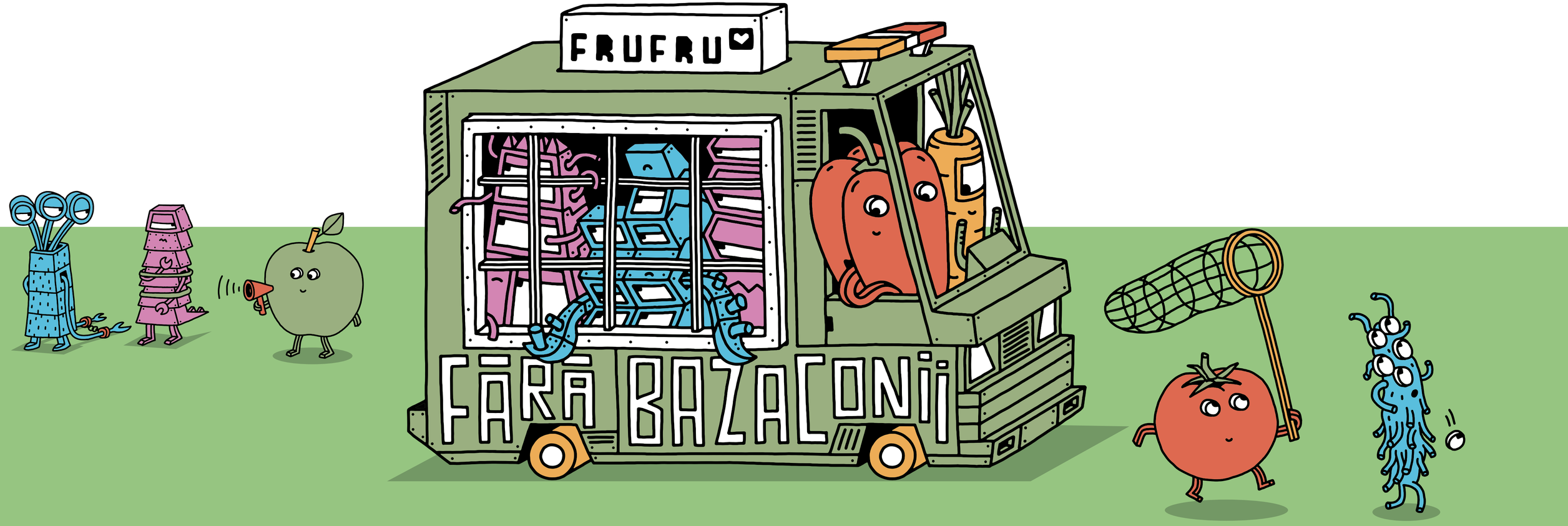
FRUFRU

FĂRĂ BAZACONII®

O VIAȚĂ FĂRĂ BAZACONII

ghidul care pune teoria în practică



se poate mai simplu, mai echilibrat, mai fără bazaconii. nu doar când vine vorba de mâncare, ci și când vine vorba de stare. așa că ți-am pregătit **o colecție de tips and tricks pentru momentele în care vrei să faci puțină ordine în minte și să readuci pofta de viață în rutina ta zilnică.**

ÎNVĂȚĂM ÎMPREUNĂ

deși tot ceea ce facem, de la modul în care alegem ingredientele, la felul în care pregătim mâncarea, de la ambalajele pe care le folosim, până la mindset-ul echipei, e **fără bazaconii,** n-o să pretindem că le știm noi pe toate. de aceea, am invitat câteva prietene frufru, pasionate de nutriție, sport și sustenabilitate să ne împărtășească din experiențele lor, pentru a crea un **almanah de bune practici care să te inspire**. mai mult, am adunat informații valoroase și de la comunitățile pe care le-au construit de-a lungul timpului, pentru a vedea ce înseamnă **o viață fără bazaconii.**

LA CE-I BUN GHIDUL?

poți să-l lecturezi, să-l scrollezi sau să-l consulți de fiecare dată când ai senzația că lucrurile pot fi un pic simplificate și aliniate, fie că vorbim despre mâncare, mișcare sau, pur și simplu, o zi în care ai nevoie de un pick me up.

e locul în care găsești acel sfat care te scoate din rutinele care nu-ți mai plac, care te ajută să-ți îmbunătățești stilul de viață acolo unde simți că e nevoie, prietenul ăla bun care te bate pe umăr și zice hei, poate așa e mai bine.

hai să vedem împreună cum ne putem upgrada starea de spirit!

