



Arta de a trăi frumos



Alina Epure



Doctor în Medicină

**Amdasador Romania Global
Wellness Institute**

**Fondator
NUTRIBALANCE**

Biochimist

**Head of Innovation
Palazzo Fiuggi**

**Terapeut
Nutriționist**

Health Coach

Membru ESPEN

Brain Coach

**Membru The
Nutrition Society**

**Colaborator Regina
Maria**



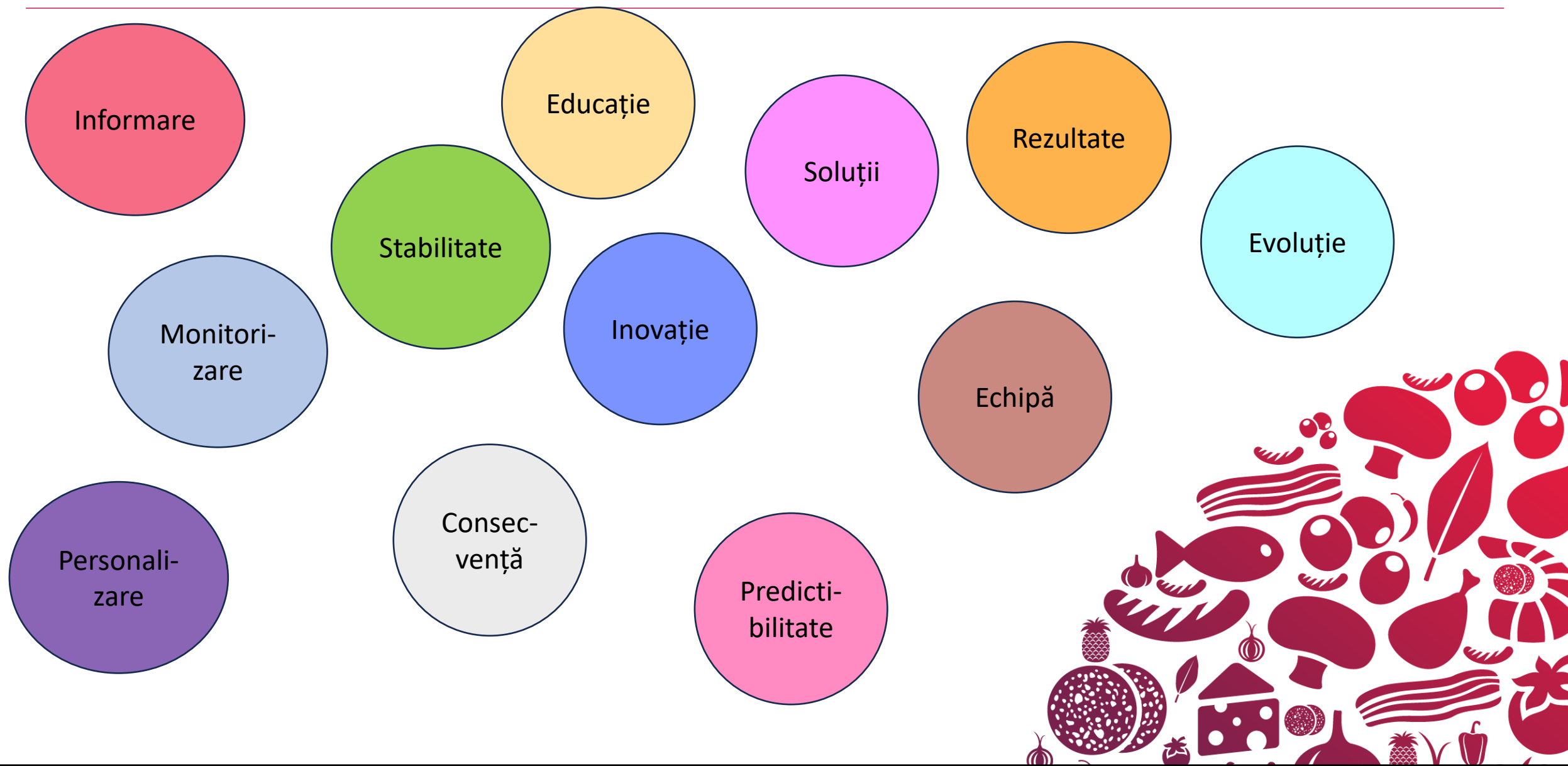
AI OBOSIT SĂ FII OBOSITĂ?



