02 FAQ — Top-46 întreb?ri

Întrebări frecvente identificate din email-suport GetCourse, Telegram și scriptul echipei.

- 00 — Index FAQ
- 01 — Plată și refund
- 02 — Acces și cont
- 03 — Meniu și nutriție
- 04 — Antrenamente
- 05 — Sănătate, postpartum, medical
- 06 — Program și abonament
- 07 — Tehnic și aplicație
- 08 — Comunitate și mindset
- 09 — Procese operaționale

00 — Index FAQ

FAQ — Întreb?ri frecvente ale clientelor

Acest modul conține **Top-46 întrebări** identificate din trei surse:

- **Email-suport GetCourse** (4 254 fire, mai 2025 – mai 2026) → Q01–Q30.
- **Telegram (Body Transformation + Fitness Mama Club)** (17 003 mesaje, dec 2025 – mai 2026) → Q31–Q40.
- **Scriptul oficial al echipei** (Google Sheet snapshot, mai 2026) → Q41–Q46 + îmbogățiri canonice pentru Q01–Q40.

Răspunsurile sunt **adaptate** din răspunsuri reale ale echipei (Ina Kishlaru, ilona, Mariana FM Ancheta), aliniate la valorile și brand voice-ul Fitness Mama. **Sursa cu prioritate maximă** este scriptul oficial al echipei (vezi **_data/team-script.md**).

Cum se folose?te

- Agentul citește întrebarea clientei, identifică tema, alege Q&A potrivit.
- Răspunsul oficial este în câmpul **Răspuns**. Acolo unde există nuanțe (sume, date concrete, condiții speciale) — răspunsul indică să verifici sau să escaladezi.
- Blocul **Surse interne** (în `<details>`) arată frecvența și variantele întâlnite — pentru context, nu pentru utilizator.

Fi?iere FAQ

#	Temă	Întrebări	Frecvență
01	**Plată și abonament**	6 (Q01–Q06)	~34% din inbound
02	**Acces și cont**	5 (Q07–Q11)	~27%
03	**Meniu și nutriție**	5 (Q12–Q16)	~19%
04	**Antrenamente**	4 (Q17–Q20)	~27%
05	**Sănătate, postpartum, medical**	3 (Q25–Q27)	~5%

#	Temă	Întrebări	Frecvență
06	**Program și abonament**	4 (Q21–Q24)	~29%
07	**Tehnic și aplicație**	3 (Q28–Q30)	~15%
08	**Comunitate, mindset, viață zilnică**	10 (Q31–Q40)	doar TG
09	**Procese operaționale**	6 (Q41–Q46)	script echipă

Channel-playbook (cum diferă răspunsul agentului în funcție de canal): **03-channel-playbook/**

> Procentele sunt multi-etichetă (o întrebare poate atinge mai multe teme), de aceea suma depășește 100%.

Întrebări neresolvate (din TG, fără răspuns oficial): **_data/faq-needs-team-input.md** — 626 întrebări care necesită input de la echipă.

Resurse rapide (linkuri opera?ionale)

- **Cabinet personal:** https://fitnessmama.school/start_maraton_2
- **Aplicația iOS:** https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660
- **Aplicația Android:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama
- **Calculator de calorii:** https://calculator.fitnessmama.ro/
- **Instrucțiuni meniu:** https://fitnessmama.school/instructie_meniu
- **Club Telegram:** https://fitnessmama.school/tg_club
- **Oferte curente:** https://curs.fitnessmama.ro/oferta

Status

Toate fișierele — **draft v1**. Necesită validare din partea echipei de suport pentru:

- Sume concrete (prețuri, condițiile pentru refund).
- Politica oficială de pauză/amânare abonament.
- Lista actualizată de programe active.

Statistici de extracție:

- Email-suport: **_data/faq-extraction-stats.md**
- Telegram: **_data/tg-extraction-stats.md**
- Script oficial echipă: **_data/team-script.md** + **stats**

01 — Plat? ?i refund

Plat?, refund ?i reînnoire

Q01. Cum efectuez plata abonamentului?

Răspuns: Bună, draga mea □□ Te ajut cu link-ul de plată potrivit pentru abonamentul dorit. Îți transmit linkul pe email sau direct aici în conversație — îl deschizi, alegi metoda de plată (card sau, dacă preferi, transfer bancar) și finalizezi în câteva minute. După confirmarea plății, accesul în cabinetul personal se activează automat.

Dacă întâmpini o eroare la plata cu cardul (uneori se întâmplă cu unele bănci, în special BT), îți pot trimite datele pentru transfer bancar — îți răspund imediat.

Surse interne

- Frecvență: 50 fire (~5% din inbound categoria plată).
- Variante întâlnite: „nu pot face plata”, „trimite-mi link plata”, „cum platesc”.
- Pattern de răspuns din echipă: „Sigur, îți transmit acum link-ul□□”, „ti-am transmis link-ul de plata pentru rata X”.
- ⚠ Probleme cunoscute: card BT — fallback prin transfer bancar (datele bancare ale conturilor Fitness Mama — verifică intern, nu le scrie publicului fără confirmare).

Q02. Cât cost? abonamentul / care sunt pre?urile?

Răspuns: Bună □□ Avem mai multe variante de abonament, în funcție de durată și de programele incluse. Ofertele se schimbă periodic, așa că hai să-ți spun exact prețurile actuale pentru ce te interesează:

- Spune-mi pe care îl ai în vedere (3 luni, anual, Lifetime Unlimited, Start, Premium, Complex), iar eu îți confirm prețul actual și ce include.

- Sau poți vedea toate ofertele aici: https://curs.fitnessmama.ro/oferta

> ⚠ **Pentru agent:** nu inventa prețuri. Sumele se schimbă (ex.: 159 euro anual complex, 90 euro/rată în 2 rate, 200 euro pentru meniu individual etc. — toate observate în arhivă, dar nu garantate la momentul actual). Verifică oferta curentă sau escaladează.

Surse interne

- Frecvență: 39 fire.
- Sume observate în arhivă (orientativ, NU canonice): „anual complex 159 euro”, „în 2 rate 2x90 euro”, „Lifetime ~500 euro reducere de la prețul plin”, „meniu individual personalizat ~200 euro”.
- Patternul echipei: răspuns concret cu suma + termen-limită al ofertei + invitație să confirme varianta.

Q03. Pot achita în rate?

Răspuns: Da, pentru majoritatea abonamentelor (în special cele anuale și Lifetime) oferim **plata în 2 sau 3 rate**. Diferența totală este în general aceeași sau cu un cost mic suplimentar — îți confirm exact suma pe varianta dorită.

Procesul:

1. Îmi confirmi varianta aleasă (integral / 2 rate / 3 rate).
2. Îți transmit link-ul pentru prima rată.
3. La fiecare lună următoare îți trimit link-ul pentru următoarea rată — sau, dacă preferi, se poate seta plată automată de pe card.

Surse interne

- Frecvență: 132 fire — una dintre cele mai frecvente întrebări.
- Variante: „pot achita în rate?”, „în 2 transe”, „prima rată”, „luna trecuta am achiziotionat în două rate dar acum tranzacția nu s-a putut finaliza”.
- Echipa propune deseori: 2 rate (ex. 2x90 euro), uneori 3 rate (ex. 3x107 euro).
- Atenție: când o rată eșuează (sold insuficient pe card), agentul transmite manual un nou link.

Q04. Pot primi rambursare / refund?

Răspuns: Bună, draga mea □□ Înțeleg că situația ta s-a schimbat. Vreau să te ajut să găsim cea mai bună variantă pentru tine.

În general, **rambursarea este posibilă**, însă cu câteva precizări:

- Dacă ai descărcat deja **meniul** sau ai accesat materialele, se reține contravaloarea acestora (în jur de 25–30 euro pentru meniu).
- Procesarea durează **până la 14 zile lucrătoare** până banii apar înapoi în cont.
- Pentru detalii și să confirmăm suma exactă, te conectez cu un coleg/o colegă din echipă, care îți rezolvă cererea direct.

