

NUTRIȚIA ... PAS CU PAS SPRE SĂNĂTATE

BY
ALINA EPURE

O inițiativă



nutribalance

cu sprijinul

PROECO



NUTRIBALANCE

Nutribalance este un concept de nutriție medicală, care își propune să îi ajute pe oameni să ducă o viață echilibrată (balance), fiind în cea mai bună formă a lor, printr-un stil de viață armonios.

Nutriția medicală nu devine o măsură a cantității hranei și a kilogramelor în plus, ci este raportată la nevoile individuale ale **omului modern, determinând starea de sănătate.**

Nutribalance își propune conturarea unei educații asupra valențelor alimentelor în sănătatea fizică, emoțională și intelectuală.



ALINA EPURE

Alina Epure este doctor în Științe Medicale, specializată în biochimia nutriției, terapeut nutriționist și Health Coach Practitioner, cu formări în cadrul Harvard Medical School, Universitatea Amen și The Nutrition Society.

Cu o experiență profesională internațională și o profundă dedicare pentru educație și prevenție, Alina promovează nutriția personalizată și medicina stilului de viață ca piloni ai sănătății durabile.

Este mamă a patru copii și crede cu tărie că sănătatea este o alegere zilnică și o investiție personală. Prin proiectul național „Să creștem generații sănătoase”, aduce știința, pasiunea și empatia într-un program educațional dedicat familiilor moderne, cu scopul de a forma comunități mai conștiente, mai echilibrate și mai sănătoase.

Misiunea sa este de a transforma sănătatea dintr-un ideal teoretic într-un obicei practic, accesibil și sustenabil pentru toate generațiile.





ASOCIAȚIA PRO ECO

Asociația Pro Eco este o organizație dedicată promovării unui stil de viață sustenabil, sănătos și conștient, prin educație, acțiuni comunitare și parteneriate strategice. Ne propunem să contribuim activ la dezvoltarea unei societăți mai echilibrate, în care grija față de mediu, sănătate și viitorul generațiilor tinere devine o prioritate reală.

Prin proiecte educaționale, campanii de informare și inițiative sociale, Pro Eco creează punți între oameni, comunități și soluții sustenabile, oferind instrumente concrete pentru schimbare.

Misiunea noastră este de a inspira, educa și sprijini indivizii și comunitățile să adopte comportamente responsabile, cu impact pozitiv pe termen lung – atât pentru propria sănătate, cât și pentru planetă.



IOANA IONESCU

Ioana Ionescu este antreprenor de peste 20 de ani, consultant în business și fondator al Asociației PRO ECO. Este soție, mamă a doi copii și o femeie puternică, care crede într-o abordare axată pe determinare și fermitate, combinate cu blândețe și generozitate. În 2024, Ioana a transformat un vis mai vechi într-o inițiativă cu impact real: Asociația PRO ECO. Prin acest proiect, își dorește să contribuie la educarea noii generații despre importanța unui stil de viață sănătos, a echilibrului și a grijii pentru mediu.

PRO ECO nu este doar o asociație, ci o misiune personală a ei: să inspire copiii și tinerii să înțeleagă cum alegerile de azi influențează viitorul de mâine. Organizează campanii educaționale, acțiuni ecologice și ateliere prin care încurajeze comunitățile să devină mai responsabile și mai conectate cu natura.

Înainte de toate, familia reprezintă centrul universului ei și de acolo își ia inspirația și puterea de a construi în fiecare zi. După apariția copiilor, instinctiv a fost mai interesată de îmbunătățirea stilului de viață, pentru protejarea lor, pentru a le crea un cadru în care să crească conștienți de importanța unei alimentații sănătoase și a unui impact pozitiv asupra mediului.



OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Educația pentru un stil de viață sănătos - ca suport pentru performanța și vitalitatea echipei;
- Mediu de lucru pozitiv;
- Îmbunătățirea calității vieții pentru fiecare participant la programul de Wellbeing.

