodare.

→ *Principiu Restart*: consecvența zilnică, chiar și mică, creează rezultate majore.

◆ REZULTATE RAPIDE & MOTIVANTE

- În prima lună: -5 kg
- În două luni: -10 kg
- Fizic: mai ușor, mai bine dispusă, schimbări vizibile în corp.

➡ *Principiu Restart:* corpul răspunde când emoțiile și obiceiurile sunt aliniate.

◆ TRANSFORMARE EMOȚIONALĂ & AUTO-CUNOAȘTERE

- A ascultat toate meditațiile și a aplicat tehnicile:
 - modelul ABC
 - lucrul cu copilul interior și adultul
- A învățat să se iubească pe sine și să-și identifice rănilile
- A simțit „dragostea de sine” care anterior nu exista.
- Relația cu ceilalți s-a schimbat pozitiv.

➡ *Principiu Restart:* slăbirea adevărată începe cu vindecarea emoțională.

◆ COMUNITATE ȘI SUPORT PERSONALIZAT

- Procesul este de grup, dar sfaturile sunt personalizate.
- Suport constant:
 - răspuns la întrebări
 - mentorat dedicat
 - informații despre nutriție și suplimente personalizate
- A observat unitatea grupului și scopul comun al tuturor participanților.

➡ *Principiu Restart:* mediul de susținere accelerează transformarea.

◆ ALIMENTAȚIE FLEXIBILĂ

- Planul ușor de urmat, fără strictețe alimentară.
- Integrarea suplimentelor personalizate.
- S-a simțit confortabil, fără senzație de restricție.
- Alimentația a devenit naturală și sustenabilă.

➡ *Principiu Restart:* flexibilitatea alimentară este cheia aderenței pe termen lung.

◆ SPORT & MIȘCARE

- A participat la câteva sesiuni de sport, dar nu a pus accentul pe sport.
- A învățat postura corectă și importanța mișcării.

→ *Principiu Restart: sportul susține, dar nu e obligatoriu pentru rezultate.*

◆ CONCLUZIE & RECOMANDARE

- Recomandă programul oricui are încredere în proces și un obiectiv clar.
- Procesul permite rezultate indiferent de problemele de sănătate sau obstacole.
- A descoperit că:
 - schimbarea vine prin auto-cunoaștere
 - integrarea în comunitate
 - urmarea planului personalizat

→ *Principiu Restart: investiția în tine aduce schimbări pe viață.*

- 7. Mariana - A slăbit 10 kg în 2 luni, apoi încă 5 pe parcurs și după un an nu le-a pus înapoi - iar sora ei a slăbit rapid împreună cu ea 25kg - nu avea încredere în nutritionisti și antrenori ca a mai încercat, era foarte importantă pentru ea conexiunea și setată pe rezultate, scăparea poftei de carbohidrați și alegeri potrivite alimentare - a ajuns foarte sexy, are și iubit și mult mai multă încredere în ea după ce a urmat și programul emotional**

<https://youtu.be/DNrlp4cgd3w?si=EVooYdRScawNOrtv>

◆ PUNCTUL DE PLECARĂ – DEZORDINE METABOLICĂ & EMOȚIONALĂ

- Probleme inițiale de conexiune cu sine, depresie, demoralizare.
- Ritm de viață haotic:
 - muncă de noapte
 - mese rare (o masă/zi)
 - alimentație dezorganizată
- Apariția:
 - balonării
 - șoldurilor
 - abdomenului proeminent
- Mergea la sală, dar fără rezultate:

- doar cardio
- nu știa cum să lucreze grupele musculare

→ *Principiu Restart*: haosul metabolic vine din haosul stilului de viață.

◆ CONEXIUNEA UMANĂ – FACTORUL DECISIV

- Conexiune ușoară și naturală cu Diana.
- Sprijin constant, motivare reală.
- A parcurs programul complet alături de Diana.

→ *Principiu Restart*: relația și ghidajul accelerează rezultatele.

◆ DECIZIA DE A INTRA ÎN ACADEMIE

- Motivată de rezultatele verișoarei.
- A ales un model real, apropiat, nu o promisiune abstractă.

→ *Principiu Restart*: exemplul real creează încredere.

◆ REZULTATE FIZICE CLARE ȘI SUSTENABILE

- După 2 luni: –10 kg.
- Remodelare corporală:
 - fără „șunculițe”
 - corp tonifiat
- După finalizarea programului:
 - menținere timp de 6 luni
 - fără balonare
 - fără șolduri
 - piele mai curată, luminoasă, fără coșuri
- Schimbare mărime haine: M → S.

→ *Principiu Restart*: rezultatele reale se mențin, nu se pierd.

◆ ALIMENTAȚIE FLEXIBILĂ, FĂRĂ VINOVĂȚIE

- Plan alimentar sănătos, adaptabil.
- Trisarea nu a distrus procesul:
 - a învățat variante de „reparare”

- A integrat:
 - alimente preferate
 - combinații noi pentru gust și sațietate
- Pofa de dulce acceptată prin:
 - combinații sănătoase
 - îndulcitori naturali

➡ *Principiu Restart:* echilibrul bate perfecțiunea.

◆ REGLAREA DIGESTIEI ȘI A HORMONILOR

- Dorință principală la intrare:
 - eliminarea balonării
 - reducerea șoldurilor
- Balonarea a dispărut complet după program.
- Provocările din perioada menstruală rezolvate cu tips & tricks din Academie.

➡ *Principiu Restart:* corpul se vindecă când este susținut corect.

◆ MIȘCARE STRUCTURATĂ, EFICIENTĂ

- A învățat să lucreze corect la sală:
 - exerciții pe grupe musculare
 - nu doar cardio
- Rezultate vizibile fără epuizare.

➡ *Principiu Restart:* mișcarea inteligentă remodelează corpul.

◆ SCHIMBAREA RELAȚIEI CU MÂNCAREA

- Nu mai mănâncă după gramaj.
- A învățat să-și asculte corpul.
- Gătește gustos:
 - pentru ea
 - pentru prieteni
- Stil alimentar aplicabil pe termen lung.

➡ *Principiu Restart:* mâncatul conștient înlocuiește controlul rigid.

