

VÂRSTA TA METABOLICĂ

Autoevaluează-te · Înțelege · Acționează



Cei care se străduiesc pot fi ajutați!

Ce conține acest ghid?

① Chestionar de autoevaluare metabolică

7 întrebări simple care îți arată unde se află corpul tău acum.

② Secretele longevității active

Ce au ales Jane Fonda, Meryl Streep, Arnold Schwarzenegger și Alain Delon să facă diferit.

③ Primul tău pas concret

Un chestionar detaliat care îți indică exact cu ce să începi din programul Baylor.



*„Oamenii care arată cel mai bine la 60 de ani
nu au început la 60 de ani.
Au început exact acum, când aveau vârsta ta.”*

CHESTIONAR · VÂRSTA METABOLICĂ

Alege răspunsul care ți se potrivește cel mai bine pentru fiecare întrebare.

1. Activitate fizică

- Sedentar (stau mult jos) [3 pt]
- Ușor activ (1-2 ori/săptămâna) [2 pt]
- Moderat activ (3-4 ori/săptămâna) [1 pt]
- Foarte activ (zilnic) [0 pt]

2. Evoluția greutateii în ultimii ani

- Crește constant [3 pt]
- Fluctuează în sus [2 pt]
- Stabila [1 pt]
- Scade ușor / ușor de menținut [0 pt]

3. Nivelul de energie zilnică

- Oboseală frecventă [3 pt]
- Energie variabilă [2 pt]
- Energie relativ stabilă [1 pt]
- Energie bună constant [0 pt]

4. Somnul

- < 6 ore / neodihnit [3 pt]
- 6-7 ore, fragmentat [2 pt]
- 7-8 ore, ok [1 pt]
- 7-8 ore, odihnit [0 pt]

5. Alimentația

- Haotică / procesată [3 pt]
- Mixtă, cu excese [2 pt]
- Destul de echilibrată [1 pt]
- Controlată, sănătoasă [0 pt]

6. Stres

- Foarte ridicat [3 pt]
- Ridicat [2 pt]
- Mediu [1 pt]
- Scăzut [0 pt]

7. Percepția metabolismului

- S-a încetinit mult [3 pt]
- S-a încetinit ușor [2 pt]
- Pare stabil [1 pt]
- Pare bun pentru vârsta ta [0 pt]

INTERPRETARE SCOR

14-21 puncte

Vârsta metabolică estimată: +5 până la +10 ani peste vârsta reală

Metabolism încetinit — risc de boală cronică, nivel de intervenție URGENT! Nu mai amâna, echipa Baylor te poate ajuta!

8-13 puncte

Vârsta metabolică estimată: apropiată de vârsta reală

Metabolism mediu — optimizabil prin lifestyle, nivel de intervenție MEDIU! Ai nevoie de cel puțin un pachet de stil de viață cu care să începi acum. Nu mai amâna, echipa Baylor te poate ajuta!

0-7 puncte

Vârsta metabolică estimată: -2 până la -5 ani sub vârsta reală

Metabolism eficient — stil de viață protector, nivel de intervenție ÎNTREȚINERE! Fa-ți cel puțin o evaluare anuală la Baylor pentru a fi sigur(ă) că ești bine. Nu mai amâna, echipa Baylor te poate ajuta!

SECRETELE LONGEVITATI ACTIVE

Ce au ales să facă diferit patru dintre cele mai longeve prezențe publice ale lumii.

JANE FONDA

86 ani · Actriță & Activistă

- Mișcare zilnică adaptată — exerciții de forță și mobilitate, nu cardio extrem
- Somn consistent de 7-8 ore, tratat ca prioritate, nu ca lux
- Alimentație antiinflamatorie — fructe, legume, grăsimi sănătoase
- Terapie și introspecție constantă — sănătatea mintală e parte din rutină
- Comunitate activă — relații sociale cultivate cu atenție

MERYL STREEP

75 ani · Actriță

- Dozarea energiei — alegeri conștiente despre ce merită efort real
- Rutine de mișcare moderate și constante, fără obsesie performativă
- Detașare de stresul profesional prin arte și creativitate
- Relații de calitate prioritizate față de cantitatea interacțiunilor sociale
- Somn și recuperare tratate cu aceeași seriozitate ca munca

ARNOLD SCHWARZENEGGER

77 ani · Actor & Fost Guvernator

- Adaptarea antrenamentelor la vârsta — forță moderată, nu recorduri
- Ciclism zilnic în loc de mașina — mișcare integrată în viața reală
- Alimentație pe baza de plante — reducerea drastică a cărnii roșii
- Monitorizare medicală regulată — nu ignorarea semnalelor corpului
- Scop clar dincolo de carieră — activismul ca motor al energiei

ALAIN DELON

88 ani · Actorul

- Disciplina corpului — suplețe și postura menținute prin mișcare constantă
- Ritm de viață structurat — ore fixe de masă, somn și activitate
- Alimentație mediteraneană — simplitate și calitate a ingredientelor
- Absența exceselor susținute — moderație ca stil de viață, nu dietă
- Prezență în corp — conștientizarea fizică ca formă de îngrijire

NUMITORUL LOR COMUN:

Mișcare constantă · Somn tratat serios · Alimentație simplă · Gestionarea stresului · Evaluarea funcțională a întregului corp

ACUM URMEAZA PASUL TAU CONCRET

Chestionarul de mai jos este creat de echipa Baylor și îți arată exact cu ce să începi din programul de medicină a stilului de viață — în funcție de situația ta specifică, nu de un model generic.

Durează 3 minute. Rezultatul este al tău.

Accesează linkul și

[**COMPLETEAZA CHESTIONARUL BAYLOR**](#)

Ce include programul Baylor?

ANALIZE	NUTRIȚIE	ANTRENOR	PSIHOLOG
Imagine completa a stării tale biologice	Obiceiuri alimentare reconstruite pe datele tale	Program de mișcare adaptat realității tale	Comportament, stres și schimbare susținută

ECHIPA NOASTRĂ DE SPECIALIȘTI

- **Ana-Maria Schweitzer**
Psiholog clinician principal
Anxietate, depresie, stres, doliu, acceptarea diagnosticului, optimizarea motivației
- **Ștefania Florentina Mihale**
Specialist schimbare comportamentală
Analiza și dezvoltarea obiceiurilor alimentare sănătoase
- **Mihaela Bogdan**
Specialist schimbare comportamentală
Analiza și dezvoltarea obiceiurilor alimentare sănătoase, consiliere de sănătate
- **Anca Elena Cîrjilă**
Navigador de pacienți
Riscuri de sănătate, analiza stilului de viață, conectare cu sistemul medical
- **Gabriela Ilie**
Medic specialist medicina generală
Medicina stilului de viață, interpretare analize, prevenirea și inversarea unor boli cronice
- **Consuela Marcaș**
Medic specialist imagistică
Evaluare imagistică și interpretare în context clinic
- **Floreța Mihaela Ionescu**
Antrenor de fitness și asistent medical de recuperare
Clase de mișcare, exerciții de postură, flexibilitate și mobilitate
- **Lorena Dumitrașcu**
Navigador de pacienți
Riscuri de sănătate, analiza stilului de viață, conectare cu sistemul medical

Centrul de Excelență Clinică Baylor

Str. Prelungirea Liliacului nr. 10, Constanța

WhatsApp: +40 735 553 050

www.fundatiabaylor.ro