OBIECTIVE SPECIFICE:

- Promovarea stării de bine fizice și psihice în rândul angajaților, ca element central în performanța la locul de muncă;
- Dezvoltarea unei culturi organizaționale care susține sănătatea, echilibrul între viață personală și profesională și coeziunea comunității educaționale;
- Creșterea nivelului de satisfacție profesională și a angajamentului în rândul angajaților, prin promovarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.
- Consolidarea relației părinte-copil (în cazul angajaților cu copii) prin integrarea obiceiurilor de viață sănătoasă care susțin echilibrul emoțional și atitudinea pozitivă;



CONCEPTUL DE WELLBEING

WELLBEING

Conceptul de wellbeing înseamnă existența unei politici de wellbeing și a unui fluxul de wellbeing. Politicile de wellbeing au ca punct de plecare nevoile echipei, rezultatele din raportul de la medicina muncii, tendințele științifice și moderne de integrare a protocoalelor și politicilor de wellbeing, ce susțin bunăstarea și eficiența la nivel de echipă.

Politici de wellbeing

- politici de wellbeing la **nivel individual**
- politici de wellbeing la **nivel de familie**
- politici de wellbeing la **nivel de comunitate/ prieteni**
- politici de wellbeing la **nivel de echipă**
- politici de wellbeing la **nivel de companie**, adaptate pe grupe de vârstă și nevoile specifice ale diferitelor generații (Generația Z, Milleennials, Generația X, Baby Boomers), pentru a răspunde cât mai eficient contextelor de viață, stilurilor de muncă și priorităților fiecărei categorii de angajați.

Fluxul de wellbeing

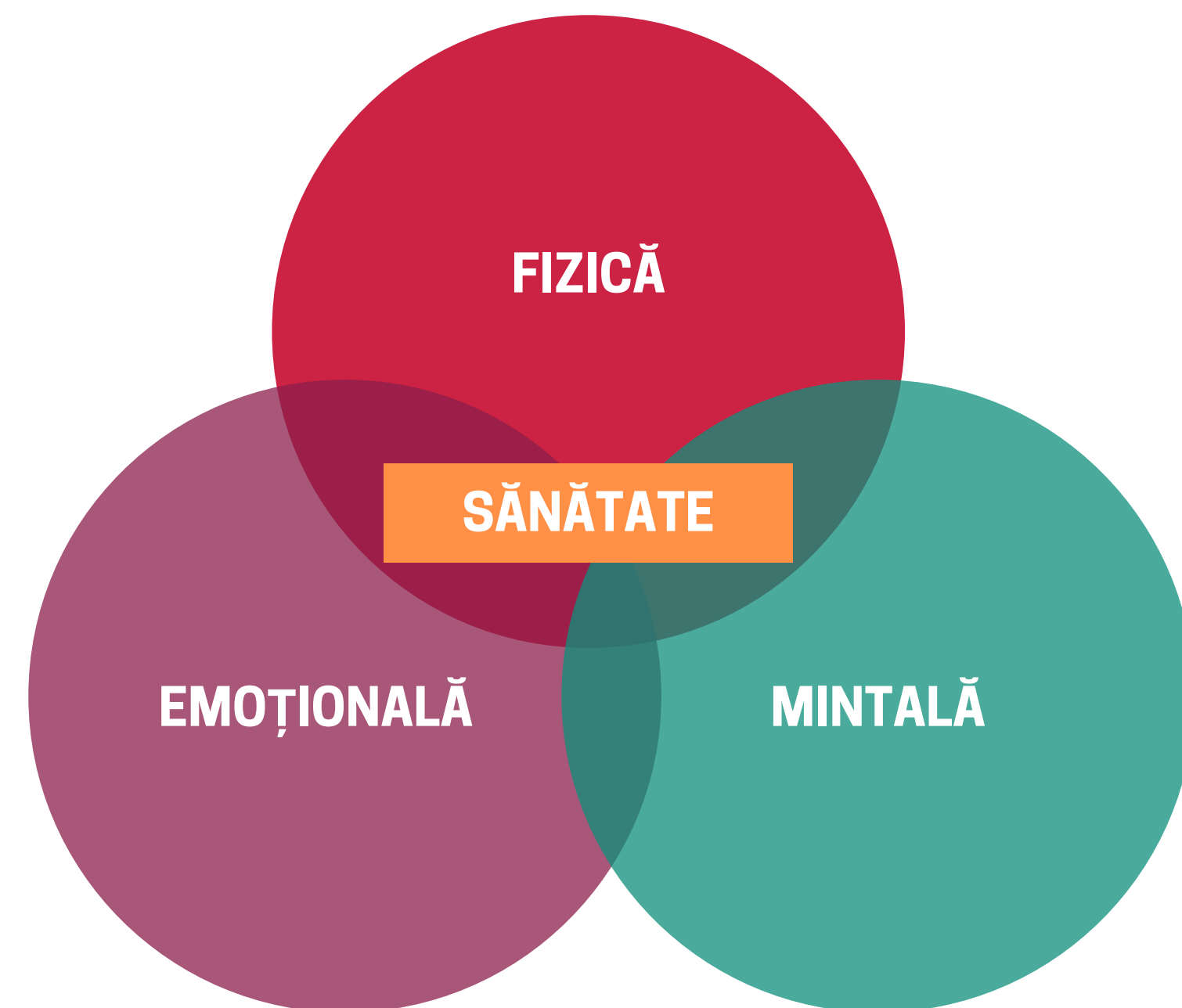
- Evaluarea **nevoilor identificate în rândul echipei**
- Dezvoltarea unui plan integrat, a unui **concept de wellbeing** – personalizat pentru **specificul companiei**
- **Implementarea programelor** pe fiecare direcție în parte, cu echipa **multidisciplinară**
- **Comunicarea** și implicarea în **dezvoltarea proiectului**
- **Monitorizarea și evaluarea** – indicatori de performanță - evaluări periodice pentru a măsura eficacitatea programului
- **Leadership** pentru inspirație
- **Evaluarea** rezultatelor obținute ca urmare a implementării proiectului

