

Adriana STANCIU

DE CE NU SLĂBEȘTI CÂT AI VREA?

Ghid pentru persoanele care folosesc supresoare de apetit



București
2026

Adriana STANCIU

DE CE NU SLĂBEȘTI CÂT AI VREA?

**Ghid pentru persoanele care
folosesc supresoare de apetit**

ISBN 978-973-0-44832-0

București

2026

Concept, editare, DTP - Adriana STANCIU

www.consultantaeducationala.ro

Pozele de pe copertă au fost preluate de pe www.magnific.com

Acest ghid are un scop exclusiv informativ și educațional. Informațiile prezentate nu reprezintă recomandări medicale și nu înlocuiesc consultul, diagnosticul sau tratamentul oferite de un medic sau de un alt profesionist din domeniul sănătății.

Acest material nu încurajează utilizarea supresoarelor de apetit și nu recomandă administrarea acestora fără o evaluare și o monitorizare medicală adecvate. Decizia privind inițierea, continuarea sau întreruperea unui tratament medicamentos trebuie luată exclusiv împreună cu medicul curant.

Scopul acestui ghid este de a oferi informații despre obiceiurile alimentare, stilul de viață și factorii comportamentali care pot influența rezultatele unei persoane aflate deja sub tratament, contribuind la o mai bună înțelegere a procesului de schimbare.

În același timp, principiile prezentate în acest ghid pot fi aplicate și de persoanele care nu utilizează supresoare de apetit, dar care își doresc să își îmbunătățească stilul de viață, să își formeze obiceiuri alimentare sănătoase sau să slăbească treptat, într-un mod echilibrat, fără înfometare, diete extreme, post intermitent sau tratamente medicamentoase.

Autoarea nu își asumă responsabilitatea pentru deciziile medicale sau terapeutice luate exclusiv pe baza informațiilor din acest material. Dacă ai întrebări legate de starea ta de sănătate sau de tratamentul pe care îl urmezi, adresează-te medicului care te monitorizează.

CUPRINS

CAPITOLUL 1 _____ pag. 1
Supresoarele de apetit

CAPITOLUL 2 _____ pag. 5
Corpul și mintea în timpul tratamentului

CAPITOLUL 3 _____ pag. 10
Reset alimentar și resetul obiceiurilor

CAPITOLUL 4 _____ pag. 17
Raportul mâncare - nutrienți

CAPITOLUL 5 _____ pag. 24
Viața de zi cu zi și alimentația

CAPITOLUL BONUS _____ pag. 29

CAPITOLUL 6 _____ pag. 43
Mișcarea și activitatea fizică

CAPITOLUL 7 _____ pag. 52
La final... începe adevărata schimbare

WORKBOOK _____ pag. 56