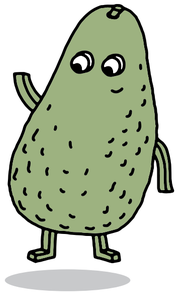
disclaimer: textele au fost editate pentru lungime și claritate.

FRUFRU

ALEXANDRA NEGULESCU

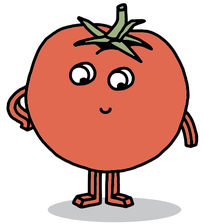
instagram.com/alexandra_negulescu
instagram.com/mpower.yoga

Sfaturi pentru o viață mai liniștită



CINE E ALEXANDRA?

Alexandra Negulescu, **fondator Mpower Yoga, profesor de yoga și business coach.** Pasiunea Alexandrei este să împărtășească practica de yoga ca un stil de viață. Formarea intensivă pe care a făcut-o în Thailanda și SUA cu Institutul Baptiste i-a arătat că poate crea orice își dorește și i-a stârnit curiozitatea de a ajuta alți oameni să-și atingă potențialul.



SFATURILE ALEXANDREI

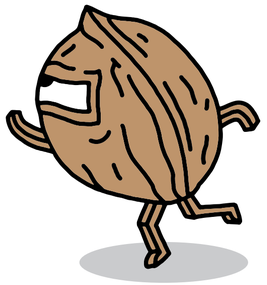
1. **Un stil de viață activ**. Îmi place să practic yoga și, mai nou, merg la sală pentru a-mi întări musculatura, sistemul osos, articulațiile și pentru a mă destresa. **Este important pentru mine să mă conectez zilnic cu corpul meu pentru a înțelege ce se întâmplă în mintea mea.**

2. **Meditația face parte din rutina mea zilnică și este primul lucru pe care îl fac dimineața,** imediat după ce mă trezesc. Este modalitatea mea de a mă centra pentru a face față tuturor situațiilor din ziua respectivă.

FĂRĂ BAZACONII®

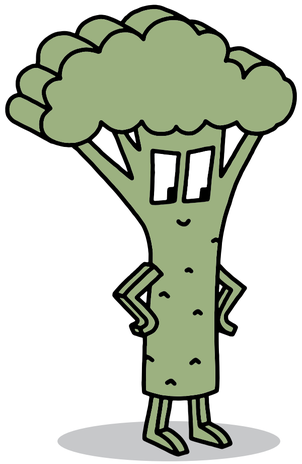
FRUFRU

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —

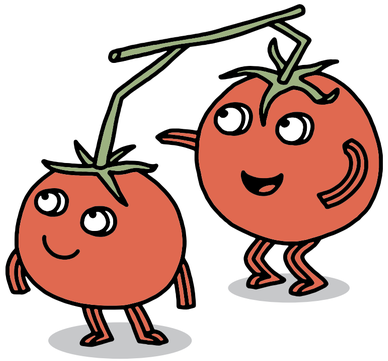


1. Am aproape 10 ani de când sunt vegetariană și am reușit să renunț la fumat în urmă cu 7 ani. Îmi plac legumele, de aceea le consum zilnic și încerc să am un stil de viață cât mai sănătos.

2. Îmi place să beau cafea, iar câteodată chiar reușesc să-mi prepar acasă laptele de caju sau de migdale. Prefer să am o alimentație echilibrată, preponderent mănânc fructe, legume, dar și carne. Totodată, câteva minute de yoga în fiecare zi mă ajută să îmi încep ziua cu o energie bună.



3. Am învățat să mă bucur mereu de lucrurile bune care mi se întâmplă, să fac acele lucruri care îmi plac și mă încarcă cu energie.



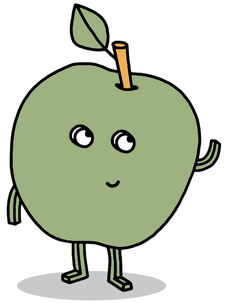
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

DANIELA NICULI

instagram.com/daniela_niculi
facebook.com/groups/762718554130363

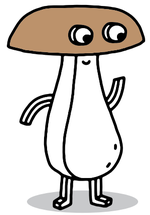
Sfaturi pentru o viață fără zahăr adăugat



CINE E DANIELA?

