

????????? ???? ?

????

- [Меню Metabolic](#)
- [Возможные проблемы с менюшками. Причины и решения](#)
- [Список страниц с калькуляторами](#)
- [Обновление индивидуальных меню](#)
- [Текст для приложения - Meniu Metabolic Reset 2025](#)

???? Metabolic

Это меню обычно предоставляется в начале года и делится на 3 этапа.
Для него сделан отдельный калькулятор:

<https://metabolic.fitnessmama.ro/>

????????? ?????

https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1200-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1300-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1400-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1500-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1600-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1700-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1800-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-1900-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-2000-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-2100-ianuarie
https://fitnessmama.school/ap-metabolic-reset-2200-ianuarie

????????? ??? ??????

Этап	Ссылка
	2025
1-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update/id/12933430
2-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update/id/13130512

Этап	Ссылка
3-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update/id/13203240
	2026
1-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update?id=20207845
2-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update?id=20383530
3-й этап	https://fitnessmama.school/notifications/control/mailings/update?id=20459996

Обновил данные на примере первого этапа:

Заменить на страницах:

- Добавить пользователя в группу первого этапа
- Запустить процесс по первому этапу
- Переход по ссылке на меню 1

В письмах:

- Кнопка с ссылкой на меню 1
- Кнопка с ссылкой на календарь 1-2

В приложении:

- Заменял ссылки на актуальные меню

Также необходимо предоставить доступ в загрузке меню

?????????? ?????????? ?

????????????? ?????????? ? ???????????

- Неправильно указан сегмент для видимости блока с загрузкой меню на страницах

<https://fitnessmama.school/pl/cms/page?folderId=49979>

image.png

?????? ???? ?
????????????

<https://calculator.fitnessmama.ro>

<https://nutrition.fitnessmama.ro>

<https://standard.fitnessmama.ro>

<https://metabolic.fitnessmama.ro>

<https://rezultat.fitnessmama.ro>

<https://anticelulitic.fitnessmama.ro>

<https://naturalbeauty.fitnessmama.ro>

<https://beautylab1.fitnessmama.ro>

<https://beautylab2.fitnessmama.ro>

<https://calculatortest.fitnessmama.ro>

<https://ecoface.fitnessmama.ro>

<https://flexibil.fitnessmama.ro>

???????????? ???? ??????????
????

1. **Загрузка новых файлов меню**

- Загрузите новые файлы меню в хранилище.
- Убедитесь, что открыт доступ по ссылке для всех пользователей (чтобы ссылки работали без авторизации).

[image.png](#)

2. Заменить ссылки файлов в соответ страницах по месяцу, типу меню и ккал

<https://fitnessmama.school/pl/cms/page?folderId=244986>

[image.png](#)

3. Заменить ссылки редиректа из папки предыдущего шага во всех страницах с загрузкой меню (

<https://fitnessmama.school/pl/cms/page?folderId=49979>

[image.png](#)

4. Меняем в этом блоке ссылки

[image.png](#)

- В письме

[image.pngimage.png](#)

- Переход по ссылке

[image.png](#)

5. Проверяем наличие процесса для 2-го меню, если его нет, добавляем

[image.png](#)

6. Меняем ссылки на файлы в админке приложения

<https://fitnessmama.school/chtm/admin~food-menu-by-kkals/>

Также находим тип меню, месяц и ккал

[image.png](#)

[image.png](#)

7. После замены ссылок на все меню, готовим рассылку

1. Перед отпарвкой нужно удалить пользователей из групп в сегменте

[https://fitnessmama.school/pl/user/user/index?uc\[segment_id\]=32974796](https://fitnessmama.school/pl/user/user/index?uc[segment_id]=32974796)

[Сегмент - все кто скачали](#)

Удалить из следующих групп:

- Descărcat meniul

- Descarcă meniul de 1 zi
- [Meniuri] Скачал одно из двух меню

2. Далее копируем и отправляем рассылку

3. Письма должны отправляться в течении всего месяца при попадании под правило

[image.png](#)

