



# LONGELITY

---

**Slăbit inteligent după 30 de ani**

Uita de challenge-uri nerealiste!  
Dacă vrei să slăbești sustenabil,  
implementează aceste 8 principii.

Un ghid de Eliza Ilut

# LONGELITY

## Principiul #1: Fibre la Fiecare Masă

Ținta: 30g pe zi.

- Scade colesterolul LDL.
- Hrănește microbiomul intestinal.
- Reduce riscul de boli cardiovasculare.

**“95% din studiile de înaltă calitate confirmă: un aport crescut de fibre este asociat cu o viață mai lungă.”**

## Surse Principale de Fibre

Semințe de Chia: 34g

Semințe de In: 27g

Fasole (Albă/Neagră): 16-19g

Migdale: 13g

Linte / Năut: 11-12g

Ovăz: 11g

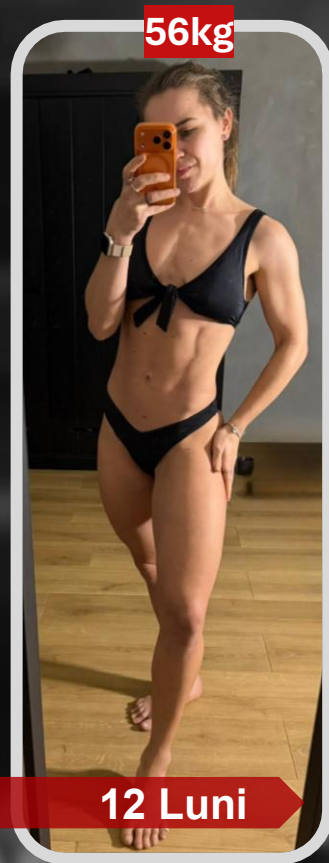
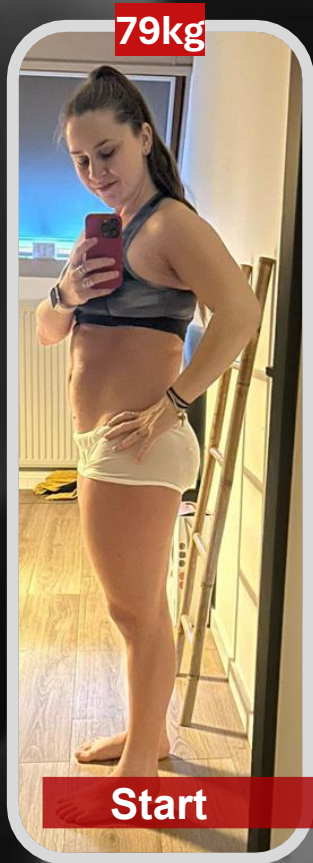


### Atenție la calorii!

100g fistic = 10g fibre dar 560 kcal.

100g mazăre = 10g fibre și doar 81 kcal.

Transformarea mea după al 2-lea bebe,  
încet, pas cu pas și sustenabilă. Mai  
puțină grăsime, mai mulți mușchi, noi  
abilități, zero dureri.



LONGELITY

# Principiul #2: Prioritizează Proteinele

# 1.6g

de proteine per kg de greutate corporală ideală.

- Susține masa musculară în timpul slăbirii.
- Crește sașietatea și forța.
- Esențial pentru longevitate activă.

Exemplu: 60kg greutate ideală x 1.6 = 96g proteine/zi.