Daniela este creativă, jucăușă și dornică să descopere lucruri noi, dar mai ales să scrie despre mâncare și să descopere alternative sănătoase.

Crearea grupului **Viata fara diete, viata #farazaharadaugat** a venit din dorința de a fi de ajutor tuturor oamenilor care își doresc să facă o schimbare în alimentație, pentru ei și pentru familie. Lucrând în nutriție, în special cu mame sau femei din zona de fitness, Daniela a înțeles că schimbarea trebuie produsă pentru întreaga familie, dar este important să începi cu tine.



SFATURILE DANIELEI:

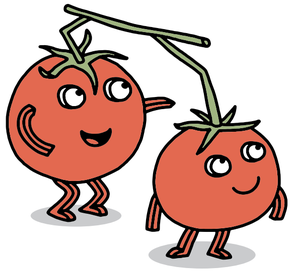
1. Încep prin a spune că mi se pare **esențial modul în care îmi planific mesele** în timpul zilei și felul în care pregătesc acele mese, iar aici calitatea alimentelor cred că joacă și ea un rol destul de important. Cred că ar trebui să avem un echilibru în alimentație care să ne permită să ne bucurăm de alimentele care ne plac, de aromele preferate și inclusiv de plăcerea de a găti.

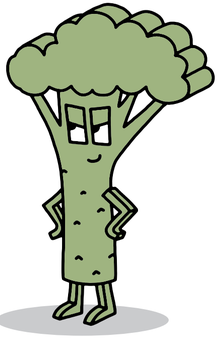
2. Apoi, ar fi bine să încercăm să evităm să mai facem alte acțiuni în timpul meselor, altfel putem ajunge să mâncăm mai mult decât am avea nevoie. E simplu, **încerc de fiecare dată să savurez ceea ce mănânc.**

FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

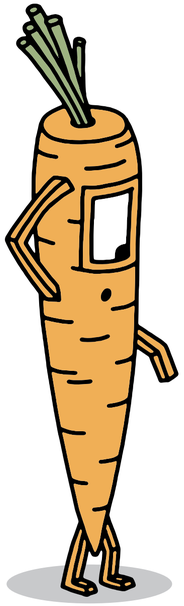
SFATURILE DE LA COMUNITATE

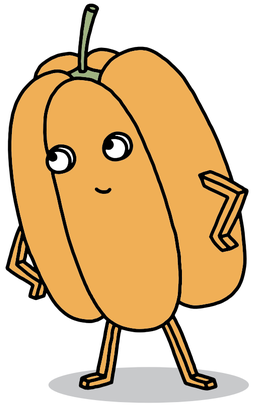




1. Dacă ar fi să redau câteva dintre principiile cele mai importante ale alimentației mele, acestea sunt: consumul de legume și fructe, carne cu moderație și, în general, încerc să îi ofer organismului alimentele de care simt că are nevoie în anumite perioade.

2. Pentru mine stilul de viață sănătos presupune să consum alimentele într-un mod echilibrat, adică să beneficiez de toate substanțele nutritive, dar și de un gust bun și variat.





3. Recomand o hidratare bună, în funcție de nevoile pe care le are organismul fiecăruia. Cred că activitățile fizice realizate constant te mențin în formă. Îmi place să consum alimente precum broccoli, mazăre, apio, salată, avocado etc. Și pe lângă acestea, ceea ce consum trebuie să fie #fărăzahăradăugat, evit acest lucru pe cât de mult posibil.

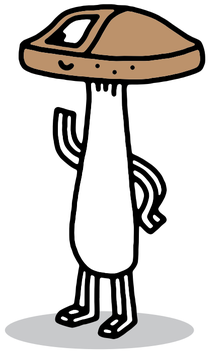
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

ROXANA BUZEȚELU

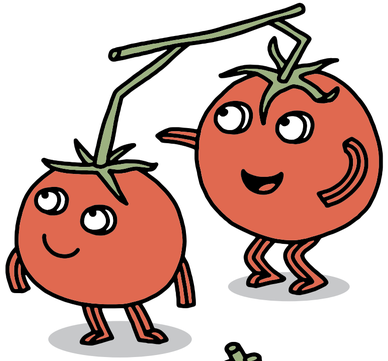
instagram.com/bucuriepefelie
facebook.com/groups/micilebucurii

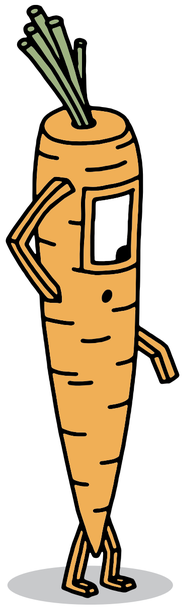
Sfaturi pentru o viață mai sustenabilă



CINE ESTE ROXANA?