March 2025	17174304
April 2025	17491678
May 2025	17814618
Oct 2025	19214182
Nov 2025	19532842
Booster 2.0 • 14-24 nov 2025	19669589
Dec 2025	19825041
Ian 2026	20151627
Feb 2026	20389768
Mar 2026	20702796
Aprilie 2026	21028170
Mai 2026	21371686
Iunie 2026	21717387
Iulie 2026	22071728
August 2026	22422964
Sept 2026	22755828

Необходимо обновить новую стилизацию на страницах GC

[illegible]

[illegible]

cHg7XFxuICAgIGJvcmRlciilyYWRpdXM6IDEwcHg7XFxuICAgIGZvbnQtc2l6ZTogMTRweDtcXG4gICAgYmFja2dyb3VuZD
ogcmdiYSgyNDgsIDcxLCAxNDQsIDAuMDgp01xcbn1cXG5cXG5cXC8qIFJlc3BvbnNpdmdUgLSBUYWJsZXQgKlxcL1xcbkbt
ZWRpYSAobWF4LXdpZHRo0iA3NjhweCkge1xcbiAgICAubHQtYmxvY2sgLmNvbnRhaW5lciB7XFxuICAgICAgICBwYWRkaW
5n0iAwIDI0cHg7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmxpdGUtYmxvY2s6Zmlyc3QtY2hpbGQgLmx0LWJsb2NrLXdyYXBwZXIge
elxcbiAgICAgICAgcGFkZGluZy10b3A6IDM2cHggIWltcG9ydGFudDtcXG4gICAgfVxcblxcbiAgICAubGl0ZS1ibG9jaz
psYXN0LWNoaWxkIC5sdC1ibG9jay13cmFwcGVyIHtcXG4gICAgICAgICBhZGRpbmctYm90dG9t0iAzNnB4ICFpbXBvcnRh
bnQ7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmx0LWZvc0ge1xcbiAgICAgICAgbWfyZ2lu0iA4cHggMjRweDtcXG4gICAgfVxcbl
xcbiAgICAubHQtZm9yYSAubHQtYmxvY2std3JhcHBlciB7XFxuICAgICAgICBwYWRkaW5n0iAy0HB4IDI0cHggIWltcG9y
dGFudDtcXG4gICAgfVxcblxcbiAgICAUziloZWfKZXItMzYge1xcbiAgICAgICAgZm9udC1zaXpl0iAyMnB4ICFpbXBvcn
RhbnQ7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmYtdGV4dCB7XFxuICAgICAgICBmb250LXNpemU6IDE0cHggIWltcG9ydGFudDtc
XG4gICAgfVxcbn1cXG5cXG5cXC8qIFJlc3BvbnNpdmdUgLSBNb2JpbGUgKlxcL1xcbkbtZWRpYSAobWF4LXdpZHRo0iA00D
BweCkge1xcbiAgICAubHQtYmxvY2sgLmNvbnRhaW5lciB7XFxuICAgICAgICBwYWRkaW5n0iAwIDI4cHg7XFxuICAgIH1c
XG5cXG4gICAgLmxpdGUtYmxvY2s6Zmlyc3QtY2hpbGQgLmx0LWJsb2NrLXdyYXBwZXIge1xcbiAgICAgICAgcGFkZGluZy
10b3A6IDI4cHggIWltcG9ydGFudDtcXG4gICAgfVxcblxcbiAgICAubGl0ZS1ibG9jazpsYXN0LWNoaWxkIC5sdC1ibG9j
ay13cmFwcGVyIHtcXG4gICAgICAgICBhZGRpbmctYm90dG9t0iAy0HB4ICFpbXBvcnRhbnQ7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gIC
AgLmx0LWZvc0ge1xcbiAgICAgICAgbWfyZ2lu0iA4cHggMjRweDtcXG4gICAgICAgICAgIGJvcmRlciilyYWRpdXM6IDE0cHg7
XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmx0LWZvc0g0Lmx0LWJsb2NrLXdyYXBwZXIge1xcbiAgICAgICAgcGFkZGluZz0gMjRweC
AyMHB4ICFpbXBvcnRhbnQ7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmYtaGVhZGVyLTM2IHtcXG4gICAgICAgIGZvbnQtc2l6ZTog