◆ TRANSFORMAREA EMOȚIONALĂ PROFUNDĂ

- Eliberare emoțională venită natural, fără forțare.
- De la:
 - persoană agresivă
 - iritabilă→ la:
 - calmă
 - echilibrată
 - „zen”
- Lucru profund pe:
 - iubirea de sine
 - renunțarea la gura lumii
 - eliminarea gândirii limitative
- Creștere majoră a încrederii în sine.
- Face alegeri pentru ea, nu din obligație.

➡ *Principiu Restart:* când se vindecă emoțiile, corpul răspunde.

◆ IMPACT ASUPRA CELOR DIN JUR

- Sora ei a slăbit după naștere mâncând la fel.
- Exemplul personal a inspirat schimbare.

➡ *Principiu Restart:* transformarea ta creează transformări în jur.

◆ OBICEIURI DE REGLARE A SISTEMULUI NERVOS

- Somn reglat.
- A învățat:
 - dușul scoțian
 - alternanța apă rece–caldă

➡ *Principiu Restart:* reglarea sistemului nervos susține metabolismul.

◆ CONCLUZIA CHEIE

Cel mai valoros lucru obținut după Academia Restart Metabolic nu a fost doar corpul, ci încrederea profundă în sine.

8. Diana -10 kg în 3 luni, aprox -20kg total în 6 luni, si-a crescut enorm încrederea în ea, și-a dobândit un stil alimentar și de antrenament noi(e bucatar)

<https://www.youtube.com/watch?v=NINYlmTlty8&t=8s>

◆ Rezultate concrete

- A slăbit 9–10 kg în 3 luni
 - A ajuns la 68–69 kg, sub pragul psihologic de 70 kg (un obiectiv foarte important pentru ea)
 - Balonarea zilnică a dispărut – inițial era balonată în fiecare zi
 - Are mai multă energie, este mai fericită și „plină de viață”
 - Oamenii din jur observă schimbarea
-

◆ Detox & corp

- Detoxul din Restart a fost cheia pentru dispariția balonării
 - Prima săptămână a fost mai grea, dar a rămas focusată pe goal
 - A înțeles că detoxul:
 - reechilibrează digestivul
 - ajută la echilibrarea hormonală
 - susține ieșirea din sindrom metabolic
 - Nu e despre fresh-uri sau extreme
→ este despre mâncare reală, naturală, cu susținere corectă (suplimente + ghidare)
-

◆ Relația cu mâncarea (schimbare majoră)

- Dacă mănâncă dulce sau mai mult:
 - nu se mai pedepsește
 - folosește tehnici de redresare
 - iese la plimbare, se mișcă, aleargă
- Exemplu-cheie:
 - a mâncat mai mult, știa că se va simți rău
 - s-a îmbrăcat, a ieșit la plimbare, a alergat
 - s-a simțit bine → s-a culcat liniștită
- A învățat să:
 - recunoască sațietatea
 - se oprească din mâncat (înainte termina tot din farfurie, chiar dacă era sătulă)

◆ Mindset & emoțional

- Meditațiile din Restart:
 - o ajută să se relaxeze
 - doarme mai bine
 - mănâncă mai conștient
 - Detoxul „te pune față în față cu tine”
→ vezi cine ești, fără anestezii emoționale
 - Are mai multă încredere în ea
 - Zâmbește mai mult
 - Nu se mai simte jenată să meargă la sală
-

◆ Comunitatea – factor decisiv

- Comunitatea a fost sprijin enorm
 - A văzut că:
 - nu este singura
 - și celelalte femei au aceleași provocări
 - Suport real:
 - pune o întrebare → 10–20 de răspunsuri
 - Altruism autentic
 - Liantul comunității:
 - toate vor același lucru
 - cele care au trecut prin început îi sprijină pe cei noi
-

◆ De ce Academia Restart

- Încercase și înainte să slăbească → nu funcționa
 - Când a început să citească materialele:
 - i-au plăcut explicațiile clare
 - meditațiile au ajutat-o mult
 - A simțit nevoia unei schimbări reale
 - Te-a descoperit pe Instagram și a rezonat cu ideea ta
 - Antrenamentele online:
 - Diana este atentă la fiecare mișcare
 - Mâncarea:
 - rețete clare, frumoase
 - ușor de înțeles, fără confuzie
-

◆ Azi

- Are chef de viață
- Iese mai mult (înainte stătea mult în casă)
- Vrea să ajungă să facă sport de 3–4 ori pe săptămână
- Recomandă Academia:
 - rezultatele vin repede
 - voința + ghidarea fac diferența
- Academia este valoroasă prin oameni și comunitate

9. Sabina - 15kg în câteva luni, față și viață schimbate și concept de sine nou, putere personală reclădită și o putere de manifestare incredibilă

<https://www.youtube.com/watch?v=mx7nCD06do&t=7s>

TRANSFORMAREA FIZICĂ (RESTART METABOLIC)

- Slăbire clară și sănătoasă: de la 80 kg la 65 kg.
- Corp mai tonifiat și mobilitate crescută prin:
 - participarea constantă la sesiunile de sport
 - exerciții adaptate și progresive
- Piele vizibil îmbunătățită, stare generală de vitalitate.
- Energie crescută după luna 1 de detox, susținută de alimentația structurată.
- Postul intermitent introdus treptat, ușor de menținut.

→ *Principiu Restart:* corpul se transformă când metabolismul este resetat corect, fără forțare.

◆ **RELAȚIA CU MÂNCAREA & MÂNCATUL EMOȚIONAL**

- A înțeles ce stă în spatele mâncatului pe fond emoțional.
- A învățat să rămână în starea de observator când apar poftele.
- Mănâncă conștient, din grijă pentru corp, nu din impuls.

→ *Principiu Restart:* nu controlezi mâncarea, îți vindeci relația cu ea.

◆ **LUCRUL EMOȚIONAL PROFUND (PILON CENTRAL)**

- Lucru intens pe:
 - cele 5 răni fundamentale
 - copilul interior
 - convingeri limitative
- Meditații constante, integrate natural în viața ei.
- Își dă voie să simtă, să observe, să vindece.
- Echilibru emoțional crescut, stare de liniște și centrare mentală.

→ *Principiu Restart:* slăbirea reală începe cu vindecarea emoțională.

◆ **DISCIPLINĂ BLÂNDĂ & MENTALITATE NOUĂ**

- A devenit mai disciplinată fără rigiditate.
- Focus crescut pe recunoștință și prezență.
- După slăbire, a devenit mai atentă și mai conectată la propriul corp.