Roxana este **fondatoarea grupurilor Micile Bucurii - etic sustenabil holistic și Loc de Troc - Micile Bucurii și inițiatoarea Micile Bucurii, un ONG la început de drum** care are scopul de a încuraja oamenii să se întoarcă spre viața trăită conștient, pentru a putea respecta natura care ne înconjoară și a înțelege rolul vital pe care aceasta îl joacă.





SFATURILE ROXANEI

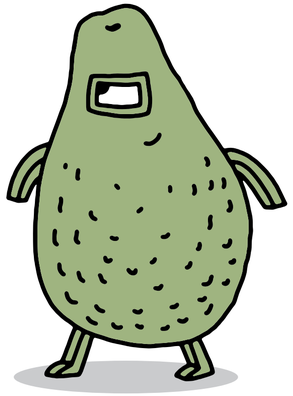
1. A fi sustenabil înseamnă, de fapt, **să îți analizezi toate obiceiurile de consum**: de la cum îți încarci mobilul peste noapte, ce cafea bei, cum mergi din A în B, cât deșeu generezi într-o zi, ce cauze sau companii susții prin achizițiile tale etc.

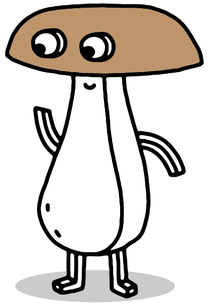
2. Individul are puterea să schimbe de jos în sus industrii întregi și este datoria noastră să reducem consumul de plastic cât mai mult astfel încât să nu mai ajungă în natură. **Este datoria noastră să susținem economia locală prin achiziționarea de bunuri/produse/servicii de pe plan local,** este datoria noastră să nu susținem industrii care poluează: fast-fashion, producția de origine animală, energie neregenerabilă etc.

FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

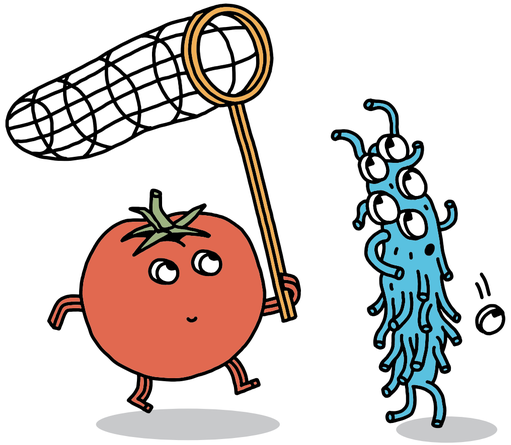
— SFATURILE DE LA COMUNITATE —





1. Aș reconsidera consumul de energie pe care îl produc prin activitățile mele zilnice, iar aici mă refer la amprenta de carbon. Ar fi bine să încercăm să reducem acest consum și să avem la un moment dat cât mai multe surse de energie regenerabilă.

2. Pentru că hainele sunt destul de greu de reciclat, aș spune că cel mai ușor pas ar fi evitarea unor achiziții care nu sunt necesare. Încurajez punerea în valoare a unor item-uri mai vechi prin diverse combinații sau hainele reinterpretate, cărora le poți da un suflu nou.



3. Cred că fiecare dintre noi ar trebui să consume într-un mod echilibrat legume și fructe. Merită să le încercăm chiar și pe acelea care nu ne fac cu ochiul, dar care, în funcție de modul de servire, pot ascunde un gust foarte bun.

FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

ANA IONIȚĂ

instagram.com/ana.i0nita

Sfaturi pentru o viață cu mai puțină risipă

CINE ESTE ANA?

Ana este Tehnician Nutriționist certificat, Fitness Nutrition Diet Specialist și Terapeut de terapii complementare: nutriție, diete, stil de viață. Ea a început să activeze în acest domeniu pentru că îi place să împărtășească oamenilor din experiențele ei, dar și din dorința de a aduce ceva frumos în lume.

