



Un măr pe zi  
și...

Greutatea perfectă

## Un măr pe zi ... și Greutatea Perfectă

de Sergiu Tamaș

SIMONA ROȘ, VASILE DEMETER, SERGIU TAMAȘ

Acest proiect este creat, gândit și pus la cale de **Dr. Simona Roș** (medic de familie), **Vasile Demeter** (trainer personal WorldClass) și **Sergiu Tamaș** (trainer, autor și speaker).

### Ce ne dorim de la acest proiect?

Să dăm șansa adulților, adolescenților și copiilor din România să își educe corpul și mintea să facă alegeri sănătoase. Într-o combinație de sănătate + sport + educație, ne dorim să aducem în viațile celor din jurul nostru informațiile și abilitățile de care au nevoie pentru a-și crea un stil de viață sănătos.

În momentul de față lucrăm la două ghiduri în care vom face cunoscut acest proiect și vom lansa primele idei care vin din partea unui medic, a unui trainer personal și a unui formator. Următorul pas va fi să creăm un program unic de tip workshop în care să combinăm informații, exerciții și formare de abilități despre sănătate, exerciții sportive și dezvoltare personală.

### Partenerii proiectului:



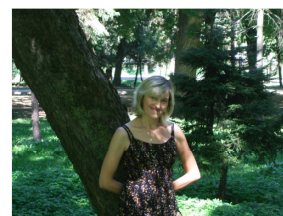
Dr. Simona Roș



### Un proiect susținut de Empower.ro



ÎN ACEASTĂ BROȘURĂ



### Un gând de la dr. Simona Roș

*Ce poate fi mai plăcut decât să locuiești într-un trup frumos?...*

Pagina 4



### Cum să facem sport ca să avem un corp fit

*...fitnessul este nu numai simplul fapt de a merge la sală, a practica un anumit gen de exerciții fizice...*

Pagina 4

## În cadrul acestui proiect ne dorim:

de Sergiu Tamaș



### Să creăm 2 ghiduri

marca *Un măr pe zi și ... Greutatea perfectă* care vor fi distribuite gratuit online și în formă tipărită: un ghid dedicat adolescenților și unul pentru adulți. În ambele se vor regăsi sfaturi practice pentru o Viață sănătoasă prin educație, exersarea minții și exerciții fizice.



### Să realizăm un workshop gratuit pentru adolescenți

- va fi o sesiune de 1 oră în care trainerii noștri vor vizita clase din licee și vor realiza activități cu elevii pentru educarea minții și corpului pentru o Viață sănătoasă. Primele workshop-uri vor începe în Februarie 2012.

Ce rost are să cheltui o avere pe haine dacă pe sub ele sau pe dinăuntru nu ești ok? Un corp frumos și sănătos este o avere ce nu poate fi cumpărată, dar poate fi obținută. Dezbaterem câteva subiecte "fierbinți" și avem ceva



mai interesant de spus decât zărele de scandal.

1. Ignoranța, reclamele, tradiția.
2. Crezi în Moș Crăciun? dar în soluții la minut...?
3. Alimentație, sucuri și fast-food.
4. Mișcare/sport = bună-dispoziție + formă și tonus.
5. Factorul X - despre perseverență.

### Să pilotăm un workshop pentru adulți

care va fi organizat în 3 sesiuni (primul workshop se va desfășura în luna Februarie 2012). Primele 2 sesiuni vor avea o durată de 1,5 h iar sesiunea de fitness va dura 1h.

1. Prima sesiune se va concentra pe aspecte ce țin de Sănătate și Educarea minții.
2. A doua sesiune va fi legată de aspecte ce țin de Educație, Dezvoltare Personală și Psihologie.

3. A treia sesiune va fi o oră de training personal în sala de sport și va aduce laolaltă toate cunoștințele și abilitățile formate în primele două sesiuni.



La fel cum se construiește o clădire, începând cu planurile, apoi cu fundația și abia apoi finisajele, la fel e și structura cursului nostru, gândită în 3 părți.