→ *Principiu Restart*: disciplina apare natural când te respecți.

◆ SUPORTUL ACADEMIEI & COMUNITĂȚII

- Suport constant pe grup:
 - răspunsuri clare
 - înțelegere
 - compasiune
- A participat la toate provocările din Academie.
- Claritate permanentă oferită de mentori.
- Deschidere reală către feedback și soluții.

→ *Principiu Restart*: mediul potrivit accelerează transformarea.

◆ UNELTELE ACADEMIEI – DIFERENȚIATORUL

- Cel mai mare atu:
 - unelte practice
 - informații aplicabile pe viață
 - nutriție + sport + tehnici emoționale
- Materialele sunt:
 - clare
 - structurate
 - ușor de aplicat
- Consideră că nu sunt aspecte de îmbunătățit – totul este gândit pentru integrare.

→ *Principiu Restart*: educația corectă creează autonomie.

◆ ROLUL DIANEI

- Apreciază modul clar și empatic în care Diana explică.
- Simte siguranță, ghidaj și profunzime în proces.
- Consideră că Diana este exact mentorul necesar pentru cei cu rezistență sau blocaje.

→ *Principiu Restart*: ghidul potrivit face procesul sigur și profund.

◆ SCHIMBAREA IDENTITARĂ

- Creștere majoră a:
 - încrederii în sine
 - iubirii de sine
- Are grijă de ea prin alegeri zilnice benefice.
- Se simte mai echilibrată, liniștită, centrată.

→ *Principiu Restart*: nu doar slăbești, devii alt om.

◆ CONCLUZIA SABINEI

- Academia este:
 - diferită de podcasturi sau programe pasive
 - un angajament real cu tine însăși
- Abordare holistică, profundă, complexă.
- Recomandă Academia tuturor celor care vor o transformare reală.
- Se bucură că a investit în ea – pentru că i-a schimbat viața.

➡ **Principiu Restart:** transformarea începe când alegi conștient pentru tine.

Academia Restart Metabolic nu oferă doar informație, ci toate uneltele necesare pentru o transformare completă – corp, emoții, minte.

10. Carina -15kg în câteva luni și mult tonus

<https://youtu.be/E6Y7TtudWZA?si=0b8IEpFILMZxz8-r>

A facut sport 2 ani fara rezultate, avea pofta de dulce de rupea frigiderul dupa antrenamente istovitoare, acum a ajuns model sexy, are mult mai mult succes profesional, si-a marit considerbil energia si acum e bine cu ea pe toate planurile, nu avea o strategie clara, nu stia ce si cum sa combine si a reusit sa aiba patratele si fara celulita din primele 2 luni

11. Betty -10 kg într-o lună și continuă - a încercat multe programe înainte dar nu au funcționat până la metoda Restart

<https://www.youtube.com/watch?v=46w2lZK-56k&t=2s>

1. TRANSFORMARE FIZICĂ RAPIDĂ ȘI SUSTENABILĂ

- Betty a eliberat 10 kg în primele 5 săptămâni.
- Se vede schimbarea „cu ochiul liber”.
- Nu mai obosește, are mai multă energie, urcă scările fără efort.
- A revenit la mișcare după ani de pauză (operație + blocaj mental).
- Antrenamentele din Academie sunt fezabile chiar și pentru persoane fără experiență recentă în sport.

2. TRANSFORMARE MENTALĂ (RESTART MINDSET)

- Înainte era foarte stresată, irascibilă, cu insomnie cronică.
- După prima meditație a dormit 10 ore neîntrerupt – ceva ce nu se mai întâmplase de ani.
- Somn profund și stabil: nu se mai trezește la ora 2–3.
- Se simte mai calmă, mai răbdătoare, mai prezentă în familie și la job.
- A înțeles importanța auto-valorizării și a faptului de a se pune pe primul loc.

3. OBICEIURI NOI CARE I-AU SCHIMBAT VIAȚA (HABITS)

- A implementat rutina de dimineață:
 - duș scoțian
 - aer rece și expunere la lumină
 - shot de ghimbir cu lămâie
 - respirație și intenție
- Imunitate mai puternică, energie crescută, vibe diferit încă de la primele ore.
- A parcurs detoxul fără carne și l-a perceput ca fiind surprinzător de ușor.

- A creat meal planning clar, simplu, fără bătăi de cap.
4. COMUNITATEA – PILON CRUCIAL (SUPPORT & FEEDBACK ÎN TIMP REAL)
 - Grupul de WhatsApp a fost esențial: inspirație, susținere, normalizarea dificultăților.
 - Feedback în timp real de la mentori și colegi cu experiență.
 - A simțit că nu mai este singură în proces.
 5. MAI MULT DECÂT SLĂBIRE: REZOLVARE EMOȚIONALĂ PROFUNDĂ
 - În meditații a conștientizat traume vechi din copilărie.
 - A înțeles cauzele emoționale ale mâncatului.
 - A devenit mai stabilă emoțional, mai echilibrată, mai prezentă.
 - A înțeles că transformarea cere abordare integrată: minte + corp + emoții + obiceiuri, nu doar nutriție.
 6. SPERANȚĂ REALĂ DUPĂ MULTE EȘECURI ȘI MENOPAUZĂ
 - A încercat toate dietele posibile.
 - Pierduse speranța, mai ales odată cu menopauza.
 - Restart Metabolic a fost primul program care a funcționat și a avut rezultate rapide.
 7. OBIECTIV PERSONAL PUTERNIC
 - Vrea să se simtă „cel mai bine din ultimii 25 de ani”.
 - Vrea să sărbătorească 25 de ani de căsătorie în cea mai bună formă.
 8. MESAJUL EI PENTRU ALTE FEMEI
 - Transformarea începe cu tine.
 - Ai nevoie de o abordare completă, nu doar de o dietă.
 - Meriți să încerci și să ai încredere.

Se declară recunoscătoare Academiei și îi încurajează pe alții să intre.