> Alternativă pe care multe cliente o aleg: în loc de refund, **amânarea/extinderea perioadei de acces** — dacă ești bolnavă, foarte ocupată sau treci printr-o perioadă grea, putem prelungi accesul fără rambursare. Spune-mi ce ți s-ar potrivi.

> ⚠ **Pentru agent:** ÎNTOTDEAUNA escaladezi cererea de refund către manager uman pentru confirmare finală a sumei și procesare. Nu confirma niciodată o sumă exactă fără verificare.

Surse interne

- Frecvență: 42 fire.
- Pattern din arhivă: echipa reține costul materialelor consumate, oferă alternativa de amânare, procesează în 5–14 zile.
- Cazuri sensibile (boală, cezariană, situație personală grea) — răspuns empatic, alternative oferite.
- Citat-tip: „Daca doresti rambursarea se vor retine 30 de euro pentru meniu, astfel se va rambursa suma de 39 euro.”

Q05. Cum reînnoiesc abonamentul când expir??

Răspuns: Bună □□ Mă bucur că vrei să continui cu noi □□

Pentru a-ți reînnoi abonamentul:

1. Spune-mi ce abonament ai acum și ce vrei să iei mai departe (același sau alt plan).
2. Îți trimit link-ul de plată actualizat cu oferta curentă (deseori, pentru cliente care reînnoiesc, există preț preferențial).
3. După plată, accesul se prelungește automat — nu pierzi progresul.

Dacă vrei să vezi toate ofertele actuale: https://curs.fitnessmama.ro/oferta

Surse interne

- Frecvență: 47 fire.
- Echipa oferă deseori reduceri loiale clientelor care reînnoiesc, în special pentru Lifetime Unlimited (ex.: cupon 500 euro reducere observat în mai 2026).
- Variante: „când îmi expira abonamentul”, „reînnoiesc abonamentul anual”, „prelungesc abonamentul”.

Q06. Am f?cut plata dar nu am acces

Răspuns: Bună, hai să verificăm □□ În mod normal, accesul se activează automat în câteva minute după confirmarea plății, dar uneori durează puțin mai mult sau apare o sincronizare ratată.

Te rog să-mi spui:

- Pe ce **email** ai făcut plata? (uneori clientele plătesc cu un cont și se loghează cu altul)
- Ce program ai cumpărat?
- Ai primit confirmarea pe email?

Între timp, încearcă să intri direct din browser în https://fitnessmama.school/start_maraton_2 — dacă tot nu vezi accesul, te conectez imediat cu un coleg care îți rezolvă manual.

Surse interne

- Frecvență: 4 fire direct, însă apare implicit în multe alte conversații (combinat cu Q08).
- Cauze cele mai frecvente observate: email diferit între plată și login, plata în așteptare, accesul setat doar pentru un program specific.
- Echipa verifică plata în sistem și forțează manual activarea când e cazul.

02 — Acces ?i cont

Acces ?i cont

Q07. Nu pot intra în cont / am uitat parola

Răspuns: Bună □□ Hai să te ajutăm să intri.

1. Mergi în **cabinetul personal** direct: https://fitnessmama.school/start_maraton_2
2. Loghează-te cu **email-ul cu care te-ai înregistrat** și parola asociată.
3. Dacă ai uitat parola, dă click pe „Am uitat parola” — vei primi un email pentru resetare (verifică și folderul **Spam**).

Dacă tot nu reușești, spune-mi:

- Ce eroare îți apare exact?
- Cu ce email te-ai înregistrat?

Așa pot verifica direct contul tău.

Surse interne

- Frecvență: 68 fire.
- Pattern echipă: oferă link direct cabinet personal, verifică în sistem dacă programul este activ pe email-ul respectiv.
- Cauze frecvente: client folosește email diferit, programul a expirat (curs sezonier), conexiune lentă.

Q08. Nu am acces la antrenamente / curs de?i am pl?tit

Răspuns: Bună, draga mea □□ Înțeleg, hai să verificăm imediat ce se întâmplă.

În majoritatea cazurilor, accesul există dar nu îl vezi pentru că:

1. **Trebuie să alegi maratonul** din cabinetul personal — abonamentul îți dă acces la o listă de programe, dar trebuie să apeși „Alege” sub cel pe care vrei să-l începi.
2. Trebuie să **completezi ancheta** pentru meniu (dacă abonamentul include meniu).
3. Cabinetul tău este sub un **alt email** decât cel cu care te-ai logat acum.

Verifică aici, în cabinetul personal: https://fitnessmama.school/start_maraton_2 → rubrica „Programele mele active”.

Spune-mi:

- Ce abonament ai luat?
- Email-ul cu care ai cumpărat?

Verific direct și revin cu soluția.

Surse interne

- Frecvență: 45 fire.
- Pattern: clientele descarcă meniul dar nu găsesc antrenamentele, sau invers — pentru că trebuie să aleagă manual programul.
- ⚠ **Cursuri sezoniere** (ex.: „Postura și abdomen 2026”, „Renașterea”) — se închid după dată limită. Dacă clienta întreabă despre un curs sezonier expirat, comunică direct și propune un program echivalent activ.
- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Acest program nu mai este activ, te rog să îți alegi un alt program.” — formulare directă, fără justificări complicate.

Q09. Cum intru în cabinetul personal?

Răspuns: Salut □□ Cabinetul personal îl accesezi în două moduri:

1. Din browser (Chrome / Safari etc.):

- Scrii în căutare: `fitnessmama.school`
- Te loghezi cu email-ul tău și parola.
- Sau direct: https://fitnessmama.school/start_maraton_2

2. Din aplicația mobilă:

- □□ iOS: https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660
- □□ Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama

Te loghezi cu același email și parolă. Aplicația e mai comodă pentru antrenamente — toate programele tale apar la „Programele mele de fitness”.

În cabinet vei vedea:

- **Programele tale active** — aici sunt antrenamentele.
- **Descarcă meniul** — aici completezi ancheta și primești meniul pe email.
- **Maratoane** — programele sezoniere disponibile la moment.

Surse interne

- Frecvență: 254 fire — una dintre cele mai frecvente întrebări din toată arhiva.
- Răspunsul standard al echipei conține invariabil: link cabinet, instrucțiuni browser, link aplicație iOS+Android.
- Tip de mesaj recurent în arhivă: clienta primește instrucțiuni dar nu găsește butonul „Alege maraton” — agentul trebuie să explice fluxul: cabinet → Programele tale active → Alege.
- **Telegram:** întrebări specifice despre acces la grup TG după program — vezi **Q31 în 08-comunitate-si-mindset.md**.

Q10. Primesc eroare la accesarea platformei (403, 404, nu se încarc?)

Răspuns: Bună, hai să rezolvăm □□ Spune-mi te rog:

- Ce **eroare exactă** apare? (ex: „403”, „404”, „pagină indisponibilă”)
- Pe ce **dispozitiv** încerci? (telefon iOS/Android, laptop)
- Din **browser** sau din **aplicație**?

În general, eroarea 403 / 404 apare pentru:

- Un **curs sezonier** care s-a închis (vezi data ofertei).
- Email diferit între cel cu care ai cumpărat și cel cu care te-ai logat.
- O problemă temporară de internet — încearcă din alt browser sau din aplicație.

Între timp, încearcă să accesezi direct: https://fitnessmama.school/start_maraton_2

Dacă tot nu merge, îmi spui exact ce vezi și verific manual contul tău.

Surse interne

- Frecvență: 73 fire.
- Cauze observate: cursuri sezoniere închise, mismatch email, conexiune slabă.
- Pattern echipă: „Platforma funcționează perfect... dacă nu ar funcționa, ar fi și alte cliente cu aceeași problemă” — răspuns folosit cu calm, nu defensiv.
- ⚠ Dacă clienta insistă că nu funcționează nimic și e frustrată — escaladează către manager, nu intra în polemică.

Q11. Cum m? dezabonez de la emailuri?