SFATURILE ANEI

1. Planificați vinerea: priviți în ansamblu programul pe săptămâna viitoare, evaluați-vă programul și preparatele pe care intenționați să le gătiți acasă, apoi decideți rețetele pe care doriți să le faceți.

2. Cumpărați sâmbătă: după ce ați avut șansa să vă scanați rețetele, verificați cămara și faceți o listă de produse alimentare. Apoi, mergeți la cumpărături.

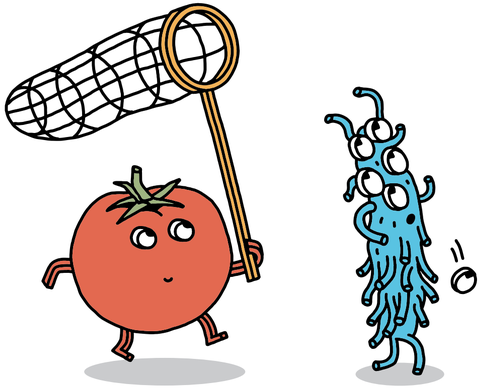
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —

1. Caut să consum fructe și legume cât mai multe.

2. Înainte de a merge la cumpărături, verific dacă o parte din lucrurile de pe listă nu sunt deja în frigider sau în cămară.



3. Pentru că îmi plac legumele, îmi plac și supele cremă, de aceea le consum destul de des.

NATURA ARE GRIJĂ DE NOI, NOI AVEM GRIJĂ DE EA

ambalajele noastre sunt din plastic reciclat sau sunt reciclabile, iar resturile vegetale din producție hrănesc animalele la o fermă locală.

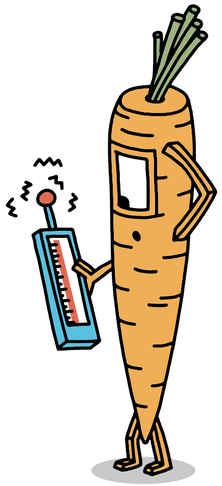
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

ANA MARIA POPESCU

instagram.com/anamariabranza

Sfaturi pentru o viață de campion



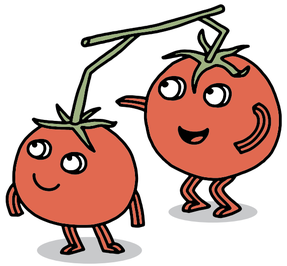
CINE ESTE ANA MARIA?

Ana Maria Popescu este scrimeră română specializată pe spadă. A fost vicecampioană olimpică la Jocurile Olimpice de vară din 2008 de la Beijing, campioană olimpică pe echipe la ediția din 2016 de la Rio de Janeiro, vicecampioană olimpică la ediția din 2020 de la Tokyo, de două ori campioană mondială și de șapte ori campioană europeană. Ana a câștigat de-a lungul carierei 14 turnee de Cupa Mondială și a fost declarată cea mai bună spadasină din lume în sezoanele 2007–2008, 2008–2009, și 2012–13, egalând recordul deținut de franțuzoaica Laura Flessel-Colovic.

SFATURILE ANEI:

1. Performanța îți cere timp tot timpul, iar ca sportiv de performanță îți permiți foarte rar să lași garda jos! Pe lângă o alimentație sănătoasă, **am întotdeauna grijă să mă odihnesc suficient și să am un somn de calitate.** Marele meu secret sunt cele câteva zeci de minute pe care le "fur" între cele două antrenamente zilnice, deși în copilărie aș fi făcut orice ca să scap de somnul de prânz, acum reprezintă o adevărată provocare să-mi fac timp pentru odihnă, dar este un obicei de la care încerc să nu mă abat.

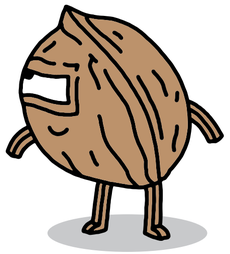
2. **Încerc să petrec cât mai mult timp afară, în natură.** Practicând un sport de sală cu multe ore de antrenament în spațiu închis, deseori simt nevoia doar să respir aer curat, să văd lumina zilei și să privesc cerul. Aici îmi este de mare ajutor și labradorul Duras care îmi este companion în desele escapade în afara orașului.



FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —

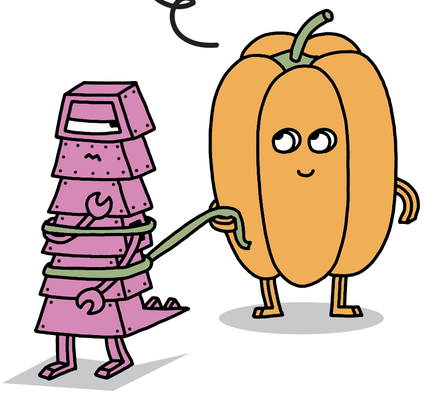


1. Fac mișcare în fiecare zi, cel mai adesea îmi place să merg pe jos. Pentru mine o alimentație echilibrată înseamnă și un stil de viață echilibrat, în care am grijă de modul în care îmi împart timpul între activitățile pe care le fac zi de zi, atât sociale, cât și personale.

2. Îmi place să fac sport în aer liber și să mănânc cât mai diversificat, însă nu mâncare de tip fast-food.

FĂRĂ BAZACONII E FELUL NOSTRU DE A FI

de 14 ani luptăm cu bazaconiile, ca să aducem pe mesele tuturor cele mai bune ingrediente - și ne iese! peste 90% din fructele si legumele pe care le folosim sunt fresh, pentru că ne aprovizionăm în fiecare zi cu peste 1 tonă de materie primă.



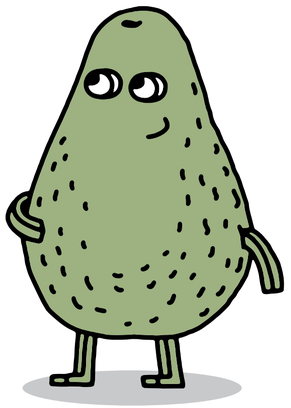
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

ANDREEA TEODOR

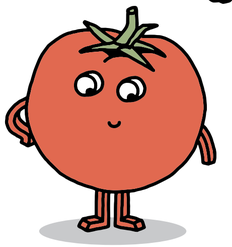
instagram.com/andreea_nutrition.coach

Sfaturi pentru o viață mai organizată



CINE ESTE ANDREEA?

Misiunea Andreei este să să susțină femeile să își construiască o relație armonioasă cu mâncarea și corpul lor, relație bazată pe obiceiuri sustenabile, acceptare și iubire de sine. Prin prisma experienței și a certificărilor ei, Andreea propune o alimentație sănătoasă, super gustoasă și mult mai eficientă decât o dietă drastică. Crede că echilibrul este diferit pentru fiecare în parte și că avem nevoie să îl construim în mod conștient, fiecare în felul și ritmul său.



SFATURILE ANDREEI

1. Fii prezent în corp atunci când mănânci și fă doar asta, fără alte distrageri precum munca sau televizorul. Bucură-te de mâncare și fă o prioritate să îți aloci timp pentru mese, deoarece este o nevoie esențială pentru supraviețuire.

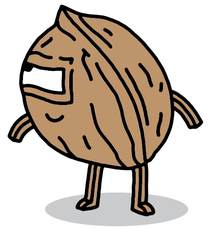
2. Planifică în avans, fie și doar mental, ce urmează să mănânci, astfel încât să știi exact de unde și ce vei mânca. Dacă e posibil, pregătește sau comandă mâncarea din timp, nu când ți se face foame. Astfel, când îți va fi foame, mâncarea deja te va aștepta în frigider :)

3. Întocmește-ți din weekend o listă clară de cumpărături, scrie ce și cât îți trebuie ție și familiei și respect-o întocmai. Astfel te vei asigura că ai la îndemână ceea ce îți propui să mănânci și tentația de a apela la produse nesănătoase va fi mai mică.

