

# Get Your SHIT Together Challenge

by Pomoja Fitness



Tu în gândul tău acum \*Bă ce om și Pomoja ăsta, a înjurat direct din titlu...\* Păi, asta e pentru că vreau să realizezi că eu te pot ajuta să fii cu totul alt om! Mulți doar ți-o zic pentru că sună bine, diferența e că eu o și fac! Vei realiza că e cel mai potrivit titlu posibil după ce îți explic care-i faza:

## Ce e „Get Your SHIT Together Challenge”? (GYSTC pe scurt)

E programul meu prin care îmi propun să îți schimb total viața prin a-ți schimba total percepția despre tot ce înseamnă alimentație, mișcare, sport, hidratare, somn, metabolism, hormoni, mentalitate, psihic, mușchi, grăsime, antrenament, dar mai ales **sănătate**. Până la finalul programului îți promit că vei vedea **fitness-ul** cu efectiv altă pereche de ochi - una nouă, cu mai mulți megapixeli :)

## Cât durează programul GYSTC?

Fix 11 săptămâni. Dar tu îl poți prelungi sau poți renunța la el oricând. De ce 11? Pentru că am nevoie de timp să-ți scot prostiile băgate în cap încă de mic de cultura toxică a dietelor și ideile nocive despre fizicul uman, băgate în

cap de orice bufon materialist cu six pack care și-ar vinde și mama pentru like-uri... De asemenea, trebuie să ai o călăuză alături pe toată perioada asta, ca să nu cumva să te abați de pe potecă și să ajungi (iară) prin bătălii cum cel mai probabil ai tot pățit până acum... Plus că m-am săturat de numere rotunde, deci nu 10, 11! :)

### **Când începe GYSTC?**

Niciodată pe data de 1 a lunii sau într-o zi de Luni! Că ai tot zis că te apuci de Luni dar ciu ciu, uite cum citești acum asta. Și faza aia cu „mă apuc de pe întâi” e și mai fumată. Așadar, începem Marți, 4 Octombrie. Hah, nu degeaba folosesc #-ul ăla cu **#UnAltfelDeAntrenorFitness**

### **Când se termină GYSTC?**

După 77 de zile! Așa că *surprize-surprize*, ai toate șansele ca după finalul programului să ai parte de primul Paște, Crăciun sau concediu din viața ta în care te vei simți în control deplin în preajma mâncării și *bonus*, vei înțelege că e perfect uman să te îngrași oleacă în unele perioade (iarna, de exemplu), doar că acum vei ști exact ce ai de făcut ca să și dai jos „oleacă” aia, sustenabil, în ritmul tău! Și nu doar anul ăsta ci în toți anii următori.

### **Pentru cine e potrivit GYSTC?**

Pentru oricine dorește să își schimbe viața în mod total, permanent. Dacă de ani de zile ai o relație proastă cu mâncarea, mișcarea, sportul... Hai să rezolvăm odată problema asta, once and for fucking all, damn it! Ce tot cauți scuze să tot amâni atâta? Schimbarea e neplăcută? Da, dar uneori necesară. Schimbarea e grea? Da, dar tocmai atunci știi că funcționează! Este un program bazat pe implementarea de obiceiuri fizice și psihice sănătoase în rutina ta zilnică, care să te servească pentru tot restul vieții, nu e o foaie A4 cu o dietă stupidă pe stilul copy/paste! Mai bine acum, odată și bine decât câte 3 diete noi în fiecare an, la nesfârșit!

### **Dar va funcționa GYSTC?**

Pot vorbi doar în numele meu, nu și al tău. Din partea mea, da, 100%, dar să nu cumva să crezi că îmi trimiți mie banii și mă voi transforma în duhul lămpii fermecate și te voi slăbi ca prin magie. Programul ăsta va funcționa doar dacă tu ești sigur că te poți ține de partea ta de învoială. Dacă tu ești acum într-un labirint fitness prin care eu deja știu drumul, eu te voi lua de mână și te voi ghida peste fiecare încurcătură, dar nu pot face nimic dacă tu ești gen „nah, mă dor picioarele, nu am chef să mă ridic, să pășesc și să te urmez spre ieșire”.

## Bun, dar ce conține GYSTC?

Fiecare săptămână va avea aceeași structură:

- 1 apel video de 60 de minute pe la început de săptămână cu subiectul săptămânii respective + planul de bătaie + strategia pentru aplicarea planului
- 1 check in prin email sau WhatsApp, sau un apel video scurt de 15 minute pe la final de săptămână cu ce a mers, ce nu a mers, ce ai reușit, ce nu ai reușit, ce modificăm, ce nu modificăm + teaser pentru săptămâna viitoare

- Asistență zilnică, 24/7 pe WhatsApp, cu sfaturi și tips & tricks + idei de mese de ale mele și rețete dacă te ajută + încurajări, susținere, motivație, felicitări. Orice întrebări sau nelămuriri ai, sunt la un simplu click distanță :)

\*apelurile video se fac la ora stabilită împreună cu minimum o zi înainte



## Bun, dar ce beneficii are GYSTC?

Mama e profesoară și are o vorbă pentru toți copiii ei: „Învățați, orice se va întâmpla, ce aveți în cap nu vă poate lua nimeni!” De ce la adulți nu ar fi exact la fel?

Știu că pare greu de crezut dar îmi propun ca după ce termini acest program să te imunizezi pe viață la orice fel de **fitness fake news** + să nu mai ai vreodată nevoie de vreo dietă anume, antrenor anume, nutriționist anume.