Răspuns: Bună □□ Înțeleg perfect, te ajut imediat. Ai două variante:

1. **Dezabonare** de la emailuri promoționale — la finalul oricărui email primit de la noi există linkul „Dezabonare” / „Unsubscribe”. Un click și e gata.
2. **Ștergere completă a contului** — dacă vrei să nu mai primești nimic de la noi și să-ți ștergem datele complet, îmi confirmi și transmit cererea către echipă. **Politica oficială:** contul se șterge **dacă nu există nicio valoare achitată în trecut** (abonament activ sau istoric de plată). Dacă ai abonament activ — discutăm separat cum procedăm.

Spune-mi ce variantă preferi. ❤

> Note pentru agent: dacă clienta e abonată activ și își exprimă frustrarea („nu mai trimiteți sms!”), este în primul rând un semnal emoțional — răspunde cald și fără justificări, apoi rezolvă tehnic.

Surse interne

- Frecvență: 310 fire — **cea mai frecventă temă** după acces cabinet.
- Notă: scriptul de detecție a captat și mesaje în care „dezabonare” apare în citatul email-ului promoțional (nu cererea reală a clientei) — filtru imperfect. Procentul real al cererilor explicite este mai mic, dar tema rămâne foarte des întâlnită.
- Tipuri: dezabonare promo emailuri, ștergere cont, „nu mai vreau emailuri”.

03 — Meniu ?i nutri?ie

Meniu ?i nutri?ie

Q12. Unde g?sesc / cum descarc meniul?

Răspuns: Bună □□ Hai să descarci meniul:

1. Intră în **cabinetul personal**: https://fitnessmama.school/start_maraton_2
2. Deschide rubrica **„Descarcă meniul”**.
3. Completează ancheta nutrițională (vârstă, înălțime, greutate, preferințe, intoleranțe).
4. La final apeși **„Trimite”** — în câteva minute primești meniul pe email, în format PDF, gata să-l descarci.

Caloriile zilnice se calculează automat. Dacă vrei să vezi cum se calculează: https://calculator.fitnessmama.ro/

Dacă nu ai primit meniul pe email în 10–15 minute, verifică și **folderul Spam**.

Surse interne

- Frecvență: 126 fire.
- Pattern echipă: redirecționare clară către cabinet → Descarcă meniul → completează ancheta.
- Cauze frecvente de „nu am primit meniul”: ancheta neterminată, email în spam, email diferit.

Q13. Nu reu?esc s? descarc meniul

Răspuns: Bună, hai să verificăm □□ Cele mai frecvente situații:

1. **Ancheta nu a fost finalizată** — verifică dacă ai apăsat „Trimite” la final.
2. **Meniul a ajuns în Spam** — caută acolo emailul de la Fitness Mama.
3. **Browserul blochează descărcarea** — încearcă din alt browser sau din aplicația mobilă.

4. **Email greșit** — uneori ancheta se completează cu un email și loginul e cu altul.

Spune-mi te rog:

- Ai completat ancheta până la capăt?
- Cu ce email ai completat?
- Ce vezi exact când încerci să descarci?

Verific din partea mea și revin imediat.

Surse interne

- Frecvență: 81 fire.
- Tematica „nu reușesc să descarc” și „nu am primit meniul” se suprapun frecvent.
- ⚠ Atenție: după ce primește meniul pe email, multe cliente îl deschid pe mobil și „pierd” PDF-ul; le ghidează agentul să-l salveze.

Q14. Pot schimba meniul / pot cere alt meniu?

Răspuns: Da, sigur □□ Aici sunt opțiunile:

- **În cadrul aceleiași luni:** dacă vrei un *al doilea* meniu (ex.: ai ales standard dar vrei și vegetarian), spune-mi ce abonament ai — pentru unele abonamente Premium / Complex se include al doilea meniu.
- **Refacerea anchetei:** poți să intri din nou în „Descarcă meniul”, să refaci ancheta cu alte preferințe (de ex. fără lactoză, fără gluten, vegetarian, balance, intermitent fasting) și primești alt meniu pe email.
- **Luna următoare:** în fiecare lună completezi din nou ancheta și primești meniul actualizat — așa că poți schimba oricând stilul.

> Notă internă: dacă întâmpini probleme la descărcarea celui de-al doilea meniu, scrie-mi — uneori trebuie ajustat manual din grupul de meniuri.

Spune-mi ce variantă te interesează și verific direct ce poți alege cu abonamentul tău.

Surse interne

- Frecvență: 78 fire.
- Variante de meniu observate în arhivă: standard, fără lactoză și gluten, vegetarian, vegan (zile incluse în Balance), intermitent fasting, Metabolic Reset, Extra Busy.
- Politica echipei: schimbarea în cadrul lunii e flexibilă; al doilea meniu paralel depinde de abonament.

Q15. Exist? meniu pentru alergii / intoleran?e / diabet?

Răspuns: Da, avem variante adaptate □□

În ancheta de meniu poți alege:

- **Fără lactoză și gluten** — pentru intoleranțe.
- **Vegetarian** sau **vegan** (zile incluse în Balance) — dacă nu consumi carne sau produse animale.
- **Intermitent fasting** — dacă faci IF.

Pentru **condiții medicale specifice** (diabet, tiroidă, hipertensiune, alăptare, sarcină), recomandarea este:

- Alegi meniul cel mai apropiat de nevoile tale (ex.: fără lactoză și gluten pentru intoleranțe).
- **Înlocuiești ingredientele** care nu sunt potrivite pentru tine (ex.: la diabet, fructele cu indice glicemic mai mare pot fi schimbate cu alternative mai sigure).
- Pentru un **meniu 100% personalizat medical**, oferim consultație separată cu nutriționistul nostru (cost orientativ ~200 euro, separat de abonament).

> ⚠ Pentru cazuri medicale specifice — agent NU dă recomandări medicale. Te conectez cu o colegă care discută cu nutriționistul cazul tău.

Surse interne

- Frecvență: 103 fire.
- Pattern echipă: confirmă opțiunile generale, sugerează înlocuirea ingredientelor, escaladează la nutriționist pentru cazuri grave.
- Caz observat: clientă cu diabet tip 1 frustrată că meniul „individual” conține portocale — răspuns: nu este meniu medical individual, ci adaptabil; consultația cu doctorul

nutriționist se achită separat.
- ⚠ Aplicare credință #03 + valoare #07: respect față de corp și nevoile fiecărei femei, fără a promite ce nu putem livra.

Q16. Pot înlocui un ingredient din meniu?

Răspuns: Bineînțeles □□ Meniul nostru este un ghid, nu o obligație. Dacă un ingredient nu îți place, e scump, nu-l găsești sau nu-l tolerezi — îl poți înlocui liniștită.

Reguli simple:

- Înlocuiește cu **un aliment din aceeași categorie** (ex.: somon → alt pește, portocală → mere/fructe de pădure dacă ai diabet).
- Păstrează cantitatea echivalentă (kcal aproximativ).
- Nu amesteca mic-dejunul dintr-o zi cu prânzul din alta — caloriile sunt calculate per zi întreagă.

Dacă ai nelămuriri concrete (ex.: „pot înlocui X cu Y?”) — scrie-mi, te ajut cu drag.

Surse interne

- Frecvență: 63 fire email.
- Pattern echipă: răspuns deschis, flexibil; subliniază că ziua de meniu trebuie respectată ca întreg pentru a păstra raportul caloric.
- Citat-tip: „Nu este o problemă dacă tu înlocuiești acele fructe cu ceea ce poți mânca.”
- **Telegram (Body Transformation, Fitness Mama Club):** multe exemple concrete de înlocuiri confirmate de ilona — creveți → fructe de mare; oțet balsamic → oțet de mere; tofu/quinoa → alternative locale. Pentru lista detaliată de înlocuiri și pattern-uri din grup, vezi **Q37 în 08-comunitate-si-mindset.md**.

04 — Antrenamente

Antrenamente

Q17. Nu pot deschide antrenamentul / video

Răspuns: Bună □□ Hai să verificăm imediat. În general, problema cu videoclipurile apare în 3 situații:

1. **Browser care nu suportă playerul (Vimeo)** — încearcă în Chrome sau Safari, sau direct în **aplicația mobilă** Fitness Mama (iOS / Android — linkuri mai jos).
2. **Conexiune lentă la internet** — încearcă pe WiFi sau pe alt dispozitiv.
3. **Antrenamentul are o sarcină obligatorie de finalizat** (ex.: după lecția 4 trebuie să completezi parametrii săptămânali ca să se deblocheze următoarea) — verifică în cabinet dacă există o sarcină în așteptare.