**SĂNĂTATEA ESTE REZULTATUL
COMPORTAMENTELOR DE ZI CU ZI.**

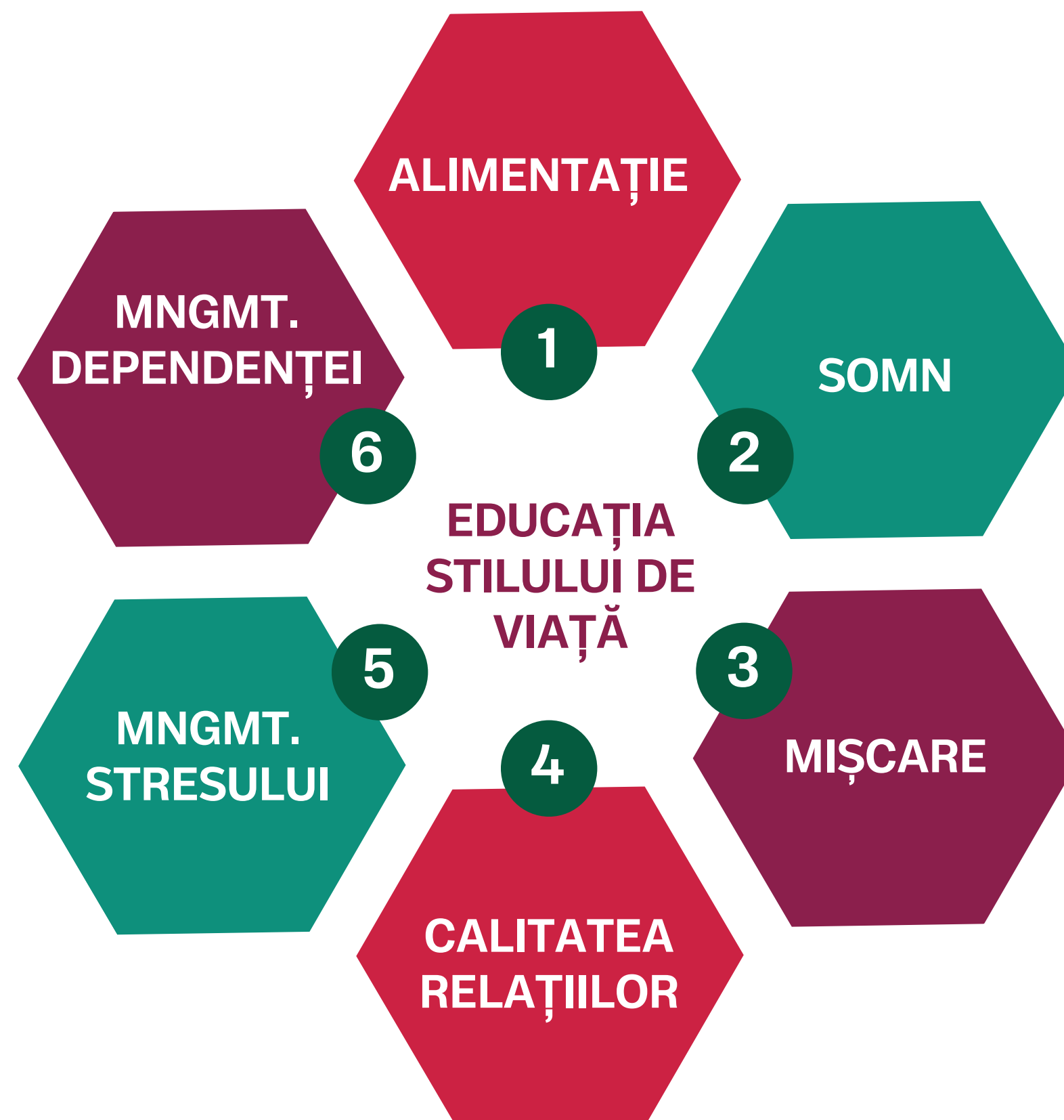
**SĂNĂTATEA DURABILĂ ESTE REZULTATUL
UNOR COMPORTAMENTE CONSECVENTE.**

**PERFORMANȚA SUSTENABILĂ ARE LA BAZĂ
AUTODISCIPLINA ȘI MEDICINA STILULUI DE
VIAȚĂ.**

**MEDICINA STILULUI DE VIAȚĂ
=
MEDICINA DE PRECIZIE
=
NUTRIȚIE PERSONALIZATĂ**



PILONII DE BAZĂ PENTRU EDUCAȚIA STILULUI DE VIAȚĂ



PROGRAMUL DE WELLBEING INCLUDE

WELLBEING

- Chestionar wellbeing
- Programe educaționale companii
- Redesign your life
- Pachet screening
- Cursuri de nutriție
- Alimentația ... pas cu pas către sănătate
- Team building – a new and healthy concept
- Școala părinților
- Ambasadori de wellbeing

Oricare dintre aceste teme prezintă interes poate fi adaptată specificului companiei și integrată în funcție de rezultatele obținute în rapoartele de medicină a muncii, dar și în funcție de subiectele de interes, identificate în chestionarele aplicate angajaților.