Ai ocazia să nu ajungi genul ăla de om de vârstă a treia, frustrat, nefericit, obez, cu analizele praf, cu prediabet, cu colesterolul aiurea, cu tensiunea haotică, cu glicemia mărită, care tot ce mai face e să iasă pe bancă și să se plângă la alții cum el nu mănâncă multă pâine dar tot nu înțelege de ce e gras și ursuz.

Nu vei avea nici un motiv să regreti că nu ai investit în sănătatea ta când aveai ocazia să faci asta!

### **Cât costă GYSTC?**

Ăsta e pasajul ăla în care ar trebui să scriu o dume din alea de H&M cu „30% discount, ultimele reduceri, ofertă limitată!” doar că eu nu fac așa ceva, pentru că îmi cunosc prețurile și valoarea serviciilor și eu nu mă adresez oamenilor superficiali. Așadar, prețul este de **189 de lei** pe săptămână iar **locurile sunt limitate!** Și asta iară nu e marketing, ci faptul că atunci când faci **personal coaching**, nu poți face 20 de apeluri video cu 20 de oameni, asta mi-ar lua minimum 20 de ore pe zi... Vreau să mai și dorm, somnul e foarte important, dacă te înscrii în program ai să afli de ce :)

### **Cum pot plăti pentru GYSTC?**

Săptămânal, lunar, în rate sau cu toți banii deodată, exclusiv prin transfer bancar. Cum vrea mușchiu' tău - ăla pe care am să te învăț exact cum, când, cât și de ce să-l antrenezi. Dacă plătești totul deodată, îți cresc automat șansele să te ții de treabă! Și ca ofertă din partea mea, prețul va fi pentru 10 săptămâni, dar tu vei primi 11. Adică nu ~~2079 de lei~~ ci **1890 de lei**. Gata, cam atâta despre reduceri. Sorry, dar e **online coaching** aici, nu Wish.

**ȚINE MINTE:** Corpul nostru se află într-o permanentă homeostază (*proprietate a unui organism de a-și menține constante anumite mărimi caracteristice*), iar slăbitul este un chin, fie el mai mare sau mai mic, iar cine îți spune altceva, ori te minte din interes, ori e un șarlatan, ori amândouă. Ideea este să găsești un om cu care să rezonezi și care să te îndrume în așa fel încât acel chin să fie cât mai mic posibil.

Mi-ar plăcea ca prin propriul meu exemplu să vă demonstrez tuturor că acest stil de viață presupune mult mai de mult decât 6 zile de sală, 5 ore de cardio și piept de pui cu broccoli de 4 ori pe zi, săptămânal, la nesfârșit...

Cel mai probabil ai ajuns să îmi ceri oferta aceasta pentru că mă urmărești deja pe social media. Asta bănuiesc că înseamnă automat faptul că știi deja până acum că eu **nu îți vând gogoși**, în schimb te las să le mănânci, chiar dacă vrei să slăbești! :)

Un coach nu e doar un expert în slăbire care îți taie kaloriile și îți zice să mănânci mai multe salate și să faci mai multe sport. Coaching e despre obiectivism, respect, ajutor, sprijin, entuziasm, încredere și responsabilitate.

Deci dacă ai încredere în mine și ai priceput până acum că fitness-ul este un maraton lung și constant, putem să ne apucăm de treabă. Dacă însă vrei diete rapide, severe, stricte, restrictive, nesustenabile, nesănătoase și

mizerabile, cele pe stilul „slăbește 10 kg in 10 zile, fără efort” (ca apoi să pui 15 kg înapoi...) sau vrăjeli ieftine de tipul „pune 11 kg de mușchi în 11 săptămâni” sorry, ai greșit antrenorul!

Degeaba aștepti ca într-o bună zi cu soare să se alinieze astrele și să te trăznească de nicăieri motivația aia mult așteptată. Asta nu se va întâmpla niciodată până nu iei tu decizia să faci ceva, până nu faci tu acel prim pas nesigur. Dacă tot îl faci, asigură-te măcar că e un prim pas făcut cu dreptul.

Cu **1890 de lei** îți poți cumpăra... o juma de iPhone nou... Da' și dacă îți iei unul întreg, 2nd hand, oricum peste 1 an îl schimbi... Nu mai bine investești în informații pe care le vei folosi mai mult timp decât orice iPhone din lume?

**Matematică fulger:** 11 săptămâni = 77 de zile  
189 de lei pe săptămână = 27 de lei pe zi

Cu **27 lei**, poți să îți iei zilnic un frappuccino de la Starbucks și o Cola din peco... Sau poți să îți investești în tine și peste **77 de zile** să fii cea mai bună versiune a ta, un total alt om, unul de nerecunoscut!

Poți să mergi la orice sală și să îți angajezi un antrenor personal de duzină, căruia îi pasă - mai mult sau mai puțin - ce faci în acea ședință de 1 oră. Sau poți angaja **#UnAltfelDeAntrenorFitness** căruia îi pasă ce faci în celelate 23 de ore din zi. Food for thought :)

Așadar, ești gata pentru schimbarea aia mult așteptată pe care o tot amâni de mult? Eu am încredere în tine că vei reuși în sfârșit să o faci, dar, mai important de atât... Tu ai?



**Modalități de plată:**

Card Revolut: @pomoja / IBAN: RO03 BREL 0005 5058 8293 0100

Card Raiffeisen: RĂZVAN POMOJA / IBAN: RO78 RZBR 0000 0600 1645 1159

Contact: E-mail: [fitness@pomoja.ro](mailto:fitness@pomoja.ro)

WhatsApp: [+40 724529213](https://wa.me/+40724529213)