Linkuri aplicație:

- □□ iOS: https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660
- □□ Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama

Spune-mi ce vezi exact pe ecran și ce program încerci să deschizi — verific direct.

Surse interne

- Frecvență: 42 fire.
- Cauze frecvente observate: Vimeo blocat în unele țări/conexiuni, sarcină săptămânală necompletată, abonament expirat pe un program sezonier.
- Pattern echipă: redirecționare către aplicație, verificare sarcină în așteptare.

Q18. De ce echipament am nevoie pentru antrenamente?

Răspuns: Vești bune □□ Pentru majoritatea programelor noastre **nu ai nevoie de echipament special**.

Recomandat (dar opțional):

- **Saltea / covor de yoga** — pentru confort la exercițiile la sol.
- **Gantere ușoare** (1–3 kg) sau **sticle cu apă/nisip** ca alternativă — pentru programele cu rezistență.
- **Spațiu liber** de aproximativ 2x2 m.
- **Haine comode** și apă la îndemână.

Programe ca Pilates, Postura, Recuperare după naștere, Body & Mind Design — se fac la sol cu greutatea propriului corp. Pentru programe mai intense (Body Transformation Pro, Anticelulitic Booster) ganterele ușoare sunt utile, dar nu obligatorii.

Surse interne

- Frecvență: 25 fire (nu este o întrebare super-frecventă, dar răspunsul e foarte standardizat).
- Pattern echipă: minimizează bariera de intrare, sugerează alternative ieftine (sticle în loc de gantere).
- Aplicare valoare #03 — „rezultate reale, fără extreme”: programul e accesibil oricui, fără investiții.

Q19. Care antrenamente sunt potrivite postpartum / pentru diastaz??

Răspuns: Felicitări că ai grijă de tine □□ Pentru perioada de după naștere, recomandăm:

Primele luni (după ce medicul tău a dat ok-ul, în general 6+ săptămâni postpartum, mai mult după cezariană):

- **„Recuperare după naștere”** — programul nostru construit special pentru postpartum.
- **Pilates de început** — gentil, pentru reconectarea cu corpul.

După 3–4 luni (cu ok medical):

- **Abdomen Plat v1 / v2** — atenție la diastază: dacă încă persistă, începe cu v1 (mai blând).
- **Postura Reginei / Postura 2.0** — pentru postura schimbată după sarcină.

> Pentru **diastază confirmată** sau intervenție complicată (cezariană dificilă): te rog să verifici cu medicul tău înainte. Dacă ai întrebări concrete, te conectez cu echipa pentru recomandare individualizată.

Spune-mi cât timp a trecut de la naștere și dacă alăptezi — te ghidez mai exact.

Surse interne

- Frecvență: 52 fire.
- Programe menționate consecvent în arhivă: „Recuperare după naștere”, „Pilates de început”, „Abdomen plat v1/v2”, „Postura Reginei”.
- Pattern echipă: ok la ~4 luni postpartum dacă nu sunt complicații; recomandare blândă, fără insistență.
- ⚠ Aplicare valoare #07: respect față de ritmul corpului. Niciodată „grăbește-te să te apuci de sport”.

Q20. Pot face antrenamentele dac? am dureri de spate / lombare?

Răspuns: Înțeleg complet, e mai frecvent decât ai crede □□ Da, putem găsi varianta potrivită pentru tine.

Programele cele mai blânde cu spatele și zona lombară:

- **Postura Reginei / Postura 2.0** — exact pentru consolidarea musculaturii care susține spatele.
- **Pilates 360 / Pilates de început** — controlat, fără salturi, întărește core-ul.
- **Body & Mind Design** — combină mișcare cu lucrul pe respirație.

Recomandări importante:

- Dacă ai **hernie de disc, lumbago acut sau intervenție chirurgicală recentă** — te rog consultă-ți medicul / kinetoterapeutul înainte. Antrenamentele noastre nu înlocuiesc tratamentul medical.
- Începe **gentil**, fără să forțezi. Dacă o mișcare îți provoacă durere, sari peste ea.
- Sări exercițiile cu impact (sărituri) dacă acestea îți accentuează durerea.

Spune-mi care e situația ta concret — te ghidez să alegi programul potrivit.

Surse interne

- Frecvență: 56 fire.
- ⚠ Aplicare regulă tabu (vezi `01-project-overview/06-cum-vorbim-cu-clienta.md`): agent NU dă sfaturi medicale. Recomandă programele blânde + escaladează la medic.
- Pattern echipă: răspuns empatic, propune alternative, subliniază să consulte medicul pentru cazuri serioase.

05 — S?n?tate, postpartum, medical

S?n?tate, sarcin?, postpartum, condi?ii medicale

> ⚠ **REGULĂ GENERALĂ:** Fitness Mama nu este o clinică medicală. Agentul **niciodată** nu dă diagnostice, nu prescrie tratamente și nu garantează rezultate medicale. Pentru orice condiție medicală — escaladează către manager sau recomandă consultarea medicului.

Q25. Pot face programul în timpul sarcinii?

Răspuns: Felicitări □□ Te înțelegem perfect — vrei să rămâi activă, dar în siguranță.

Recomandarea noastră:

- În sarcină, **nu avem un program special** dedicat exclusiv gravidelor.
- Dacă medicul tău este de acord cu activitatea fizică ușoară, poți face:
  - Exerciții ușoare de **Pilates** (din maratoanele noastre care le includ).
  - **Plimbări** și **înot**.
  - **Alimentație sănătoasă** după meniul nostru (cu ajustări pentru sarcină).
- Antrenamentele intense, exercițiile de abdomen, săriturile — **se opresc**.

Important:

- Decizia finală o iei împreună cu **medicul tău obstetrician**, care îți cunoaște situația.
- Dacă ești în plan să rămâi gravidă, putem îngheța abonamentul tău pe perioada sarcinii — îmi spui și aranjăm.

Mult succes pe tot parcursul □□

Surse interne

- Frecvență: 20 fire.
- Citat-tip echipă: „100% sigur, nu este nimeni în gradul în care să spună asta deoarece fiecare dintre noi suntem diferite. Din cadrul maratoanelor pe care le avem se pot face exerciții din Pilates și să mănânci sănătos. În plus plimbări și înot.”
- Politica: posibilitate de **înghețare a abonamentului** pe perioada sarcinii (observat: 1 an înghețat, apoi reactivare).
- ⚠ Niciodată „sigur, fă programul nostru” fără rezerve. Întotdeauna direcționează către medic.

Q26. Sunt postpartum / cezarian? — care program e potrivit?

Răspuns: Bună, draga mea □□ Felicitări pentru fetița/băiețelul tău □□

Recomandarea pe etape:

Primele 6 săptămâni (sau mai mult după cezariană):

- Odihnă. Plimbări scurte dacă medicul îți permite.
- Alimentație sănătoasă (poți folosi meniul nostru, adaptat dacă alăptezi).

De la 6 săptămâni (naștere naturală) / 3-4 luni (după cezariană), cu ok medical:

- **„Recuperare după naștere”** — programul nostru special pentru această perioadă.
- **Pilates de început** — gentil, pentru reconectare cu corpul.

De la 4–6 luni postpartum:

- Treci la programe ceva mai active: **Abdomen Plat v1**, **Postura Reginei**.
- Atenție la diastază — dacă e prezentă, prioritar este consolidarea core-ului blând.

Dacă alăptezi:

- Meniul îți recomand să-l alegi **standard** sau **vegetarian** (nu vegan, ca să nu scadă lactația).
- Cure de slăbire rapidă / detoxuri severe — NU recomandate.

Spune-mi câte luni au trecut și dacă a fost naturală sau cezariană — te ghidez mai exact.

