

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

Meniu Metabolic Reset 2025

[https://fs.cdn-chatium.io/thumbnail/image\\_Ssmny7FxeR.1080x851.jpeg/s/600x600](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](#)

---

Revision #1

Created 2026-01-08 11:37:35 UTC by David

Updated 2026-01-08 11:39:35 UTC by David