12. Daria -10 kg în câteva luni și un total de -15 kg în 6 luni - a prelungit șederea în Academie deoarece dorește să ajungă la six pack - și-a reglat complet poftele emoționale și acum oricât de mare e pofta de dulciuri, a învățat perfect să o gestioneze

<https://www.youtube.com/watch?v=LMC-9iXEGXQ&t=1056s>

13. Maria -11 kg în cateva luni și continuăm până la corpul fit de mămică pe care și-l dorește - un exemplu imens de manifestare cu metoda Restart, de reclădire emoțională și refacere a subconștientului - o mamă specială cu o poveste extraordinară, care demonstrează în fiecare zi puterea Restartării interioare și evoluează incredibil de frumos

<https://www.youtube.com/watch?v=uxMxN74wrtk&t=1s>

◆ Transformare personală profundă

- După aprox. 2 luni în Academie, se simte ca Pasărea Phoenix: renaștere, început de viață nouă
- Nu era pregătită înainte pentru această schimbare – lipsa ghidarea potrivită
- Acum există claritate, direcție și siguranță în pașii făcuți

◆ Puterea comunității & suportului

- Grupurile (WhatsApp + sesiuni de grup) sunt extrem de valoroase
- Suport rapid, implicare reală, decizii luate în siguranță
- Comunitatea funcționează ca o plasă de siguranță: dacă greșești, revii fără vină
- Susținerea constantă face diferența majoră

◆ Lucrul interior – cheia schimbării

- A lucrat cu copilul interior și tiparele vechi
- A învățat că nu schimbă trecutul, ci interpretarea (modelul A-B-C)
- Emoțiile disfuncționale au fost înlocuite cu unele sănătoase
- Relațiile (inclusiv cu părinții) s-au schimbat profund

◆ Relația cu mâncarea

- Poftele de dulce au fost transformate:
 - o De la „recompensă emoțională” → smoothie / alegeri conștiente
- A învățat ce, cum și de ce mănâncă
- Exemple concrete: tipuri de apă, conserve corecte, farfurii echilibrate
- Se bucură de mâncare și slăbește în același timp

◆ Rezultate fizice reale

- –6,5 kg slăbite
- Corpul arată vizibil diferit, hainele „stau de vis”
- Se poate slăbi și fără sport, deși mișcarea rămâne importantă pentru sănătate
- Energia este mult mai bună, tenul se îmbunătățește

◆ Integrarea obiceiurilor

Academia Restart Metabolic

- Obiceiurile sunt integrate natural, fără forțare
- Odată „prins controlul”, totul devine mai simplu
- Multe „tips & tricks” ușor de aplicat zilnic

◆ Meditațiile & dialogul interior

- Meditațiile au adus:
 - o Liniște
 - o Claritate mentală
 - o Ordine în gânduri
- Dialogul interior s-a schimbat complet
- Mai multă încredere, siguranță și calm

◆ Impact în viața personală & profesională

- Relația cu copilul s-a îmbunătățit semnificativ
- Este mai deschisă, mai prezentă
- Colegii observă schimbarea: „Ce ai făcut cu Maria?”
- Se place pe sine așa cum este acum

◆ Structura Academiei

- Materiale clare, bine organizate
- Înregistrările și resursele disponibile permanent
- Combinație eficientă:
 - o nutriție
 - o emoțional
 - o mental
- Program potrivit și pentru femei, și pentru bărbați

◆ Mentalitate de continuitate

- Știe că acum este „alt om” → va face alte alegeri
- Are siguranța că poate deveni din ce în ce mai bine
- Procesul este o investiție mare, dar valoarea primită este mult mai mare

◆ Mesaj final

- Fiecare om are puterea să se schimbe

- Nu e magie – este strategie, susținere și sinceritate
- Restart Metabolic = călătoria eroului
- Oricine poate, cu un plan bine pus la punct

👉 Restart Metabolic nu schimbă doar corpul, ci viața, relațiile și identitatea.

14. Andreea - total -30kg - a menținut de un an kg pierdute - 3 copii, fara incredere in ea, fara prieteni, fara sanse de slabire, cu familie f critica, hernie de disc lombara, peste 100kg

<https://youtu.be/yUCNC6Nw2as?si=e5XCTmbUchZpEQ6n>

15. Cristina -13 kg în 3 luni, chiar și cu trisări - continuă cu noi până la -30 kg

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-YG7UeG4ks>

◆ PUNCTUL DE PORNIRE – CONTEXT MEDICAL & METABOLIC

- A pornit de la 103,1 kg, cu afecțiuni:
 - gastrice
 - endocrine
- Toleranță limitată la alimente → nevoie de plan alimentar personalizat.
- Lucra în domeniul medical, deci avea nevoie de logică, structură și argumente reale.

➡ *Principiu Restart:* nu există „un plan pentru toți”, ci un plan adaptat corpului tău.

◆ REZULTATE CONCRETE ȘI MĂSURABILE

- -13 kg în 3 luni.
- În câteva săptămâni: 103,1 kg → 90,1 kg.
- Următorul obiectiv: „clasa a 8-a” – cifra 8 pe cântar.
- Țintă finală declarată: 75 kg, cu analizele în parametri.

➡ *Principiu Restart:* slăbirea sănătoasă este progresivă și sustenabilă.

◆ PLAN ALIMENTAR ADAPTAT & FLEXIBIL

- Plan construit strict pe alimentele tolerate.
- Detox ușor de ținut, fără forțare.
- A trecut prin:
 - perioade de stagnare
 - mese festive (Crăciun – curcan)
- Când a „trișat”, a știut:
 - cum să se redreseze
 - cum să reducă centimetrii
- A ajuns să mănânce:
 - 2 mese/zi

- reintroducerea alimentelor evitate ani de zile (spanac, ridichi, ceapă)

➡ *Principiu Restart:* flexibilitatea menține progresul, nu îl blochează.

◆ SCHIMBĂRI FIZICE & DE STARE

- Reducere în centimetri.
- Schimbare completă a garderobei.
- Creștere clară a:
 - nivelului de energie
 - încrederii în sine
- Echilibru fizic și emoțional mai bun.

➡ *Principiu Restart:* când corpul este susținut corect, energia revine.

◆ COMPONENTA EMOȚIONALĂ („SUFLETEASCĂ”)

- A învățat:
 - să fie observator
 - să aleagă diferit când apar impulsurile
- Schimbare de mindset, nu doar de meniu.

➡ *Principiu Restart:* slăbirea reală începe din deciziile conștiente.

◆ SUPORTUL ACADEMIEI – DIFERENȚIATORUL

- Cel mai valoros lucru:
 - atenția reală
 - grupul de suport
 - comunicarea directă cu specialiștii
- Platformă:
 - bine organizată
 - informație structurată
 - ușor de accesat
- Beneficii clare:
 - sesiuni de grup
 - comunitate WhatsApp
 - adaptarea planului dacă un aliment nu este acceptat
 - soluții rapide și aplicabile

➡ *Principiu Restart:* mediul potrivit accelerează vindecarea și slăbirea.