Surse interne

- Frecvență: 49 fire.
- Cazuri observate: alăptare cu meniu vegan → scădere lactație (corectat de echipă cu sfatul de a trece pe vegetarian/standard).
- Programe recomandate consecvent: „Recuperare după naștere”, „Pilates de început”, apoi „Abdomen plat v1”.
- Pattern: empatie + recomandare graduală + verificare cu medicul.

Q27. Am [tiroid? / diabet / hipertensiune / menopauz? / hormoni] — pot face programul?

Răspuns: Înțeleg perfect. Multe dintre noi avem astfel de condiții — și da, există variante adaptate.

În general:

- **Antrenamentele** sunt sigure pentru majoritatea condițiilor cronice stabile, însă important este ritmul tău. Începi gentil, asculți corpul, oprești când e cazul.
- **Meniul** se poate adapta: există varianta fără lactoză și gluten, vegetariană, balance, intermitent fasting.
- Pentru **diabet** — poți alege meniul care ți se potrivește și înlocuiești ingredientele cu indice glicemic ridicat (vezi Q15-Q16).
- Pentru **menopauză / perimenopauză** — programul **„Renașterea”** include meniu și antrenamente special pentru această perioadă (curs sezonier, vezi când se relansează).
- Pentru **tiroidă, hipertensiune, sindroame hormonale** — meniul nostru fiind echilibrat caloric și nutritiv, în general este compatibil; consultă-ți medicul pentru particularități.

IMPORTANT:

- Înainte să începi, te rog **confirmă cu medicul tău** că activitatea fizică ușoară și meniul echilibrat sunt potrivite pentru tine.
- Pentru un meniu construit 100% pe condiția ta medicală, oferim **consultație separată cu nutriționistul** (cost orientativ ~200 euro, separat de abonament).
- Dacă vrei să discuți cu cineva din echipă despre cazul tău concret înainte să te înscrii, spune-mi — te conectez cu o colegă.

Surse interne

- Frecvență: 43 fire.
- Condiții menționate în arhivă: diabet (tip 1, tip 2), tiroidă, intoleranță la lactoză, menopauză, premenopauză, hipertensiune, anxietate, dezechilibre hormonale.
- Programul **„Renașterea”** este referința pentru menopauză/perimenopauză — sezonier, relansat periodic.
- ⚠ Niciodată să nu spui „pot să-ți garantez că vei slăbi cu tiroida ta”. Răspunsul este blând, deschis, dar fără promisiuni medicale.

06 — Program ?i abonament

Program ?i abonament

Q21. Ce este programul X? Pe ce durat ??

Răspuns: Bună □□ Avem mai multe programe, fiecare cu focus diferit. Spune-mi pe care vrei să-l înțelegi mai bine și îți dau detaliile concrete. Pe scurt:

Programe de slăbit / metabolic:

- **Metabolic Reset** — resetare metabolică, alimentație + antrenamente.
- **Anticelulitic Booster** — focus pe celulita și drenaj.
- **Body Transformation Pro** — transformare completă, mai intens.
- **Summer Bikini Body** — sezonier, pregătire pentru vară.

Programe pentru postură și core:

- **Abdomen Plat v1, v2** — pentru zona abdominală.
- **Postura Reginei / Postura 2.0** — pentru postură și spate.
- **Pilates 360 / Pilates de început**.

Programe blânde / recuperare:

- **Recuperare după naștere** — postpartum.
- **Body & Mind Design** — mișcare + minte.
- **Renașterea** — pentru perimenopauză/menopauză (sezonier).

Durata: majoritatea **maratoanelor durează 21 de zile** de antrenamente diferite. După începere, accesul rămâne deschis **31 de zile**, apoi se închide. Pentru abonamentele lunare / anuale / Lifetime, accesul e prelungit conform planului.

> Pentru detalii exacte despre un program anume, deschide cabinetul personal → secțiunea programe → vezi descrierea, sau spune-mi pe care vrei să-l afli.

Surse interne

- Frecvență: 11 fire pentru întrebarea generică „ce este”. În practică, întrebările sunt mai degrabă „cât durează”, „ce include” — sub-întrebări care apar în multe alte fire.
- Durate observate: maraton = 21 zile efective, acces deschis 31 zile, curs sezonier = perioada anunțată.
- Programe listate în arhivă: cele de mai sus, plus „Extra Busy”, „Bikini Body” (uneori sub denumiri diferite în campanii).

Q22. Pot pune abonamentul pe pauz? / amâna?

Răspuns: Da, înțeleg perfect — viața vine cu surprize □□

Opțiuni:

- **Înghețarea abonamentului** — pentru perioade clare (boală, sarcină, situație personală grea), putem îngheța accesul pe o perioadă determinată (până la 1 an observat în arhivă), apoi îl reactivezi când ești gata.
- **Extinderea perioadei** — dacă, de exemplu, ai pierdut o săptămână din maraton, putem prelungi accesul în loc să-l închidem.

Procedura oficială pentru înghețare:

1. Echipa creează comanda de înghețare în sistem.
2. Primești un mesaj de confirmare: *„Salut, abonamentul tău a fost înghețat.”*

Important:

- ⚠ Înghețarea **trebuie cerută înainte** ca abonamentul să intre în acțiune sau cât mai devreme — odată ce zilele au trecut, devine mai dificil să recuperăm timpul pierdut.
- Politica exactă (cât de mult se poate îngheța, în ce condiții) — îți confirm cu albinuța ta pentru cazul tău.

Spune-mi te rog:

- Pe cât timp ai vrea să-l îngheți?
- Care e motivul (ca să găsim varianta cea mai potrivită)?

Te conectez imediat cu albinuța ta să confirme și să facă schimbarea.

Surse interne

- Frecvență: 209 fire — una dintre cele mai frecvente teme.
- Cazuri tipice: boală (gripă, internare), sarcină, intervenție chirurgicală, perioadă de stres / lucru intens.
- Politica observată: înghețare flexibilă, în special când e o cauză justă. Important să fie cerută din timp.
- Pattern echipă: empatie + variantă concretă + confirmare cu manager pentru cazuri specifice.
- **Telegram:** cazuri concrete de înghețare confirmate în grupuri (sarcină, intervenție chirurgicală, situații personale grele). Politica de „1 an înghețat” menționată de ilona pentru o utilizatoare cu sarcină.
- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Se creează comanda de înghețare, apoi se transmite mesaj către clientă: «Salut, abonamentul tău a fost înghețat».” — `_data/team-script.md`.

Q23. Pot trece la un alt program / upgrade?

Răspuns: Bună □□ Da, sigur!

Upgrade pe abonament superior (ex: de la 3 luni la Anual sau Lifetime):

- Plătești **doar diferența** dintre abonamentele tale, nu integral.
- Oferta de upgrade este în general valabilă pe o perioadă limitată (de obicei până la finalul lunii) — îți confirm exact pentru abonamentul tău.

Schimbarea programului în interiorul aceluiași abonament:

- Pentru abonamentele care includ mai multe programe (Complex, Lifetime), poți alege oricare disponibil în cabinet.
- Dacă ai cumpărat un maraton specific și vrei altul, depinde de abonamentul tău — îmi spui exact ce ai și ce vrei și verific.

Vezi ofertele actuale: https://curs.fitnessmama.ro/oferta

> ⚠ Sumele exacte de upgrade variază în funcție de abonament și de oferta curentă. Nu citi cifre din memorie — verifică sau escaladează.

Surse interne

- Frecvență: 49 fire.
- Exemple observate: 3 luni (63 €) → Anual Start (149 €), achitând doar diferența de 86 €. Sau Lifetime Start (199 €), diferența 136 €. **Aceste sume sunt orientative, NU canonice.**
- Pattern echipă: ofertă pe termen scurt (până la sfârșit de lună), calculează doar diferența.
- **Telegram (ilona, 2026-01-11):** clarificare structură Lifetime — „Exista Lifetime, Lifetime Premium si Lifetime Unlimited. Cel din urma ofera acces nelimitat la toate meniurile si la toate grupurile PRO.” Pentru cifre exacte de upgrade, escaladează către manager.

