

## 5.4 Testimoniale video pe youtube

### 1. Povestea mea:

<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>

### 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>

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

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

### 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>

### 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>

### 7. Mariana - A slăbit 10 kg in 2 luni, apoi inca 5 pe parcurs si dupa un an nu le-a pus inapoi - iar sora ei a slăbit rapid impreuna cu ea 25kg

<https://youtu.be/DNr1p4cgd3w?si=EVooYdRScawNOrtv>

### 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>

### 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=mx7nCDo6do&t=7s>

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

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

### 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>

**12. Daria -10 kg în câteva luni și un total de -15 kg în 6 luni**

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

**13. Maria -11 kg în câteva luni și continuăm până la corpul fit de mămică pe care și-l dorește - un exemplu imens de manifestare cu metoda Restart**

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

**14. Andreea - total -30kg - a menținut de un an kg pierdute -3 copii, fara incredere in ea, fara prieteni, fara sanse de slabire, 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>

**16. Roxana - Mamica, din Germania, a slăbit enorm, vezi aici**

[https://youtu.be/EbHy\\_bhfbvs?si=FKB1CTVUXxu9nfE8](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>

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

**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=1OeNf41A2mkUzRsa>

**20. Gyszi - 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>**

**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>**

**23. Cristiana a slăbit 10 kg in 2 luni si apoi a stagnat,dar a continuat calatoria de eliberare a kilogramelor. <https://www.youtube.com/watch?v=6Bw2-z8P1zc>**

**24. Albu Beatrice -a slăbit 12 kg, acum 15 - <https://youtu.be/69UMK7lwxs>**

**25. Paun Andreea -a slăbit 15 kg în 2 luni - <https://youtu.be/rZN88LZpEyo>**