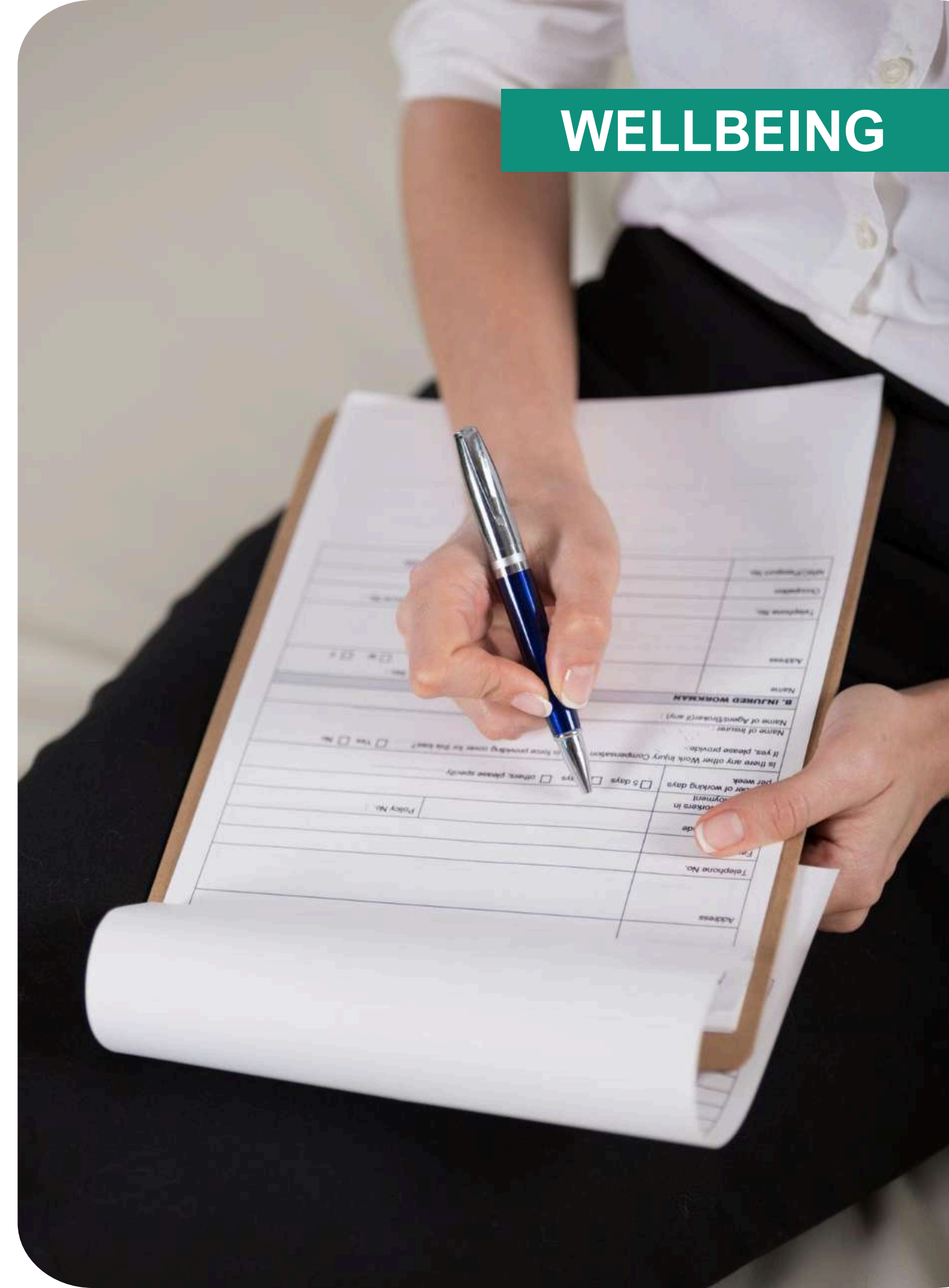
Workshop-urile pot fi susținute fizic sau online.



CHESTIONAR DE WELLBEING

- Chestionar pentru evaluarea stilului de viață în rândul echipei;
- Chestionar pentru evaluarea profilului alimentar, dar și a stilului de viață (alimentație, somn, mișcare, calitatea relațiilor, managementul stresului, gestionarea dependențelor);
- Utilizarea informațiilor pentru identificarea factorilor de risc în performanța fizică, mintală, emoțională – impactul acestora asupra performanței profesionale;
- Identificarea nevoilor, la nivel individual, în relația cu alimentația și educația nutrițională, dar și a așteptărilor, ca urmare a participării la un proiect de educație a stilului de viață;
- Crearea și transmiterea conținutului în funcție de nevoile reale, identificate în rândul angajaților, pe categorii de simptome, afecțiuni, vârstă, program de lucru, istoric medical, tipare alimentare, tendințe în alegerile alimentare (conștiente, compulsive, impulsive).