FĂRĂ BAZACONII®

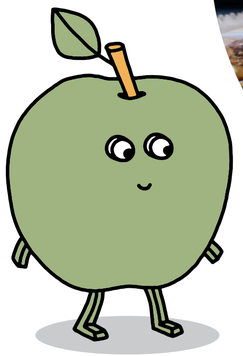
FRUFRU

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —



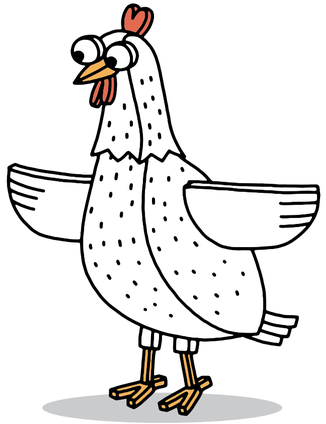
1. Atunci când mănânci, ar trebui să te concentrezi pe ceea ce faci, adică să conștientizezi această acțiune a corpului tău.

2. Indiferent de ceea ce alegi să consumi, excesele alimentare ar trebui să fie evitate pe cât de mult posibil, caută un echilibru!



FĂRĂ BAZACONII, ADICĂ TERMEN MIC DE VALABILITATE

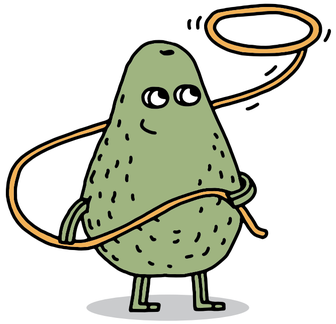
fără conservanți și alte bazaconii durata de viață a produselor e mai mică, dar gustul e cel adevărat, iar aportul de nutrienți e cel de care ai nevoie.

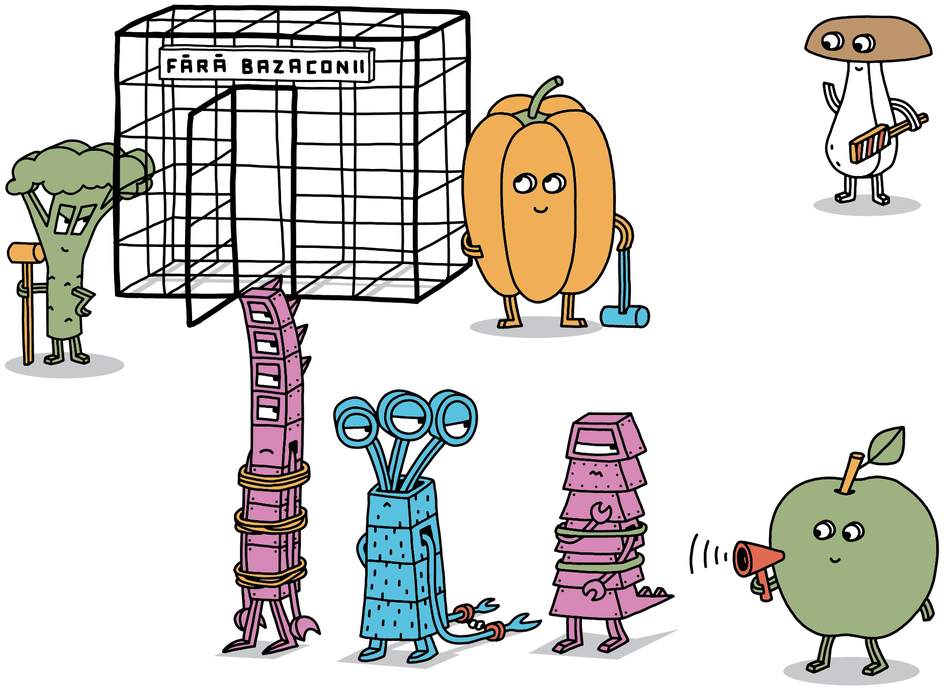


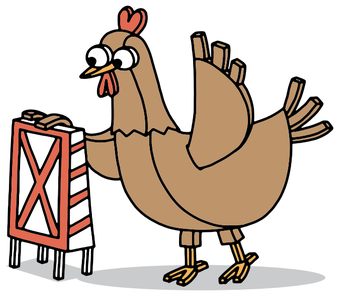
FĂRĂ BAZACONII®

FRUFRU

FĂRĂ BAZACONII®







sperăm că ți-ai găsit acel strop de inspirație de care aveai nevoie pentru o schimbare. fie că ți s-au aprins călcâiele pentru yoga sau că te gândești cum să introduci un somn de prânz în programul tău, îți suntem alături pas cu pas, spre un **stil de viață fără bazaconii,** pe gustul tău.
răsfoiește cu încredere ghidul, oricând ai nevoie de un refresh.

lov,
frufru