Q24. Când începe maratonul / programul?

Răspuns: Bună □□

Pentru **maratoanele care le poți începe oricând** (cele standard din abonamentul tău):

- Începi în **dimineața următoare** după ce alegi maratonul din cabinetul personal (apeși „Alege” / „Înregistrare” sub program).
- Vei primi invitație și pe email pentru prima zi.

Pentru **cursurile sezoniere** (ex.: „Renașterea”, ediții speciale):

- Au date concrete de lansare, anunțate cu câteva zile înainte.
- **Preview oficial pentru abonamente Premium și Unlimited:** apar în cabinet cu **aproximativ 3 zile** înainte de start și le poți selecta din rubrica „Alege un maraton”.
- Pentru alte abonamente, cursurile sezoniere se deschid în ziua lansării.

Care program te interesează? Îți spun exact data sau procedura.

Surse interne

- Frecvență: 34 fire.
- Pattern observat: maratoanele non-sezoniere se autodeclanșează la a doua zi după alegere; cursurile sezoniere au date anunțate (ex.: „cursul nou se lansează pe 11 mai”).
- ⚠ Nu inventa date. Verifică sau spune că aștepți confirmarea de la echipă.

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Dacă ai abonament activ Premium sau Unlimited, vei putea selecta cursul înainte cu aproximativ 3 zile de startul acestuia din cabinetul personal rubrica «Alege un maraton».”

07 — Tehnic ?i aplica?ie

Tehnic ?i aplica?ie

Q28. Cum instalez ?i folosesc aplica?ia Fitness Mama?

Răspuns: Bună □□ Aplicația mobilă e cea mai comodă pentru antrenamente. Iată cum o instalezi:

1. Descarcă aplicația:

- □□ **iOS (iPhone / iPad):** https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660
- □□ **Android:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama

2. Deschide aplicația și loghează-te cu:

- **Email-ul** cu care te-ai înregistrat / ai cumpărat abonamentul.
- **Parola** ta de la cabinetul personal.

3. În aplicație vei găsi:

- „Programele mele de fitness” — aici sunt toate maratoanele tale active.
- Antrenamentele zilei.
- Notificări pentru lecții noi.

Important: dacă nu vezi un program după login, verifică pe ce email l-ai cumpărat — poate fi diferit de cel cu care te-ai logat acum.

Dacă întâmpini probleme cu aplicația, spune-mi:

- Ce telefon ai (iPhone / Android)?
- Ce eroare îți apare?

Surse interne

- Frecvență: 65 fire.
- Probleme tipice observate: aplicația nu deschide videoclipurile, parolă incorectă, mismatch email, aplicația trebuie ștearsă și reinstalată după un an de inactivitate.

- Pattern echipă: redirecționare către App Store / Google Play + verificare email de login.

Q29. Nu primesc emailurile voastre / ajung în spam

Răspuns: Bună □□ Hai să rezolvăm.

Pași:

1. Verifică **folderul Spam / Junk** — multe emailuri ajung acolo, în special primele.
2. Dacă găsești emailul nostru acolo, marchează-l ca **„Nu este spam”** sau adaugă-l la **contactele tale** — așa următoarele vor ajunge corect în inbox.
3. **Adaugă în contactele tale** adresele noastre principale (de la care primești emailuri Fitness Mama).
4. Verifică că **email-ul cu care ești înregistrată** este cel pe care îl folosești zilnic — uneori se introduce un email greșit la înregistrare.

Spune-mi:

- Cu ce email ești înregistrată?
- Ce ar trebui să fi primit (meniu, link plată, notificare maraton)?

Verific din partea mea și retrimit dacă e cazul.

Surse interne

- Frecvență: 12 fire direct, dar problema apare des implicit (clienta nu vede meniul = de fapt e în spam).
- Pattern echipă: instrucțiuni standard pentru verificare spam + retransmitere manuală.

Q30. Pe ce dispozitive func?ioneaz? platforma?

Răspuns: Pe toate dispozitivele principale □□

Funcționează pe:

- □□ **Telefon** — iOS (iPhone) și Android, prin aplicația noastră sau direct din browser.
- □□ **Laptop / desktop** — orice browser modern (Chrome, Safari, Firefox, Edge).
- □□ **Tabletă** — iPad sau Android tablet.

Recomandare:

- Pentru **antrenamente video** — aplicația mobilă e cea mai comodă, ai videoclipurile la îndemână oricând.
- Pentru **meniu (PDF)** și **citit materiale** — desktop sau laptop sunt mai confortabile.

Aplicațiile:

- □□ iOS: https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660
- □□ Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama

> Dacă pe un dispozitiv anume nu funcționează ceva, spune-mi exact ce vezi și verific.

Surse interne

- Frecvență: 94 fire.
- Notă: scriptul a captat și mesaje cu „trimis din yahoo mail pentru iphone” (semnătura clientei), nu doar întrebări reale despre dispozitive — frecvența reală e mai mică, dar tema rămâne actuală.
- Pattern echipă: confirmă suportul multi-platformă, recomandă aplicația mobilă pentru antrenamente.

08 — Comunitate ?i mindset

Comunitate, participare în grup, mindset, via?? zilnic?

Întrebări care apar în grupurile Telegram ale programelor (Body Transformation, Fitness Mama Club, grupuri PRO), dar **aproape niciodată în email-uri de suport** 1-la-1. Aici sunt teme legate de: cum funcționează concursul/provocările săptămânale, mindset, viață zilnică (sărbători, vacanțe), tehnică de execuție.

Q31. Cum m? al?tur grupului Telegram al programului meu?

Răspuns: Bună □□ Pentru fiecare program / abonament există grupuri Telegram dedicate:

- **Grupul general** Fitness Mama Club — pentru toate clientele.
- **Grup specific programului** (ex.: Body Transformation, Metabolic Reset, Renașterea) — primești invitația automat după înscriere.
- **Grupul PRO** — doar pentru abonamentele Pro / Lifetime Unlimited.

Cum intri:

1. După înscriere, vei primi un email cu **linkul de aderare** la grup.
2. Apeși link-ul în Telegram, te autorizezi cu numărul tău de telefon.
3. Important: contul Telegram trebuie să fie pe **același număr de telefon și pe aceeași adresă de email** cu care te-ai înregistrat la noi.

Dacă nu ai primit linkul, scrie-mi pe ce email te-ai înregistrat — verific și-l retrimit.

Surse interne

- Sursa: Telegram, 36 întrebări identificate în categoria social_grup.
- Pattern echipă (ilona, 2026-02-21): „trebuie sa fie cu aceeasi adresa de mail si cu acelasi numar de telefon, altfel nu ai cum, cand intri in grup iti cere sa te autorizezi pe profilul FitnessMama”.

- Variante: „Care este grupul pentru Pro?”, „Cum se înscrie la grupul BT?”, „Imi trebuie un link de invitație?”.

Q32. Am s?rit un antrenament — pot s?-l postez mai târziu pentru concurs?

Răspuns: Bună □□ Da, dar cu o limită clară:

- **În cadrul perioadei active a maratonului** (de obicei 30 de zile + 7 zile recuperare) — poți recupera și posta antrenamentele sărite.
- După închiderea perioadei — punctele pentru concurs **nu se mai acordă**.
- Pentru provocările săptămânale: există termen-limită (de obicei până la 23:59 ora României în ziua respectivă) — verifică cu coordonatorul grupului tău.

Dacă pierzi un antrenament din cauza unor situații (boală, ciclu, oboseală extremă), nu te judeca — sări-l și continuă. Constanța, nu perfecțiunea, face diferența.

Surse interne

- Sursa: Telegram, multiple întrebări în Body Transformation 2.0.
- Citat (ilona, 2026-02-15): „Ancuta, punctele se acorda doar pe perioada acestor 30 de zile.”
- Citat (ilona, despre orele de postare): „Pana la 23:59 ora României.”
- ⚠ Aplicare credință #06 (revenire) + valoare #10 (progres, nu „totul sau nimic”).

Q33. Pozele de start / parametrii ini?iali — trebuie obligatoriu s? le încarc cu fa ???