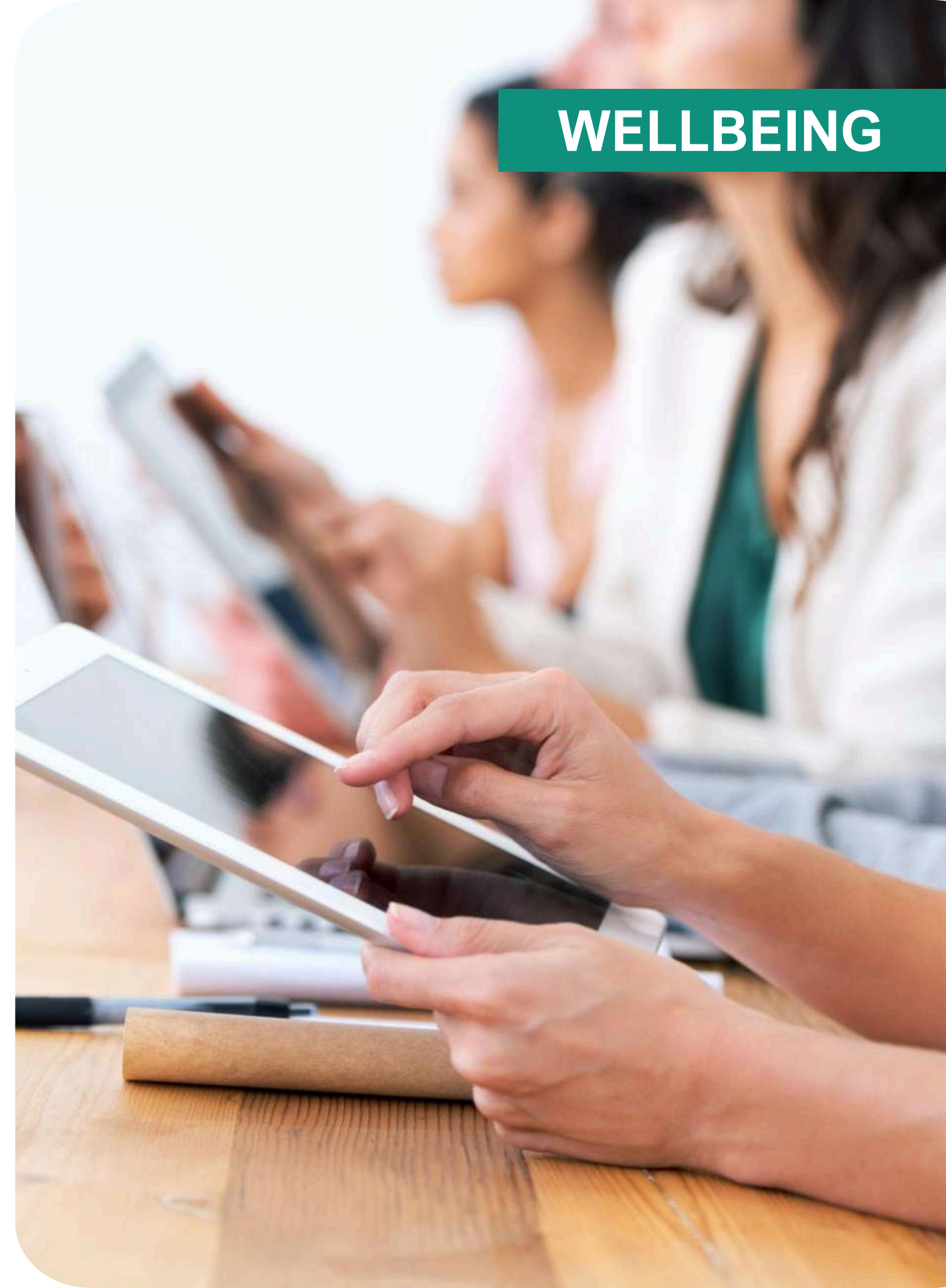
WELLBEING



PROGRAM EDUCAȚIONAL DE GRUP

- Prevenția
 - Nutriția creierului – startul către performanță
 - Sănătatea femeii și sănătatea bărbatului
 - Afecțiuni cardiovasculare
 - Boli de nutriție și metabolism
 - De la burnout la wellbeing
- Programul a fost construit pe baza celor mai solicitate teme de programe din ultimul an, dar structura și conținutul pot fi adaptate nevoilor companiei și grupului căruia ne adresăm.
 - Pentru aceste programe educaționale structura propusă este de panel cu specialiștii potriviți pentru fiecare temă.

WELLBEING



PROGRAM EDUCAȚIONAL ONE TO ONE

În funcție de specificul și nevoile companiilor, am creat și un program destinat top managementului, care poate fi implementat 1 to 1 sau în grupuri de manageri.

- Analize medicale – evaluare anuală sau bianuală – informare beneficii – pachete complexe, personalizate, inclusiv teste genetice;
- Workshop-uri tematice – minim 6, de preferat 12 - 1 workshop lunar;
- Materiale video – pastila de sănătate - în funcție de temele selectate pentru workshop-uri și de modalitatea de transmitere către echipa de management se personalizează conținutul, pentru o continuare a informațiilor transmise în cadrul unui workshop;
- Pentru top management cele mai solicitate teme au fost legate de performanță fizică și intelectuală, longevitate, vitalitate, prevenție, modalități de screening prin pachete complexe.

WELLBEING



REDESIGN YOUR LIFE

- 2 luni de redefinire personală, cu o echipă multidisciplinară;
- Grupuri de 20 participanți, care trec printr-un flux de evaluare, redefinire, conștientizare, menținere;
- Evaluare individuală și stabilirea unui plan personalizat pentru 2 luni;
- Wokshop-uri tematice în funcție de specificul grupului, obiectivele principale;