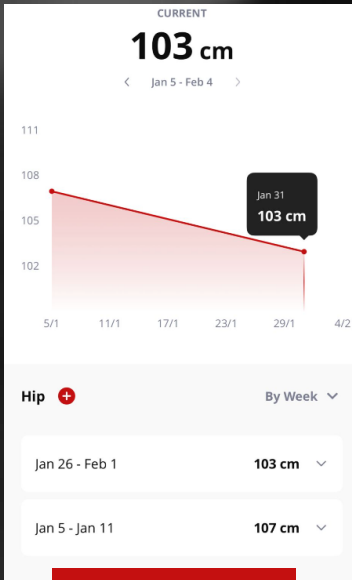
# LONGELITY

# CELE MAI BUNE SURSE DE PROTEINE

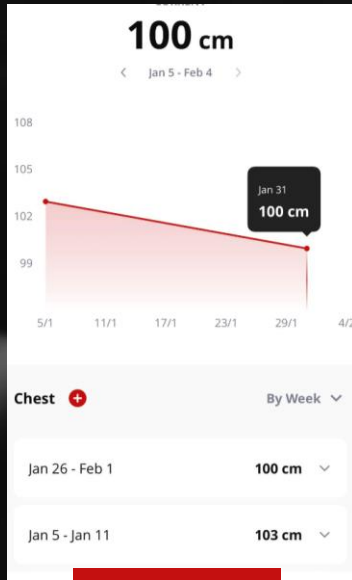
Sursă	Aliment	Proteină (g / 100 g gățite)	Clasificare
Pui	Piept	32	Cel mai bun
Curcan	Piept	29	Cel mai bun
Pește	Somon (sau alt pește gras)	25	Cel mai bun
Pește	Ton	29	Cel mai bun
Pește	Cod (sau alt pește alb)	24	Cel mai bun
Fructe de mare	Creveți (sau alte fructe de mare)	24	Cel mai bun
Lactate	laurt grecesc (bogat în proteine)	10	Cel mai bun
Supliment	Proteina din zer (whey)	85	Cel mai bun
Vită	Mușchi / Antricot	27	Bun
Porc	Mușchi	26	Bun
Pește	Sardine	25	Bun
Ouă	Ou întreg	13	Bun
Lactate	Brânză cottage (slabă)	11	Bun
Lactate	Lapte degresat	3,4	Bun
Soia	Tofu ferm	12	Bun
Soia	Tempeh	19	Bun
Leguminoase	Edamame	11	Bun
Semințe	Semințe de dovleac	30	Bun
Semințe	Semințe de cânepă	32	Bun
Supliment	Proteina din mazăre (izolat)	80	Bun
Leguminoase	Lințe (fiartă)	9	Acceptabil
Leguminoase	Năut (fiert)	9	Acceptabil
Leguminoase	Fasole neagră	9	Acceptabil
Cereale	Quinoa (gătită)	4	Acceptabil
Nuci	Migdale	21	Acceptabil
Nuci	Arahide	26	Acceptabil
Semințe	Semințe de chia	17	Acceptabil

→ În clasificare am ținut cont și de grăsimea saturată, cantitatea de carbohidrați & grasime și tipul de proteină.

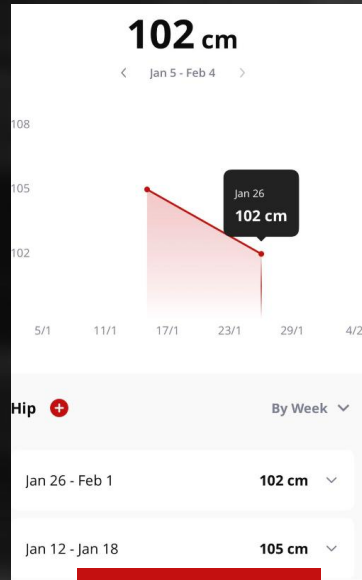
Longelity este un program nou, dar rezultatele încep să apară. Transformari reale, rezultate sustenabile, recompoziție corporală. **Nu ne uităm doar la cântar.** Totul într-o aplicație intuitivă.