◆ RELAȚIA CU DIANA

- A primit promisiunea clară:

„Vei avea un plan adaptat pentru tine.”

- A simțit:
 - siguranță
 - claritate
 - direcție
- Recomandă Academia cu încredere.

➡ *Principiu Restart:* ghidajul corect creează stabilitate și progres.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu i-a oferit doar un rezultat pe cântar, ci un sistem personalizat, echilibru și încredere că poate continua.

16. Roxana - Mamica, din Germania, a slăbit enorm, vezi aici - o tara in care nu e atat de simplu ca in Romania sa mananci sanatos, cu sport facut acasa si nutritie schimbata de fiecare data inainte de a stagna, a invatat sa manance sanatos, echilibrat, sa aiba trisari si sa se simta bine in pielea ei astfel incat sa mearga din nou la strand, sa incapa in hainele vechi si sa nu mai puna inapoi dupa 2 ani de la terminarea programului.

https://youtu.be/EbHy_bhfbvs?si=FKB1CTVUXxu9nfE8

17. Ioana -15 kg total și viața complet transformată - o mămică minunată care a ales să își dea un Restart atât pt ea cât și pt copiii ei

<https://www.youtube.com/watch?v=XOUcVXbqovE&t=5s>

◆ Punctul de plecare

- Nu îi mai plăcea ce vedea în oglindă
- A intrat în concediu în 15 septembrie
- În octombrie a decis să intre în Academia Restart Metabolic pentru că nu se mai regăsea în propria imagine

◆ Schimbarea resimțită

- Acum se simte mai ușoară, fizic și emoțional
- Se vede cu alți ochi
- Îi place când ceilalți observă schimbarea
- Cu uneltele din Academie nu mai pune kilogramele înapoi

◆ Instrumentele-cheie

- Meditațiile i-au plăcut cel mai mult
- Au produs o schimbare profundă în gândire:
 - De la „nu pot” → „pot și reușesc”
- Mai multă încredere în sine
- Mai multă disciplină

◆ Relația cu corpul

- Poartă rochii cu încredere
- Abdomenul a fost o zonă sensibilă
- Două sarcini mari:
 - La una dintre ele a pus 42 kg
- Acceptă că mai are de lucru, fără presiune

- Nu se oprește: știe că procesul continuă
- ◆ Mișcare & efort
 - Merge la sală aproape zilnic
 - Lucrează și acasă, intens
 - A avut febră musculară după antrenamente
 - Înțelege că primele luni sunt mai solicitante, dar necesare
- ◆ Alimentație & echilibru
 - A mâncat din toate:
 - Dulce
 - Sarmale
 - Fără exces
 - Nu funcționează pe interdicție, ci pe echilibru
 - „Nu se poate” → ba da, se poate
- ◆ Emoții & vindecare
 - A conștientizat suferințe din copilărie
 - A înțeles ce concept de sine s-a creat atunci
 - A observat emoții precum invidia, fără să se judece
 - Le acceptă „așa cum sunt”
- ◆ Stare interioară & recomandare
 - Are o dorință mare de a schimba lumea
 - Pentru ea, procesul este „perfect așa cum este”
 - Este recunoscătoare
 - Recomandă Academia și altor persoane
 - Abia așteaptă să continue drumul

👉 Restart Metabolic = reconstrucția conceptului de sine, echilibru, acceptare și continuitate, nu perfecțiune.

18. Daniela - de la traumă la manifestare, iubire de sine și renunștință zilnică - are o poveste emoționantă și profund transformatoare

https://www.youtube.com/watch?v=I_BhHYXSmj8&t=3s

CONTEXTUL DE PORNIRE – TRAUMĂ & DESCHIDERE

- Daniela, 50 de ani, medic, a intrat în Academie într-un moment de căutare profundă.
- Are deschidere mare către terapii alternative și lucru interior.
- A acceptat să ofere testimonial la scurt timp după intrare → semn de impact rapid.
- Întâlnirea 1:1 a fost un punct de cotitură – „a prins aripi”.

➡ **Principiu Restart:** deschiderea + ghidajul potrivit accelerează transformarea.

◆ REZULTATE RAPIDE, FĂRĂ FORȚARE

- În 2,5 săptămâni:
 - -2,5 kg

- fără respectarea rigidă a unui „regim”
- Slăbirea a venit ca efect al restartului mental și emoțional, nu al restricției.

➡ *Principiu Restart:* corpul răspunde când mintea se eliberează.

◆ DEBLOCAREA EMOȚIONALĂ – NUCLEUL SCHIMBĂRII

- S-a deschis emoțional:
 - a pornit camera în sesiunile de grup
 - a verbalizat punctul nevralgic
- A lucrat intens cu:
 - meditațiile din Academie
 - restartul mental
 - identificarea blocajelor prin arhetipuri
- A renunțat la:
 - judecata de sine
 - biciuire
 - critică interioară
- A învățat:
 - să se iubească
 - să nu se mai minimalizeze
 - să-și crească încrederea în sine

➡ *Principiu Restart:* slăbirea reală începe cu vindecarea emoțională.

◆ ELIBERAREA VINOVĂȚIEI & ACCEPTAREA

- A scăpat de sentimentul de vinovăție.
- Decizia de a intra în Academie a venit din claritate, nu din frică.
- A perceput intrarea în Academie ca pe un cadou de Crăciun pentru sine.
- Context special: menopauză, gestionată blând și conștient.

➡ *Principiu Restart:* acceptarea de sine creează echilibru hormonal și mental.

◆ STRUCTURA ACADEMIEI – VALOARE PE TERMEN LUNG

- Programul de 6 luni este valoros:
 - în timpul Academiei
 - și după finalizare
- Informațiile sunt:
 - bine structurate
 - armonizate
 - aplicabile în viața reală
- Rețetele:
 - simple
 - ușor de integrat
 - fără cântărirea gramajelor
- După Academie: gătit intuitiv, ascultând corpul.

➡ *Principiu Restart:* autonomia este obiectivul final.

