

Pot să schimb programul?

Răspuns scurt

Da, schimbarea programului este gratuită și nu are limitări. Scrie curatorului tău sau în chatul de suport, iar accesul la programul nou se activează în câteva ore.

Când are sens să schimbi

- ai atins obiectivul inițial
- programul actual este prea ușor sau prea greu
- s-a schimbat starea ta de sănătate
- vrei să încerci un alt format (live → înregistrare sau invers)

“Sfat: nu schimba programul mai des de o dată la 4 săptămâni — corpul are nevoie de timp să se adapteze.

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:18 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:19 UTC by David