- Crearea unui grup de suport;
- Program de nutriție personalizat, stabilit la nivel individual;
- Program săptămânal de activitate sportivă, cu sesiuni individuale și de grup;
- Gala de premiere la final de program - sursă de inspirație pentru echipă.

WELLBEING



Programul “Redesign your Life” a fost distins în cadrul Galei Corporate Wellbeing Award 2025 cu 2 premii:
The Most Impactful Project and for The Most Popular Project.

CURSURI DE NUTRIȚIE

- 2 - 3 zile – cursuri intensive de nutriție, la un nivel avansat;
- Ateliere practice de gătit + degustare;
- Grupuri de 20 participanți;
- Tematicile de interes se stabilesc de comun acord, ideal este să aplicăm un chestionar în companie, pentru a identifica nevoile echipei;
- Opțional, se poate integra consultația de evaluare a stilului de viață;
- Opțional, se poate crea un eveniment pentru reprezentanții diferitelor departamente (healthy breakfast/ redesign your brain/ healthy food x healthy brain).



CURSUL “ALIMENTAȚIA - PAS CU PAS CĂTRE SĂNĂTATE”

- “**Alimentația - pas cu pas către sănătate**” este un curs ce poate fi implementat pe grupuri de 10-100 persoane, dedicat celor ce își doresc un stil de viață sănătos, echilibrat și investesc în calitatea vieții, aducând armonie în minte, trup și suflet prin savoirea bucatelor din farfurie.
- Cursul este structurat în 10 workshop-uri ce acoperă teme variate, pornind cu bazele alimentației până la teme complexe, privind nutriția pentru toate etapele de vârstă, în diferite simptome, afecțiuni.
- Temele pot fi adaptate, în funcție de nevoile identificate la nivel de companie. Se poate aplica un chestionar la fiecare participant, să identificăm nevoile fiecăruia, având astfel posibilitatea de adaptare și personalizare a conținutului.