#### ÎNSCRIERI LA WORKSHOP

Workshop-ul se va organiza cu maxim 12 participanți după cum urmează:  
Sesiunea 1 : Joi, 9 Februarie, orele 18 :00-20 :00  
Sesiunea 2 : Joi, 16 Februarie, orele 18 :00-20 :00  
Sesiunea 3 : Sâmbătă, 25 Feb., orele 15 :00-16 :00

Participarea gratuită.  
Înscrieri la email: [unmarpezi@yahoo.com](mailto:unmarpezi@yahoo.com)



## Motivația proiectului

În urmă cu mai mult de 2000 de ani oamenii credeau că zeii de pe muntele Olimp erau responsabili pentru ce se întâmplă. Până când Aristotel a enunțat "legea cauzei și a efectului", care spune că orice se întâmplă are o cauză, indiferent dacă noi o cunoaștem sau nu, indiferent dacă nouă ne place sau nu. Întreaga dezvoltare a tehnicii de care ne bucurăm noi azi și întreaga știință medicală nu sunt decât o anexă a acestei legi. Proverbul zice că *"un măr pe zi ține doctorul departe, dar 7 mere în seara de duminică n-o să faci mare lucru"*. Deci hai să descoperim împreună obiceiuri pentru ca să arăți bine și să te simți bine.

### DR. SIMONA ROȘ

Este medic specialist de medicina familiei, cu o experiență clinică de mai mult de 10 ani, cu o formare recentă de 2 ani în osteopatie - o formă de terapie manuală recent apărută în țară, cu multă pasiune pentru sănătate la nivel biochimic, structural și emoțional, și cu un stil de comunicare proaspăt...

Contact Info

Tel: 0746247288

Email: simonaro8@gmail.com

# De unde pornim...

de Simona Roș

Povestea spune că un călăreț trecea în goana mare, ridicând praful în urma lui. *"Hei, unde te grăbești așa?"* ...îl întrebau oamenii. *"Nu știu"* striga călărețul, *"întrebați calul"*. Exact așa e viața ta! Și obiceiurile te duc...și...unde o să ajungi peste 5 ani? Peste 10? ... Cum va fi corpul tău? Vei căra după tine kilograme în plus și vei fi stors de energie? De unde ai obiceiurile? Le-ai învățat și le-ai adunat într-o viață... din familie, din publicitate... și poți să înveți altele. Sunt obiceiuri importante în sănătate. Merită să fii puțin atent? Vrei să te simți bine? Și să arăți bine? ... Nu, cine vrea așa ceva! ...și e prea complicat....

Nu e complicat dacă le luăm pe rând!...

## 1. Calitatea emoțiilor tale

Ți s-a întâmplat vreodată să hotărăști: "Gata, așa nu mai merge, trebuie să fac ceva!" "Voi slăbi, voi mânca sănătos, voi face sport" și după câteva zile să renunți? Ți s-a întâmplat chiar de mai multe ori? Majoritatea au trăit asta. De ce? Sunt mai multe lucruri de discutat, de la stabilirea unor scopuri realiste până la obținerea sprijinului emoțional de care avem nevoie. Sigur că alimentația excesivă e o cale de joasă calitate pentru a satisface nevoile de afecțiune sau de siguranță. Sigur că trăim într-un secol al soluțiilor pre-rapide, iar viața și sănătatea nu pot fi "supă la plic". Există soluții și strategii de descoperit.

## 2. Despre alimentație - principii și mituri

Dacă citești o carte de nutriție vei ști totul. Dacă citești două cărți, vei fi

puțin confuz: dieta Atkins, dieta Montignac, dieta disociată... fiecare are altă părere. De aceea avem principii, să ne descurcăm în mulțimea de indicații. Legătura directă a "creierului emoțional" cu plăcerea de a mânca e demonstrată deja. Același număr de calorii din combinații diferite: carbohidrați-proteine, carbohidrați-lipide sau proteine lipide au efect metabolic diferit, inclusiv asupra energiei obținute și a senzației de foame. E aici o tonă de informații. Și vrei informația corectă, nu-i așa?

## 3. În căutarea elixirului tinereții-somatopauza:

Milioane de oameni pe glob sunt afectați de o condiție care determină încetinirea metabolismului, scăderea nivelului de energie și a hormonului de creștere și îți face corpul flasc. Mulți oameni câștigă în greutate cu vârsta și uneori atât de lent că nici măcar nu-și dau seama. Și dacă nu rămâi fizic activ începi să-ți pierzi masa musculară și arzi mai puține calorii pe măsură ce corpul înlătură mușchii și adaugă grăsime. Poți să dai vina pe somatopauză, scăderea cu vârsta a metabolismului, care determină creștere în greutate, scăderea energiei, scăderea tonusului muscular și creșterea grăsimii corpului. Și când nu faci destulă mișcare, grăsimea viscerală se adună în abdomen, indiferent dacă ești gras sau slab. Iar 'burtica' îți afectează calitatea vieții și sănătatea. Minunat că există un antidot - Mișcarea!!!