◆ SCHIMBĂRI CONCRETE ÎN COMPORTAMENT

- A scăpat de:

- pofta de dulce
- patiserie
- Aplicând sfaturile din Academie:
 - ducea prăjituri colegilor fără tentație
- Gătește împreună cu copilul ei (clasa a VIII-a):
 - oferă exemplu pozitiv
 - transmite educație alimentară sănătoasă

➡ *Principiu Restart:* transformarea personală creează impact în familie.

◆ IMPACTUL ASUPRA CELOR DIN JUR

- Cei din jur au observat schimbările:
 - calm
 - echilibru
 - energie diferită
- Meditațiile din Academie i-au adus:
 - stare de liniște
 - eliberare emoțională
 - lipsa grijiilor excesive

➡ *Principiu Restart:* când ești bine cu tine, mediul reacționează.

◆ VALOAREA INVESTIȚIEI

- A realizat valoarea reală a investiției:
 - amplexarea informațiilor
 - hrana vie
 - reprogramarea subconștientului
- Strategia Academiei = transformare profundă, nu superficială.

➡ *Principiu Restart:* investești o dată, câștigi pe viață.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu a fost doar despre slăbire, ci despre acceptare, vindecare, manifestare și libertate interioară.

19. Ruxandra - si-a remodelat complet corpul, isi satisface acum orice pofta caci a pus masa usculara prin tehnica corecta si plan de nutritie echilibrat, diversificat si deloc restrictiv, pt nevoile ei.

<https://youtu.be/zjADqdbDGQ8?si=1OeNf4lA2mkUzRsa>

Daca crezi ca nu poti manca mult si sa slabesti, povestea ei sigur pe va inspira. Ruxandra e studenta, avea o postura incorecta, celulita, ff slab concept de sine, nu ieseai niciunde ca nu avea incredere ca e suficient de buna emotional ca cineva sa o placa, era f fluffy si cu multa celulita, dureri de spate si probleme hormonale -

- 20. Gyuszi - Tatic, lucreaza la birou, a reusit sa slabeasca pana acum in total 20 kg, sa se mentina daca avea trisari, sa isi ajute sotia sa faca acelasi lucru si sa se vindece pe el ca sa nu mai dea copilului patternul din copularie de a nu fi suficient de bun. Si continua!**

<https://youtu.be/WnLjeugazgE?si=le78h21-41ysHRXC>

- 21. Sebastian -18kg total și masă musculară - a intrat în Academia Restart Metabolic pentru a scăpa de mâncatul pe fond emoțional. Odată cu înțelegerea comportamentului alimentar a reușit să slăbească 15 kilograme. Este mult mai echilibrat din punct de vedere emoțional, mănâncă diversificat și a înțeles că mâncarea sănătoasă este la fel de accesibilă ca cea nesănătoasă! A înțeles că schimbarea vine din înțelegere, împuternicire și lucru cu sinele!**
- <https://youtu.be/KS2u8Q9FE8c>**

Ideile principale – aplicate pe strategia Restart Metabolic

◆ Evoluție & rezultate

- Total Sebastian: –15 kg, rezultate stabile, nu doar pe termen scurt

◆ Partea emoțională (esența Restartului)

- A intrat în Academie pentru a rezolva mâncatul emoțional → problema principală
- A înțeles că schimbarea vine din conștientizare, împuternicire și lucru cu sinele
- După alte programe axate doar pe nutriție, revenea la mâncat compulsiv → lipsa lucrului emoțional
- Acum este mai echilibrat emoțional, motivat și bucuros de schimbare

◆ Alimentație & detox

- Detoxul inițial a fost esențial:
 - o A redescoperit gustul real al alimentelor
 - o Primele 3–4 zile mai dificile, apoi crește energia
- Preferă farfuria 3/4 legume
- A învățat rețete de dulce sănătos și să mențină alegeri corecte
- A înțeles că mâncarea sănătoasă este la fel de accesibilă ca cea nesănătoasă

◆ Mișcare & corp

- Sportul a fost greu de integrat din lipsă de timp
- În ultimele 2 luni a realizat că este o necesitate
- A început sala și construirea masei musculare

◆ Impact în familie & viață

- Familia a început să integreze obiceiurile sănătoase din Academie
- Este „un alt om”: are chef de viață, energie, claritate

◆ Suport & recomandare

- Suportul din Academie: personalizat, de calitate, chiar dacă e grup
- Recomandă programul:
 - o Nu este doar despre mâncare
 - o Mâncarea e doar o parte din proces
 - o Cel mai important este cum te vezi și cum gestionezi emoționalul

👉 Restart Metabolic = schimbare profundă, nu doar slăbit.

22. Sorina Ciuciu - a slăbit 10 kilograme și mai are în plan încă 5. A învățat ce poate să facă ca să își mențină greutatea stabilă chiar și în perioadele în care are excese alimentare.

<https://youtu.be/T1N6uAy3mfY>

◆ MIȘCARE CORECTĂ & FUNCȚIONALĂ

- A înțeles importanța execuției corecte în sport.
- Postura corectă și mișcarea ghidată o ajută în viața de zi cu zi.
- Integrarea sportului s-a făcut ușor datorită ghidajului clar.
- Mai multă:
 - energie
 - forță
 - stabilitate corporală

➡ *Principiu Restart: mișcarea corectă susține corpul, nu îl uzează.*

◆ ALIMENTAȚIE FLEXIBILĂ, FĂRĂ VINOVĂȚIE

- A avut perioade în care a mâncat liber fără să se îngrașe.
- A dispărut vinovăția legată de „abatere”.
- Știe exact cum să reacționeze:
 - salate seara

- fasting a doua zi
- Meniul este flexibil și adaptabil nevoilor ei.

→ *Principiu Restart*: echilibrul metabolic înlocuiește controlul rigid.

◆ CLARITATE MENTALĂ & FEMINITATE

- Se simte:
 - mai feminină
 - mai lejeră
 - cu claritate mentală
- Emoțiile sunt lucrate eficient, chiar și pentru o persoană pragmatică.

→ *Principiu Restart*: când mintea se așază, corpul urmează.

◆ SUPORT & FLEXIBILITATE REALĂ

- A primit suport exact când a avut nevoie.
- Flexibilitate constantă la meniu.
- Accent pe satisfacția și echilibrul fiecărui membru.

→ *Principiu Restart*: susținerea potrivită face procesul sustenabil.

◆ ABORDARE HOLISTICĂ COMPLETĂ

- Academia lucrează integrat:
 - nutriție
 - sport
 - emoții
- Toate informațiile sunt pe platformă:
 - structurate
 - ușor accesibile
 - actualizate constant
- Apreciază că totul este într-un singur loc.