Răspuns: Nu, deloc □□ Înțelegem perfect dacă nu vrei să te arăți. Iată ce e flexibil:

- **Pozele** pot fi **orice** — frunze, flori, o pisică, o jucărie. Nu trebuie să fie cu tine.
- **Parametrii** (greutate, circumferințe) — dacă ai posibilitatea să-i măsori precis, e mai bine. Dacă nu, poți pune valorile anterioare sau aproximative.
- Important este să **completezi rubrica**, ca să se deschidă următoarele lecții.

Confidențialitatea ta este prioritate — pozele tale rămân în contul tău, nu sunt publicate nicăieri public.

Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Natta, Crina, Verginia etc.).
- Citat (ilona): „Natta, poti incarca orice poze (pisici, frunze, flori) orice. Masuratorile daca ai posibilitatea sa le faci precise le faci, daca nu introduci pe cele precedente.”
- ⚠ Aplicare valoare #07 (respect față de corp) — clienta decide ce împărtășește.

Q34. Sunt la menstrua?ie / m? dor mu? chii / sunt foarte obosit? — pot s?ri antrenamentul?

Răspuns: Da, absolut □□ Corpul tău nu este o mașină. Ascultă-l.

Recomandări:

- **La menstruație** — dacă ai dureri sau te simți rău, poți face un antrenament mai blând (Pilates de început, întinderi) sau să te odihnești. Reia ritmul când te simți bine.
- **Mușchi obosiți** — durerea musculară (DOMS) după antrenament e normală, dar nu te forța să faci același antrenament intens a doua zi. Variază — yoga, stretching, plimbare.
- **Oboseală extremă** — o zi de odihnă nu strică nimic. Mai rău este să te forțezi și să ajungi la accidentări sau abandon.

Nu există „pierdut tot progresul” din cauza unei zile de pauză.

Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Roxana P, 2026-02-22 — „sunt la menstruație, nu vreau să forțez corpul”).
- Pattern echipă: validare emoțională + confirmare că pauza e ok.
- ⚠ Aplicare valoare #07 (respect ritm) + credință #05 (disciplină blândă).

Q35. Cum m? men?in motivat?? Vreau s? renun?.

Răspuns: Bună, draga mea □□ Ce simți acum — gândul de a renunța — îl simt foarte multe femei la un moment dat. Și e ok.

Câteva lucruri care îți pot ajuta:

1. **Privește în urmă, nu doar înainte.** Numără ce ai făcut deja: zile de antrenament, alegeri alimentare conștiente, momente pentru tine. E mai mult decât crezi.
2. **Rezultatele nu sunt doar pe cântar.** Energia, somnul, starea generală, încrederea în sine — toate contează.
3. **„Revin la mine", nu „o iau de la zero".** O zi proastă nu anulează toată călătoria.
4. **Conectează-te cu alte fete** din grup. Vei vedea că nu ești singura.
5. **Vorbește cu o coachă/managerul tău** dacă simți că ai nevoie de susținere personalizată.

Și dacă astăzi îți e prea greu — nu te judeca. Mâine reîncepi.

> Citat din comunitate: „Cum reușesc să-mi păstrez motivația? Mă gândesc la cât de mult am evoluat și că ar fi păcat să nu continui pentru a obține cea mai bună versiune a mea." — Mariana FM Ancheta

Surse interne

- Sursa: Telegram, 22 întrebări în categoria mindset_motivatie + 4 staff replies.
- Cazuri tipice: „imi pierd motivatia", „vreau sa renunt", „nu am rezultate, ce sa fac".
- ⚠ Răspuns **niciodată** „trebuie să continui". Validare + opțiuni + permisiunea de a face pauză.
- Aplicare valori #02 (grijă blândă), #04 (echilibru), #08 (comunitate), credință #06 (revenire de 100 de ori).

Q36. Cum gestionez s?rb?torile / vacan ?a / mesele de familie?

Răspuns: Bună □□ Sărbătorile și momentele speciale fac parte din viață — nu sunt „greșeli" de evitat.

Câteva idei practice:

- **Nu „compensa” cu înfometare** zilele dinaintea sau de după sărbători. Asta strică metabolismul.
- **La masa de sărbătoare** — bucură-te. Nu te judeca pentru o porție mai mare sau un desert.
- **A doua zi** — revii blând la ritmul tău obișnuit, nu „triplezi” antrenamentul ca pedeapsă.
- **În vacanță** — dacă nu ai chef de antrenamentele complete, fă 10-15 minute de mișcare ușoară. Sau pur și simplu plimbă-te mult. Mișcarea contează, nu doar formatul.
- **În călătorii** — meniul nostru nu trebuie respectat 100%. Încearcă să rămâi la principiul „mai multe legume, proteine de calitate, mai puțin zahăr”.

Un weekend răsfăț nu strică o lună de progres.

Surse interne

- Sursa: Telegram, 19 întrebări în categoria viata_zilnica.
- Cazuri: sărbători de Paști / Crăciun, vacanțe, mese cu copii, restaurante.
- ⚠ Aplicare valoare #04 (echilibru, nu perfecționism) + credință #05 (disciplină blândă).

Q37. Pot înlocui un produs din meniu cu alternative locale / cu ce am acas??

Răspuns: Da, absolut □□ Meniul nostru este un ghid, nu o regulă strictă. Câteva exemple de înlocuiri sigure:

- **Pește** → alt tip de pește (somon → cod, păstrăv, hering) sau fructe de mare.
- **Creveți** → fructe de mare (calmar, midii) sau pește.
- **Fructe exotice** (kaki, mango) → fructe locale sezoniere de aceeași categorie (mere, pere, fructe de pădure).
- **Cous-cous / quinoa** → alt cereal integral (hrișcă, orez integral, bulgur).
- **Tofu / proteină vegană** → ou, brânză proaspătă, leguminoase, alt tip de proteină.
- **Oțet balsamic** → oțet de mere sau de vin alb.

Regulă generală: păstrează cantitatea echivalentă (gramatura sau caloriile), înlocuiește în cadrul aceleiași categorii (proteină pentru proteină, fruct pentru fruct).

Dacă ai îndoieli pentru un caz concret, scrie-mi — verific.

Surse interne

- Sursa: Telegram, multiple întrebări (Lili, Verginia, Pavlina).
- Citate staff (ilona): „Curățați” (despre creveți), „alte fructe de mare” (înlocuitor creveți), „da” (despre oțet balsamic → oțet de mere).
- Citat (peer / Cornelia Cuzevitch): „o poți înlocui cu o brânză proaspătă de vaci 1%”.
- Complementar la Q16 din `03-meniu-si-nutritie.md`, cu exemple concrete din grup.

Q38. Etapele programului Metabolic Reset / Detox — cum se trec?

Răspuns: Bună □□ Programul **Metabolic Reset** are mai multe etape, fiecare cu accent diferit.

Pe scurt:

- **Etapa 1** — adaptare, început blând.
- **Etapa 2** — intensitate crescută (uneori se sare dacă vii de la Metabolic Detox).
- **Etapa 3** — consolidare.

Recomandări:

- Trec etapele **în ordine**, urmând calendarul.
- Dacă vii de la **Metabolic Detox**, continui direct cu **etapa 3** din Metabolic Reset (nu repeți etapa 2).
- Dacă lucrezi în ture de noapte sau ai un program neobișnuit — se poate **inversa programul de mese** sau adapta. Scrie-mi și verific cu coordonatorul.

Spune-mi unde te afli acum (etapa, ce ai parcurs) și te ghidez exact.

Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente despre etape MR.
- Citate staff (ilona): „Etapa 2 nu o mai faci, treci direct la etapa 3, doar sa o iai dupa calendar.”, „una din optiuni este sa inversezi programul de mese. Sau, sa lași etapa 2 pentru o perioada in care esti in turele de zi.”
- ⚠ Detaliile etapelor sunt specifice programului — agentul cere context și escaladează dacă nu e sigur.

Q39. Antrenamentele Live cu Ina — când au loc?