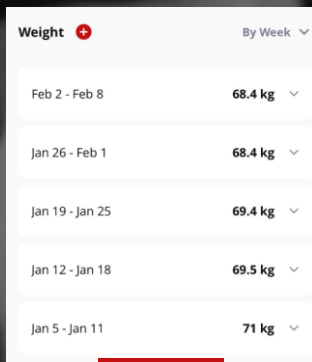
**-4cm șolduri**



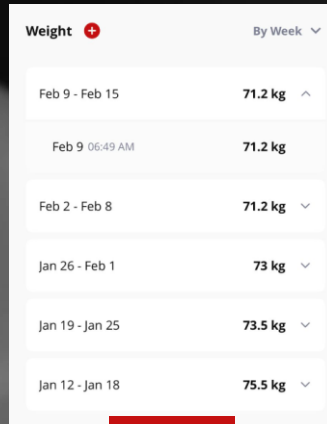
**-3cm piept**



**-3cm șolduri**



**-2.6 kg**



**-4.3 kg**

#3

#4

#5

## Calitate și Diversitate (Regula 90/10)

### Alimente Integrale (90%)

Mănâncă ce ar recunoaște bunica ta. Fructe, legume, carne slabă, nuci.



### Grăsimi (<10% Saturate)

**Alege:** Ulei de măsline, avocado, pește.

**Evită:** Unt excesiv, ulei de cocos, carne procesată.

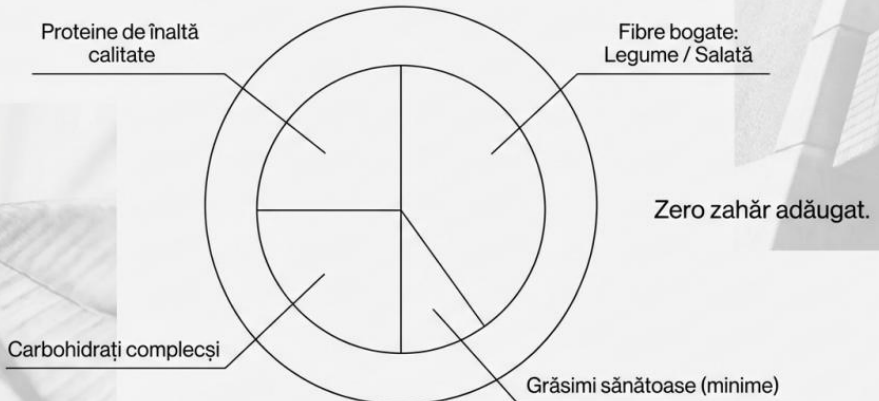


### Fără Zahăr Adăugat

Elimină băuturile dulci și produsele ultra-procesate.



## Șablonul Mesei Perfecte



Obiectivul meu este să îți ofer coaching 1:1 adevărat. Fără exerciții rigide și videoclipuri înregistrate. Longelity este fluid. **Adaptăm meniurile la nevoile tale, adaptăm exercițiile dacă este nevoie; adăugăm exerciții speciale pentru a îmbunătăți mobilitatea, totul ca să ne asigurăm că ne apropiem de obiectivele tale. Sunt aici pentru tine!**

multumesc 🙏 si multumesc ca-mi esti alaturi in acest parcurs ❤️ conteaza foarte mult pentru mine atat exercitiile pentru ca ma simt eu mai mobila si energica si imi plac foarte mult si combinatiile de meniu pe care mi le dai, sunt foarte usor de preparat si gustoase, cu un minim de organizare se poate 💪

Eli, multumesc muuuult ca ai schimbat workoutul de azi!!!! Circuitul asta 3 ce tare e!! Ma gandeam cu groaza la stretching mult azi si nu aveam tragere deloc sa fac:))) dar ce bine ca am inceput.