**Un adult fericit
inspiră și expiră
sănătate**



Arta de a trăi frumos





Arta de a trăi frumos

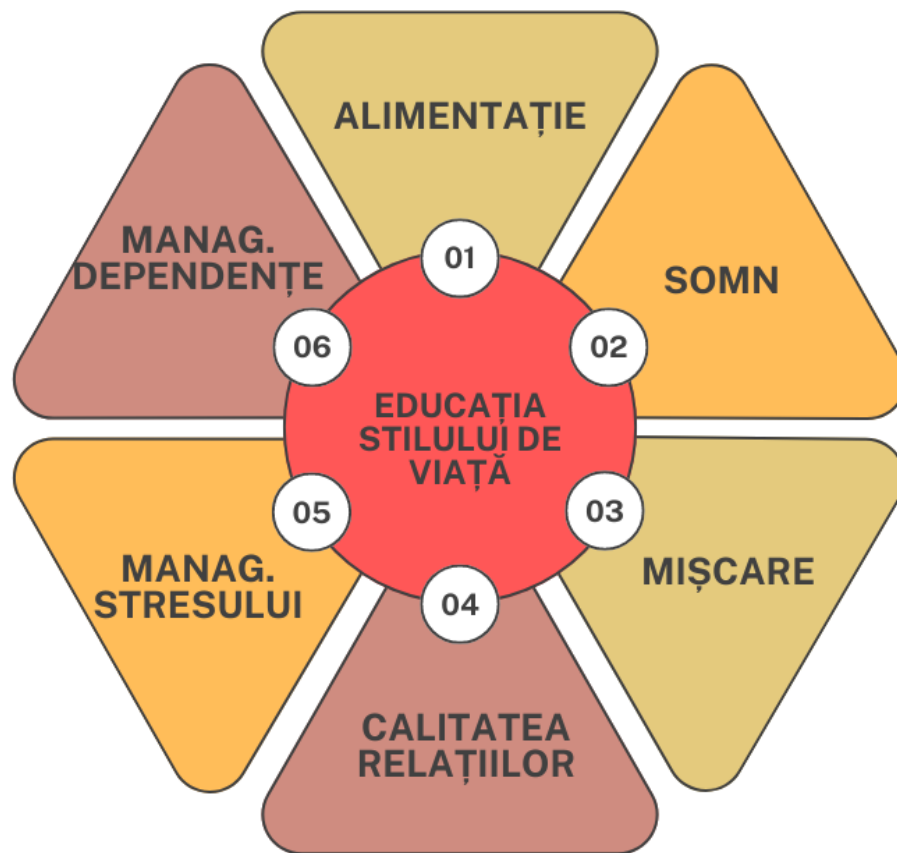
EDUCAȚIA STILULUI DE VIAȚĂ

22

ȘANSA CĂTRE CEA MAI BUNĂ FORMA A TA



Arta de a trăi frumos



ALIMENTAȚIE



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Nutriția** nu este o măsură a cantității hranei și a kilogramelor în plus, ci este raportată la nevoile individuale ale **OMULUI modern**, determinând **starea de sănătate**
- ✓ Sănătatea este bogăția fiecăruia dintre noi
- ✓ **Dieta nu are modă**, diferă numai prin aplicabilitate, fiind raportată la stilul de viață individual
- ✓ La nivel mintal: **mâncarea = stare de bine**
- ✓ Se apelează la mâncare instinctiv pentru starea de echilibru, liniște, refugiu, recompense, compensarea emoțiilor negative
- ✓ Cine este vocea care te inspiră și vrei să fii vocea care inspiră?