STRUCTURĂ CURS “ALIMENTAȚIA - PAS CU PAS CĂTRE SĂNĂTATE”

1. Sănătatea se învață. **Alimentația - pas cu pas către sănătate**
2. Mâncam sau ne hrănim? Nevoi, pofte sau dorințe?
3. Nutriția medicală. Programe personalizate de nutriție versus soluții ușor de implementat – tendințe, modă și personalizare în nutriție
4. Corpul cere performanță
5. Ai obosit să fii obosit?
6. **Get in shape in 60 days.** Psihologia slăbitului și a detoxifierii
7. Mama și copilul. Un copil sănătos este un copil fericit
8. **Cei 3 S: Simplu...savuros...sănătos** – soluții pentru mese principale și gustări
9. De la burnout la wellbeing
10. Food mood connection



TEAM BUILDING CONCEPTS

A new and healthy approach

Variantă standard

- 3 zile – baie de cultură – un concept integrat de workshop-uri pentru minte, trup, suflet – cu o echipă de specialiști stabilită în funcție de tema abordată;
- Dezvoltăm team building-uri tematice, precum **Burn out, Provocările imunității, Afecțiunile "moderne", Sindromul de oboseală cronică, Bucuria feminității, Etapa de pre și menopauză, Vitalitatea și longevitatea masculină, Fii în cea mai buna formă a ta!, Sănătatea femeii** – definim împreună temele de interes, pornind de la rezultatele obținute în chestionare și în rapoartele de la medicina muncii sau alegem o alta tematică pentru astfel de evenimente;
- Adresabilitate: 20 - 40 participanți.

Variantă Premium

5 zile de relaxare pentru grupuri de 20 - 30 de persoane, asociate cu o expunere la specialiști din diferite domenii, de exemplu:

- Nutriție + sesiune de cooking cu chef bucătar
- Neurologie/ psihologie
- Sport
- Spiritualitate
- Business
- Creativitate – latura de talente, abilități, activități practice
- Dermatologie – zona de anti aging, înțelegerea legăturii alimentație / suplimente/ sport/ tratamente/ proceduri – piele.

WELLBEING



ȘCOALA PĂRINȚILOR

- Un concept nou, inovator, dezvoltat de o echipă multidisciplinară pentru părinții moderni, preocupați de starea de bine a familiei, a copiilor, a adolescenților, având ca obiectiv principal Educația stilului de viață în familie;
- Workshop-uri lunare cu părinții din companie pe diferite teme de interes, necesare în creșterea și dezvoltarea copiilor și adolescenților moderni;
- Evenimentele pot fi personalizate, susținute cu părinții, dar pot fi integrate și întâlniri cu grupuri de adolescenți, pe teme de interes pentru ei, cu un conținut adaptat noii generații;
- Obiectivul principal este educația cu blândețe. Copiii vor informare, părinții vor educație, ceea ce duce la prăpastia dintre generații și adesea la compromisuri ce antrenează furie, frică, neliniște, uși trântite, mecanisme de protecție ce rănesc;

WELLBEING



AMBASADORI DE WELLBEING

- Pregătirea echipei de ambasadori interni de wellbeing, cu care stabilim calendarul anual de activități, pentru transpunerea planului de educație în acțiuni concrete, benefice pentru starea de bine;
- Workshop-uri lunare cu echipa, pentru monitorizare, feedback, evaluare și planificare.

WELLBEING



FII ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ A TA!



Să creștem
generații sănătoase!

ALINA EPURE

alinaepure@nutribalance.ro

+40 728 227 629

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

 [Alina Epure](https://www.linkedin.com/company/alinaepure)

www.nutribalance.ro

IOANA IONESCU

ioana@asociatiaproeco.ro

+40 723 391 868

[@ioana.g.ionescu](https://www.instagram.com/ioana.g.ionescu)

 [Ioana Ionescu](https://www.linkedin.com/company/ioanaionescu)

www.asociatiaproeco.ro

GENERATIISANATOASE.RO