Răspuns: Bună □□ Antrenamentele Live cu Ina Kishlaru sunt **surprize**, nu apar în calendarul fix al programului.

- Se anunță, în general, **în grupul Telegram** sau pe email cu puțin timp înainte.
- Sunt evenimente speciale, nu zilnice.
- Dacă pierzi unul — uneori se publică înregistrarea, alteori nu (depinde de eveniment).

Pentru a nu rata anunțurile:

- Activează notificările pentru grupul Telegram al programului tău.
- Verifică emailul nostru zilnic.

Surse interne

- Sursa: Telegram.
- Citat (Ina Kishlaru, 2026-04-25): „Bună draga mea, aceste Antrenamente Live sunt surprize, nu sunt la ordinea zilei așa cum e programul.”

Q40. Cantit??ile din meniu mi se par mari / nu reu?esc s? m?nânc tot

Răspuns: Înțeleg □□ E o reacție frecventă, mai ales la început, când stomacul nu e obișnuit cu volumul corect de mâncare.

Câteva lucruri de știut:

- Caloriile sunt **calculate per zi întreagă**, pe baza nevoilor tale (date completate în anchetă). Dacă urmezi rețetele, nu vei mânca prea mult.
- **Volumul mare** vine din **legume și salate** — sunt mult mai sățioase decât carbohidrații rafinați.
- **Nu trebuie să te forțezi să mănânci tot** dacă te simți deja sătulă. Lasă o parte pentru gustare sau pentru a doua zi.
- Senzația de sațietate vine treptat — dă-i corpului 2-3 săptămâni să se adapteze.

Dacă în mod constant nu reușești să mănânci tot, refă ancheta și verifică dacă ai ales numărul corect de calorii pentru obiectivul tău (slăbire / menținere).

Surse interne

- Sursa: Telegram, întrebări recurente (Lili, Deea, Lencic) despre cantități mari.
- Citate staff (ilona): „ai pus bine... ele ambele trebuie sa fie in acelasi mesaj”, „Nu ai ales greșit meniul, este totul in regula.”, „e perfect normal sa te simti putin slabita.”
- Complementar la Q15-Q16 din `03-meniu-si-nutritie.md`.

09 — Procese opera?ionale

Procese opera?ionale ?i reguli specifice

Întrebări legate de **regulile interne** și **procedurile oficiale**, extrase direct din scriptul echipei de suport (`_data/team-script.md`). Aceste răspunsuri au prioritate față de sinteza din FAQ-ul email/Telegram.

Q41. Cum m? al?tur grupului Telegram pentru abonamentul Lifetime?

Răspuns: Bună □□ Pentru abonamentul **Lifetime** există un grup Telegram dedicat:

□□ https://fitnessmama.school/tg_club_lifetime

Pentru clientele cu **alte abonamente** (non-Lifetime), grupul general al clubului este:

□□ https://fitnessmama.school/tg_club

Important: contul tău Telegram trebuie să fie pe **același număr de telefon și aceeași adresă de email** cu care te-ai înregistrat la noi.

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** două URL-uri separate pentru club general vs Lifetime — `_data/team-script.md`.
- Complementar la Q31 din `08-comunitate-si-mindset.md` (procedura generală de aderare).

Q42. Nu pot s? aleg alt maraton — îmi apare c? nu am acces

Răspuns: Bună □□ Cel mai probabil ai deja activ **numărul maxim de programe disponibile** din abonamentul tău.

Cum funcționează:

- Fiecare abonament include un număr maxim de programe care pot rula simultan (ex.: 1, 2, sau acces nelimitat la Lifetime Unlimited).
- Dacă ai deja selectate atâtea câte îți permite abonamentul, butonul „Alege” se blochează pentru altele.

Ce poți face:

1. Așteaptă să se închidă unul dintre maratoanele active (de obicei 31 zile după start).
2. Sau spune-mi ce abonament ai și ce program vrei — verific dacă putem face schimbarea sau dacă există opțiunea de upgrade.

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Se verifică dacă are deja selectat 1 sau 2 programe și se răspunde: «Nu poți accesa deoarece ai deja activ numărul maxim de programe disponibile din abonamentul tău.»”
- ⚠ Numărul exact de programe simultane variază în funcție de abonament — verifică sau escaladează.

Q43. Am acces la noul curs care urmeaz? s? se lanseze?

Răspuns: Da, dacă ai un abonament activ **Premium sau Unlimited** □□

Cum funcționează:

- Cu **aproximativ 3 zile** înainte de lansarea oficială a unui curs nou, acesta apare în cabinetul tău personal.
- Îl găsești în rubrica „Alege un maraton” → îl selectezi → accesul se deschide la data oficială de start.

Pentru alte abonamente (Start, Bundle, programele de bază), accesul la cursurile noi sezoniere se deschide în ziua lansării oficiale.

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Salut, dacă ai abonament activ Premium sau Unlimited, da. Vei putea selecta cursul înainte cu aproximativ 3 zile de startul acestuia din cabinetul personal rubrica «Alege un maraton».”
- Complementar la Q24 din `06-program-si-abonament.md`.

Q44. Care este diferen?a dintre abonamentele Start, Bundle, Premium ?i celelalte?

Răspuns: Bună □□ Aceasta e o întrebare la care preferăm să răspundem **prin telefon** — explicăm mai bine diferențele și te ajutăm să alegi abonamentul potrivit pentru tine.

Când ai fi disponibilă să vorbim? Spune-mi un interval orar potrivit pentru tine și te sun.

Sau, dacă preferi în scris, lasă-mi adresa ta de email + număr de telefon și transmit albinuței tale să te contacteze cu toate detaliile.

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** „Salut, când ai fi disponibilă să vorbim? Aș dori să ne auzim voce pentru a-ți da toate informațiile.”
- ⚠ **Reguli importante:**
  - Pentru întrebări complexe despre abonamente, **NU recita lista cu prețuri și pachete** — escaladează prin apel.
  - Lista canonică a abonamentelor din arhivă (orientativ, NU oficial): Start, Bundle, Premium, Unlimited, Lifetime, Lifetime Premium, Lifetime Unlimited, Complex.
- Complementar la Q02 din `01-plata-si-refund.md`.

Q45. Vreau detalii despre ofertele voastre (pre-sales — Jivo)

Răspuns: Salut □□ Pentru a primi toate informațiile despre ofertele noastre curente, te rog să-mi scrii:

- **Adresa ta de email**
- **Numărul de telefon**

Voi transmite informațiile unei albinuțe din cadrul Școlii Fitness Mama, care te va contacta cu toate detaliile personalizate pentru tine.

> Asta este patternul standard pentru întrebări pre-sales în **chat-ul Jivo** sau pe **Facebook**. Pentru clientele active deja înscrise, răspunsul se dă direct în GetCourse cu link-uri.

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei — secțiunea Jivo):** răspunsul standard pre-sales pentru ofertele curente.
- Vezi și `03-channel-playbook/01-jivo-live-chat.md` pentru pattern complet de triage.

Q46. Pot face programul Fitness Mama în timpul sarcinii?

Răspuns: Bună, draga mea — felicitări pentru sarcină! □□

Răspuns oficial: Deoarece fiecare dintre noi este diferită și fiecare sarcină este specială, antrenamentele efectuate în această perioadă necesită o **atenție specială**, o persoană care să te supravegheze în timpul efectuării antrenamentului pentru a corecta posibilele erori de execuție.

Școala Fitness Mama este **exclusiv cu antrenamente online sub formă de video-uri** și din acest motiv **nu avem programe special concepute pentru gravidute**.

Te așteptăm cu drag alături de noi după ce bebe vine pe lume, în programul „Recuperare după naștere”.

Sarcină ușoară!

Surse interne

- **Sursă oficială (scriptul echipei):** răspunsul canonic pentru întrebări despre sarcină (versiune extinsă din scriptul Jivo).
- Complementar la Q25 din `05-sanatate-postpartum-medical.md` (răspuns mai detaliat cu nuanțe despre Pilates, plimbări, înot).
- ⚠ Pentru clientele care deja au abonament și rămân însărcinate — proces de înghețare disponibil (vezi Q22).