SOMN



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Somnul** = suportul energetic principal
- ✓ Interval optim 22-6/7
- ✓ Calitatea și durata somnului = șansa către o stare de bine
- ✓ Igiena somnului = cum mă pregătesc de somn, ce activități desfășor înainte de ora de culcare
- ✓ De eliminat TV, telefon, tablet, jocuri în mediul online cu 2 ore înainte de culcare
- ✓ De evaluat insomnia, trezirile frecvente, ritmul circadian zi – noapte
- ✓ Un adult obosit nu este o sursă de referință, un reper



Kihi-Kiha

design de ... plăi

MIŞCARE



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Mișcarea** – definită ca rutină zilnică, la nivel individual
- ✓ De integrat 15-60 minute/ zi, indiferent de forma de mișcare
- ✓ Beneficii pentru îmbunătățirea funcției cognitive
- ✓ Activitate de relaxare, de încărcarea bateriilor
- ✓ Importantă în definirea compoziției corporale
- ✓ **De ce fac sport?** Răspunsul ajută în definirea și menținerea motivației



CALITATEA RELAȚIILOR



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Relația** cu propria persoană – cum mă simt eu cu mine însămi?
- ✓ Am timp în timpul meu? Cum îmi ocup timpul?
- ✓ Relații toxice – **anulează liniștea și bucuria** -> reprimare emoțională = simptome + afecțiuni
- ✓ Relații disfuncționale – determină comportamente alimentare dezechilibrate
- ✓ Relațiile cu familia – prietenii – elevii – părinții elevilor - colegii – comunitatea
- ✓ **BUCURIE**
- ✓ **APRECIERE**
- ✓ **RECUNOȘȚINȚĂ**



MANAGEMENTUL STRESULUI



Arta de a trăi frumos

- ✓ **CE ESTE STRESUL PENTRU MINE?**
- ✓ Stresul = impredictibilitate
- ✓ Stresul în relația cu pasiunile definite la nivel personal
- ✓ Combaterea stresului = definirea trusei de prim ajutor = integrarea activităților de relaxare, de încărcare a bateriilor personale (**pasiuni**)
- ✓ Ce mă ajută? Ce mă bucură? Ce mă încarcă?
- ✓ **SENS + RESURSE = NEUTRALIZAREA STRESULUI**
- ✓ Analize medicale + control echipă multidisciplinară - > **plan de sănătate**



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Dependența mea ... povestea mea ... golul meu emoțional**
- ✓ Ce înseamnă prea mult pentru mine?
- ✓ Gestionarea dependențelor = soluții de înlocuire
- ✓ A pierde versus a asimila
- ✓ Comportamente conștiente versus compulsivitate sau impulsivitate în alegeri
- ✓ Îmi mănânc emoțiile?
- ✓ Când, cum, unde, de ce, cu cine îmi pierd controlul?



Conexiunea socială și emoțională
amprentează arhitectura neuronală,
biochimia personală,
neuroplasticitatea



Arta de a trăi frumos

- ✓ **Studiu wellbeing elevi – părinți – cadre didactice**
- ✓ **Părinții sunt cei mai “ optimiști” în relația cu adolescenții**
- ✓ **Cadrele didactice sunt “ pesimiste” în raport cu elevii**
- ✓ **> 90 % adolescenți adorm la TV, telefon, jocuri video**
- ✓ **> 64 % adolescenți sunt epuizați la trezire**
- ✓ **> 50 % adolescenți mănâncă noaptea**
- ✓ **> 40 % adolescenți nu au bucurii, utilitate, perspective**
- ✓ **> 40 % sunt îngrijorați pentru aspect financiar din familie**



FII ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ A TA !



Arta de a trăi frumos



Arta de a trăi frumos

CINE SUNT EU?



Arta de a trăi frumos

**CARE ESTE
PLANUL MEU DE SĂNĂTATE?**



CE ÎNSEAMNĂ PENTRU MINE PREVENȚIE?



CARE SUNT RESURSELE MELE?



Arta de a trăi frumos



SAU



Contact Info

Dr. Alina Epure

alinaepure@nutribalance.ro

0728 227 629

 [alinaepure.nutribalance](https://www.instagram.com/alinaepure.nutribalance)

 generatiisanatoase

www.nutribalance.ro

www.generatiisanatoase.ro





Be in your best shape!