→ *Principiu Restart*: transformarea reală este 360°.

◆ DIVERSITATE & EVOLUȚIE CONTINUĂ

- Îi place că Academia:
 - aduce mereu lucruri noi
 - evoluează constant
- Exercițiile de constelații cu obiecte simbolice sunt percepute ca foarte practice.
- Accent pe soluții aplicabile și acțiuni, nu doar teorie.

→ *Principiu Restart*: creșterea continuă menține progresul.

◆ IMPACT PE TERMEN LUNG

- A prelungit participarea în Academie cu încă 6 luni:
 - mai are lucruri de învățat
 - informația este vastă și valoroasă
- Familia a început să aplice principiile Academiei.
- Alimentația a devenit stil de viață, nu dietă.
- Observă clar diferența între „înainte” și „după” Academie.

→ *Principiu Restart*: schimbarea adevărată se transmite mai departe.

◆ SUPLIMENTE & RUTINE ZILNICE

- Consideră importante:
 - suplimentele potrivite
 - obiceiurile de dimineață din Academie
- Se simte:
 - mai așezată
 - mai disciplinată
 - mai consecventă

→ *Principiu Restart*: micile ritualuri zilnice creează stabilitate.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu oferă doar informație, ci claritate, echilibru și un stil de viață funcțional, adaptat realității zilnice.

25. Alexia <https://youtu.be/mEE6GBGRTLU>

◆ Rezultate concrete

- Greutate inițială: 114,5 kg
- Greutate la momentul testimonialului: 108,05 kg
- -6,45 kg, cu progres constant
- Are ciocolată în casă și nu mai simte pofta → relație schimbată cu mâncarea

◆ Relația cu mâncarea & controlul poftelor

- Nu mai funcționează pe interdicție, ci pe conștientizare
- Știe ce să facă atunci când „trișează”
- Nu mai rămâne blocată în vină sau neputință
- Găsește rapid motivația să revină

◆ Partea emoțională (cheia schimbării)

- A început să elibereze emoții
- A făcut exercițiile din program
- Nu se mai abandonează ca în alte încercări anterioare
- A ieșit din tiparul „mă las la greu”

◆ Manifestare & mindset

- A învățat tehnica manifestării
- A avut rezultate financiare concrete (a manifestat bani)
- A înțeles legătura dintre emoții, corp și abundență

◆ Investiția în sine

- Este recunoscătoare pentru ce a învățat
- A realizat importanța de a investi în ea
- Diferența față de alte programe: acum știe cum să continue, nu doar cum să înceapă

◆ Transformare reală

- Nu doar slăbit
- Ci putere personală, claritate și autonomie
- Din „mă las” → „știu ce am de făcut”

👉 Restart Metabolic = libertate față de mâncare + emoții + blocaje financiare, nu doar cifre pe cântar.

23. Cristiana a slăbit 10 kg în 2 luni și apoi a stagnat, dar a continuat călătoria de eliberare a kilogramelor.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Bw2-z8P1zc>

PILONII DE BAZĂ AI PROCESULUI

- Perseverență și flexibilitate ca elemente-cheie în slăbire.
- Accent puternic pe bunăstarea emoțională, nu doar pe rezultate fizice.
- Abordare fără judecată, fără presiune și fără comparații.

➡ **Principiu Restart:** progresul apare într-un mediu sigur și blând.

◆ **REZULTATE CONCRETE & CONTINUITATE**

- -10 kg în primele 2 luni.
- A trecut printr-o perioadă de stagnare, fără să abandoneze.
- Constanța a fost susținută de:
 - lipsa certării
 - atmosfera plăcută
 - sprijin constant din partea comunității

➡ **Principiu Restart:** stagnarea face parte din proces, nu este un eșec.

◆ ABORDARE HOLISTICĂ & COMUNITATE

- Academia lucrează integrat:
 - nutriție
 - emoții
 - dezvoltare personală
- Puterea comunității este esențială:
 - fetele din Academie răspund la întrebări
 - susținere reală și empatică
- Atmosferă caldă și primitoare.

➡ *Principiu Restart:* nu slăbești singură, slăbești într-o comunitate.

◆ FLEXIBILITATE ALIMENTARĂ & LIBERTATE

- Aprecierea majoră: nu există reguli stricte.
- Există inclusiv:
 - rețete de dulce sănătos
- Se simte liberă, nu constrânsă.

➡ *Principiu Restart:* libertatea creează aderență pe termen lung.

◆ TRANSFORMAREA EMOȚIONALĂ

- Se simte bine psihic.
- Doarme liniștită.
- Meditațiile au devenit un instrument important.
- A lucrat pe:
 - eliberarea emoțională
 - rușine
- A rezonat profund cu:
 - căldura Diane
 - starea ei de spirit

➡ *Principiu Restart:* vindecarea emoțională susține slăbirea.

◆ SCHIMBAREA PERCEPȚIILOR & MENTALITĂȚII

- A învățat:
 - tehnica ABC – schimbarea percepției — schimbarea emoției
 - tehnica recunoștinței
 - programul „Magia”
- Focus crescut pe pozitivitate și conștientizare.
- A devenit mai atentă la:
 - influența oamenilor din jur
 - mediul emoțional în care trăiește

➡ *Principiu Restart:* schimbarea începe din felul în care percepi realitatea.

◆ IMPACT ÎN VIAȚA PERSONALĂ

- Și-a schimbat modul de a aborda relația cu copiii.
- Conștientizează că mai are răni de vindecat – fără vinovăție.
- Deschidere reală către creștere personală.

➡ *Principiu Restart*: transformarea ta schimbă relațiile din jur.

◆ APARTENENȚĂ & DECIZIE ASUMATĂ

- A simțit că Academia este „locul ei”.
- Intrarea în Academie a fost percepută ca un cadou potrivit de sărbători.
- Recomandă să fie încercate toate instrumentele oferite.

➡ *Principiu Restart*: când alegi pentru tine, schimbarea devine naturală.

◆ CONCLUZIE ESENȚIALĂ

Academia Restart Metabolic nu i-a oferit doar slăbire, ci siguranță emoțională, claritate și un spațiu unde a putut continua fără frică.