## Un gând de la dr. Simona Roș

de Dr. Simona Roș

### Oare te-ai gândit la asta?

1. Poți mânca mai multe chestii gustoase, fiindcă metabolismul tău îți permite acum ce înainte te îngrășa doar cu mirosul. Poți să te răsfeți din când în când cu o prăjitură sau o ciocolată sau un pahar de vin, știind că apoi vei merge la sală și vei putea lucra special - încă 30 de abdomene pentru prăjitura cu ciocolată de ieri.

2. Dacă ești singur te poți gândi ce persoană vei atrage dacă ești în formă maximă. Dacă ești într-o relație te poți gândi cum se va schimba relația ta în bine dacă tu arăți mai bine.

3. Dacă e ceva cu muzică, o oră de muzică antrenantă într-o săptămână aglomerată și plină de chestii presante seamănă cu o scurtă vacanță, nu-i așa?

4. Dacă pur și simplu te plimbi, e atâta frumusețe în jurul tău de care nu ai avut timp până acum, copaci în forme uimitoare, cățeluși jucăuși și iubitori, flori sau clădiri sau grădini ce te așteaptă să fie admirate câteva clipe.

5. Psihic grozav: efortul fizic te relaxează total, lași deoparte gândurile și problemele și te concentrezi pe mișcarea corpului, endorfinele declanșate de efort te fac să cânti de bucurie, frustrările sunt spălate de transpirație, mușchii încordați de presiunea zilnică recapătă tonusul normal, iar mușchii lăsați de poziția de lucru se tonifică, și te uiți în oglindă și vezi cum arăți și te simți mai tânăr.

6. Apărare imunitară: prin respirația amplă ajunge oxigen în toate colțurile plămânilor, prin efectul psihic de relaxare se modifică biochimia corpului, prin antrenament crește capacitatea de efort, și prin accelerarea metabolismului crește rezistența la frig.

7. Prieteni cu aceleași preocupări - la fel cum fumătorii învață să fumeze în grupul

de prieteni și continuă să fumeze pentru că acolo se simt bine, găsești prieteni preocupați de sănătate și frumusețe și provocări fizice și te simți minunat în compania lor... Învață să joci ping-pong și te vei distra într-o oră cât nu te-ai mai distrat de mulți ani.

... și după toate astea tu îmi spui că nu ai timp de sală sau nu ai chef de plimbare sau nu poți să mergi la bazin sau nu știi unde și cu cine..... și îți se pare o scuză bună?

## Cum să facem sport ca să avem un corp fit

de Vasile Demeter



În opinia mea fitnessul este nu numai simplul fapt de a merge la sală, a practica un anumit gen de exerciții fizice. Când vorbim despre fitness ar trebui să ne întoarcem privirea spre ceea ce reprezintă „The Weider Bodybuilding LIFESTYLE”. Principiile Weider Bodybuilding LIFESTYLE se referă la alimentație echilibrată, practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice, la faptul că sportul dezvoltă personalități puternice, formează caractere, reduce stressul și transformă în mod pozitiv comportamentul celor ce înțeleg adevăratul sens al conceptului.

### VASILE DEMETER

A făcut fotbal de performanță timp de 10 ani. Este antrenor personal, instructor de fitness, instructor de înot, instructor de aerobic, instructor cycling și consultant de alimentație și nutriție.

Motto: "Ori de câte ori motivația începe să scadă, mă gândesc <<azi voi face ceea ce alții nu vor, deci mâine voi putea face ceea ce alții nu vor putea>>".

Contact Info

Tel: 0745761446

Email: vasidemeter@yahoo.com



## Un măr pe zi și...

### Greutatea perfectă

unmarpezi@yahoo.com  
Un proiect de Sănătate, Sport și Educație

Simona Roș  
Vasile Demeter  
Sergiu Tamaș

Cluj-Napoca, România