MjBweCAhaW1wb3J0YW5001xcbiAgICB9XFxuXFxuICAgIC5mLWlucHV0IHtcXG4gICAgICAgICBhZGRpbmctYm90dG9t0iA
ZweCAhaW1wb3J0YW5001xcbiAgICAgICAgZm9udC1zaXpl0iAxNnB4ICFpbXBvcnRhbnQ7XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAg
LmYtYnRuIHtcXG4gICAgICAgICBhZGRpbmctYm90dG9t0iA4cHggMjRweCAhaW1wb3J0YW5001xcbiAgICAgICAgZm9udC1zaXpl0i
AxNnB4ICFpbXBvcnRhbnQ7XFxuICAgIH1cXG59XFxuXFxuXFwvKiBSZXNwb25zaXZlIC0gU21hbGwgTW9iaWxlICpcXC9c
XG5AbWVkaWEgKG1heC13aWR0aDogMzYwcHggIHtcXG4gICAgLmx0LWJsb2NrIC5jb250YWluZXIge1xcbiAgICAgICAgcGFkZGluZz0gMCAyNHB401xcbiAgICB9XFxuXFxuICAgIC5sdC1mb3JtIHtcXG4gICAgICAgICAgIG1hcmdpbjog0HB4IDIwcHg7
XFxuICAgIH1cXG5cXG4gICAgLmx0LWZvc0g0Lmx0LWJsb2NrLXdyYXBwZXIge1xcbiAgICAgICAgcGFkZGluZz0gMjRweC
AxNnB4ICFpbXBvcnRhbnQ7XFxuICAgIH1cXG59XFxuXFxuXFwvKiBQcmldCAqXFwvXFxuQG1lZGlnIHByaW50IHtcXG4g
ICAgYm9keSB7XFxuICAgICAgICBiYWNrZ3JvdW5k0iB3aGl0ZSAhaW1wb3J0YW5001xcbiAgICB9XFxuXFxuICAgIC5sdC
1mb3JtIHtcXG4gICAgICAgIGJveC1zaGFkb3c6IG5vbmUgIWltcG9ydGFudDtcXG4gICAgICAgICAgIGJvcmRlcjogMXB4IHNV
bGlkICNlZWUgIWltcG9ydGFudDtcXG4gICAgfVxcbn1cXG5cIixcImJsb2NrUGFkZGluZ1RvcFwi0jAsXCJibG9ja1BhZG
RpbmdCb3R0b21cIjowLFwiYmxvY2tCYWNrZ3JvdW5kQ29sb3JcIjpcIlwiLFwiYmxvY2tGb3JlZ3JvdW5kQ29sb3JcIjpc
IlwiLFwiYmxvY2tDc3NDbGFzc1wi0lwiXCIsXCJyZXBsYWNlVmFyaWFibGVzXCI6XCJcIixcImJsb2NrTGlua0NvbG9yXC
I6XCJcIixcImJsb2NrRm9udFwi0m51bGwsXCJibG9ja0ZvbnRIZWFkZXJcIjpcIjpuZDxsfsIsImNzcyI6bnVsbCwiaXNSZWRL
c2lnbiI6ZmFsc2V9

????? ??? ???????????? - Meniu Metabolic Reset 2025

Meniu Metabolic Reset 2025

https://fs.cdn-chatium.io/thumbnail/image_Ssmny7FxeR.1080x851.jpeg/s/600x600

[image.png](#)

Meniul este alcătuit din 3 etape, conform metodei Intermittent Fasting. Este foarte nutritiv și te va ajuta să slăbești frumos cu efect de lungă durată.

Împreună cu medicul nutriționist, am pregătit un meniu special pentru cele 60 de zile de curs, care este elaborat exact pentru revenirea după mesele copioase de sărbători.

Cele 3 etape includ: etapa inițială, de detoxifiere și etapa finală.

Etapa 1 - asigurăm un aport bun de proteine și grăsimi sănătoase.

Etapa 2 - meniul din aceasta perioadă ne va ajuta să susținem căile fiziologice de detoxifiere a organismului.

Etapa 3 - etapă de ardere intensă a grăsimilor, ce are drept scop maximizarea efectului de lipoliză pentru a obține cele mai frumoase rezultate în acest curs.

[image.png](#)