24. Albu Beatrice - <https://youtu.be/69UM EK7lwxs>

IDEILE PRINCIPALE – STRATEGIA RESTART (din povestea Beatricei)

1. Rezultatul concret

- Start: 86 kg
- Acum: 73,7 kg
- Minus ~12 kg
- Rezultatele au apărut în primele 30 de zile reale de aplicare a strategiei (după perioada de adaptare).

2. Viața înainte de Restart

- Oboseală cronică, depresie (diagnosticată)
- Lipsă de încredere în sine
- Mâncat emoțional constant
- Dependență de:
 - zahăr (cola, dulciuri)
 - ecrane (telefon, TV)
- Senzația:
„Am muncit, merit ceva dulce / suc / pauza asta”
- Chiar și somnul de după-amiază nu mai ajuta

👉 Nu era foame reală. Era epuizare + emoție.

3. Convingerile de dinainte

- Nu credea că va funcționa:

„1–2 kg... ce diferență să fie?”

- A intrat cu scepticism, dar cu decizia clară de a respecta structura
-

4. Ce s-a schimbat rapid

- Dimineța:
 - fără dureri musculare
 - fără senzația de „n-am dormit deloc”
 - Energie mai mare
 - Claritate mentală
 - Relația cu mâncarea s-a liniștit
 - Hidratarea a devenit naturală (fără forțare)
-

5. De ce funcționează Restart

✓ Plan personalizat

- ține cont de:
 - boli asociate, depresie cu tratament
 - stil de viață
 - program
 - copii
 - lipsa timpului pentru sport

✓ Vitaminele – cheie

- explicate clar
- dozaj corect
- momentul potrivit
- suport constant (întrebări puse chiar și de 2–3 ori → răspuns imediat)

✓ NU sport epuizant

- corpul slăbește chiar și fără sport
 - adaptat realității unei mame cu 3 copii
-

6. Suportul emoțional

- Meditațiile zilnice (30/30 zile)
- Grupul – oameni reali, fără judecată
- Mentori prezenți:
 - Diana
 - Cristina (nutriție, „de la A la Z”)
- Răspuns rapid, empatic, clar

👉 Nu ești singură nicio zi.

7. Transformarea reală

- Mai multă motivație
- Dorință de a face lucruri
- Nu mai trăiește „pe pilot automat”
- Face alegeri conștiente, nu din vină sau oboseală

Academia Restart Metabolic nu i-a oferit doar s

💬 MESAJ PENTRU O FEMEIE CARE EZITĂ (o propoziție)

„Știu că pare imposibil acum, am fost exact acolo — dar dacă alegi să începi, corpul tău știe să facă restul.”

25. Paun Andreea - <https://youtu.be/rZN88LZpEyo>

🔑 IDEI PRINCIPALE – TRANSFORMAREA Andreei

1. Punctul de start & rezultat

- Start: 91 kg-79.5 kg
- După: 3 luni și 2 săptămâni a slăbit 11,5kg
- Context important:
 - îngrașare rapidă (≈25 kg într-un an)
 - diagnostic: Tiroidită autoimună – Hashimoto

👉 A ales programul pentru sănătate în primul rând, nu doar pentru slăbit.

2. De ce a ales Restart Metabolic

- Știa că Diana a trecut prin aceeași provocare (Hashimoto)
- Medicii spun: „nu se vindecă”
- Claudia a ales:

„Fac orice pentru sănătatea mea, apoi pentru corp.”

👉	Restart	≠	dietă
👉	Restart = strategie metabolică adaptată corpului bolnav		

3. Viața înainte de Restart

- Somn neodihnitor
- Sforăit
- Balonare constantă
- Umflare la față și ochi
- Dureri:

- călcâie
- spate
- Confuzie alimentară:

„Încercam să scot unele alimente, dar nu știam că sunt mai multe probleme”

4. Mâncatul emoțional (înainte)

- Mentalitate de tip:

„Dacă am greșit, am stricat toată ziua”

- Greșeala → pedeapsă → exces
 - Nu din lipsă de încredere în sine
ci din lipsă de strategie metabolică corectă
-

5. Schimbările după Restart

✓ Fizic:

- urcatul scărilor e mai ușor
- balonarea aproape dispărută
- fața nu mai e umflată
- corp mai „ușor”, mai dezumflat

✓ Metabolic:

- înțelege ce alimente îi fac rău
- știe cum să regleze, nu să se pedepsească

✓ Mental:

- dacă „greșește”, revine
 - nu mai abandonează procesul
-

6. Plan alimentar personalizat (esența Restart)

- adaptat la:
 - Hashimoto
 - simptome digestive
 - stil de viață
- nu „scos la întâmplare”
- corpul este ascultat, nu forțat

👉 De asta funcționează inclusiv la boli autoimune

7. Rolul suportului

- Academia = familie
- Mentori prezenți:
 - Diana

- Cristina
- Răspunsuri clare, constante
- Grup activ:
 - poze
 - informații
 - linkuri
 - experiențe reale



Fără

suport



renunțare

 Cu suport → continuitate

8. Partea emoțională

- Nu forțează meditațiile
- Folosește doar ce o ajută
- Restart = flexibil, nu rigid



Programul se adaptează omului, nu invers

9. Nivelul actual

- „Sunt pe drumul bun”
- Mai are de lucrat, dar:
 - știe ce face
 - știe cum să regleze

Link-uri utile

Link Grup Facebook

<https://www.facebook.com/groups/290648610256288/>

Link Grup Whatsapp

<https://chat.whatsapp.com/LkLu4mg15RK5Qk17LdhPIJ>

Link de programare la consultanță

<https://link.aetherdigital.ro/widget/bookings/comunitati>

Iar pt mai multe video de nutritie si sport

YouTube Diana

<https://youtube.com/@diana.nedescu?si=lFc1BY30ByVh-ja6>

Academia Restart Metabolic

Instagram

https://www.instagram.com/diana.nedescu?igsh=NW9mYTh4NGh1anhj&utm_source=qr

Facebook

<https://www.facebook.com/diana.nedescu>

Tiktok

https://www.tiktok.com/@diana.nedescu?_t=8ogrko8ibZp&_r=1

Experienta Chefi la cutite

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MDEyNDc4MDE1ODQyMzg4?story_media_id=3183715712765482572&igsh=Z2s4ZXZiOHVlcDUx

Mini-curs gratuit

<https://www.facebook.com/share/g/q6LbWzE6YP6YLMdD/?mibextid=K35XfP>