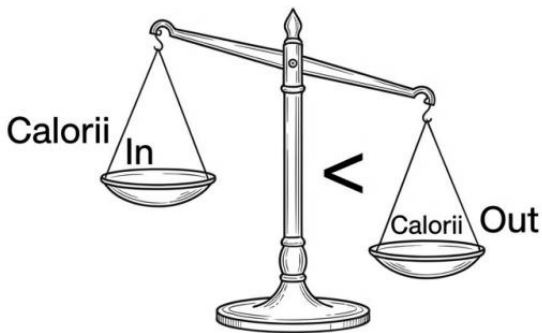
[Beast crawl sprints\\_RO](#) • 12m Reply

buna! saptamana viitoare am putea sa punem niste ardei umpluti? ii fac cu carne slaba tocata si orez si ciorba de vita? pui cu legume? mai am produse prin frigider si incerc sa le incorporez in meniu :)

12:13 PM

Hei \_\_\_\_\_, sigurrr, chiar voiam sa te intreb ca azi sa iti fac meniu!

ce pot sa iti spun ca am mai observat ca imbunatatire e ca am tenul foarte curat(fata de cum il aveam eu de obicei) 😊



**90%** din studii confirmă: deficitul caloric este determinantul principal al slăbirii.

## Principiul #6: Deficitul Caloric

Restricția calorică este cel mai important factor pentru pierderea în greutate. Nu este vorba de magie, ci de balanță energetică.

Compoziția macronutrienților influențează sațietatea, dar energia totală determină greutatea.

# LONGELITY

## Câte calorii ar trebui să consumi?

Greutate Ideală (kg)	Înălțime Aprox. (cm)	Vârsta 31-50 (kcal/zi)
45 - 49 kg	150 - 158 cm	1,350 - 1,500
50 - 54 kg	155 - 162 cm	1,450 - 1,600
55 - 59 kg	160 - 166 cm	1,550 - 1,700
60 - 64 kg	165 - 170 cm	1,650 - 1,800
65 - 69 kg	168 - 174 cm	1,750 - 1,900
70 - 74 kg	172 - 178 cm	1,850 - 2,000

Pentru a slăbi, începe cu 15% mai puțin decât indică acest tabel. Așteaptă-te la o scădere de 0.5 - 1kg pe săptămână.



# Sincronizează-te cu Ritmul Circadian

## Timing (Principiul #7)

Mănâncă majoritatea caloriilor în prima parte a zilei.  
Fereastra alimentară: 8-10 ore (ex: 08:00 - 18:00).  
Ultima masă cu 3 ore înainte de somn.

## Somnul (Principiul #8)

Ținta: 7-9 ore.  
Lipsa somnului crește apetitul și blochează slăbirea.



## Cele 8 Principii LONGELITY

- 1. Fibre:** 30g pe zi la fiecare masă.
- 2. Proteine:** 1.6g per kg de greutate ideală.
- 3. Grăsimi:** Saturate sub 10% din total calorii.
- 4. Hrană:** 90% alimente integrale.
- 5. Zahăr:** Evită zahărul adăugat și rafinat.
- 6. Calorii:** Deficit caloric pentru slăbire.
- 7. Timp:** Sincronizare cu ritmul circadian.
- 8. Somn:** 7-9 ore pe noapte.

## Your Tomorrow Starts Today

Nu ai nevoie de programul perfect.  
Nu trebuie să "fii pregătită".  
Ai nevoie doar de dorința de a începe.  
Deține controlul. Fii puternică.

LONGELITY

Vezi mai multe  
despre programul  
Longevity aici.

Programează o  
discuție gratuită  
cu mine acum!



Calorii



90% din  
rezultate  
sunt  
durabile

Meniuri super simple, bazate pe principii clare. Iar cel mai important: **preferințele tale și lifestyle-ul tău sunt în centrul fiecărui plan alimentar.** Fie că îți dorești o rețetă nouă în fiecare zi sau preferi un plan de meal prep cu aceeași cină timp de 2-3 zile, lucrăm împreună și ne asigurăm că progresul rămâne mereu pe primul loc.

Principii

Cât

Greutate
45
50
55
60
65
70

Planul tău de  
Apăsă în



**LONGELITY**

Uita de challenge-uri nerealiste!  
Dacă vrei să slăbești sustenabil,  
implementează aceste 8 principii.

Un ghid de Eliza Bur