



De la burnout la wellbeing prin nutritie



Alina Epure



Doctor în Medicină

**Amdasador Romania Global
Wellness Institute**

**Fondator
NUTRIBALANCE**

Biochimist

**Head of Innovation
Palazzo Fiuggi**

**Terapeut
Nutriționist**

Health Coach

Membru ESPEN

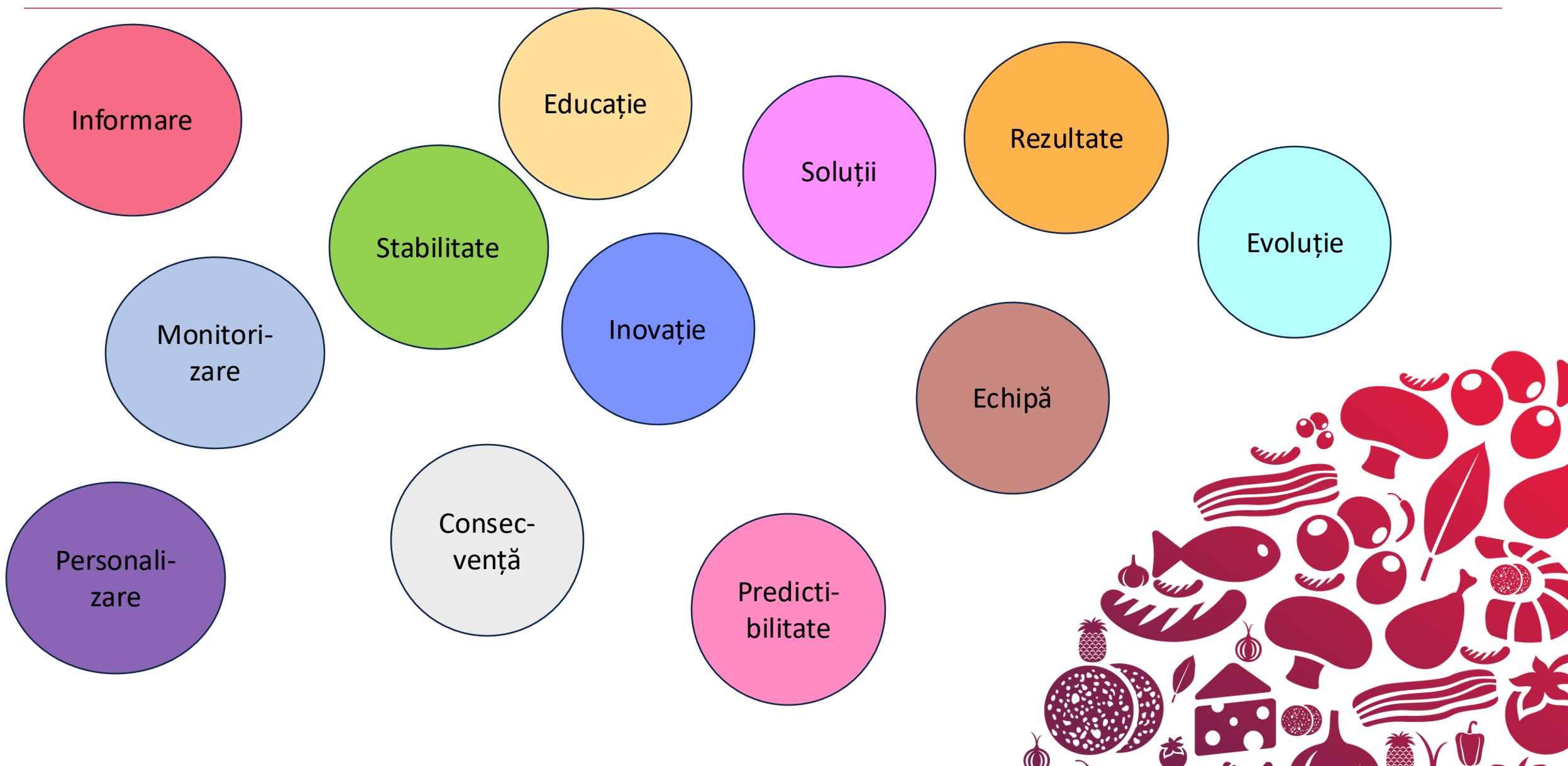
Brain Coach

**Membru The
Nutrition Society**

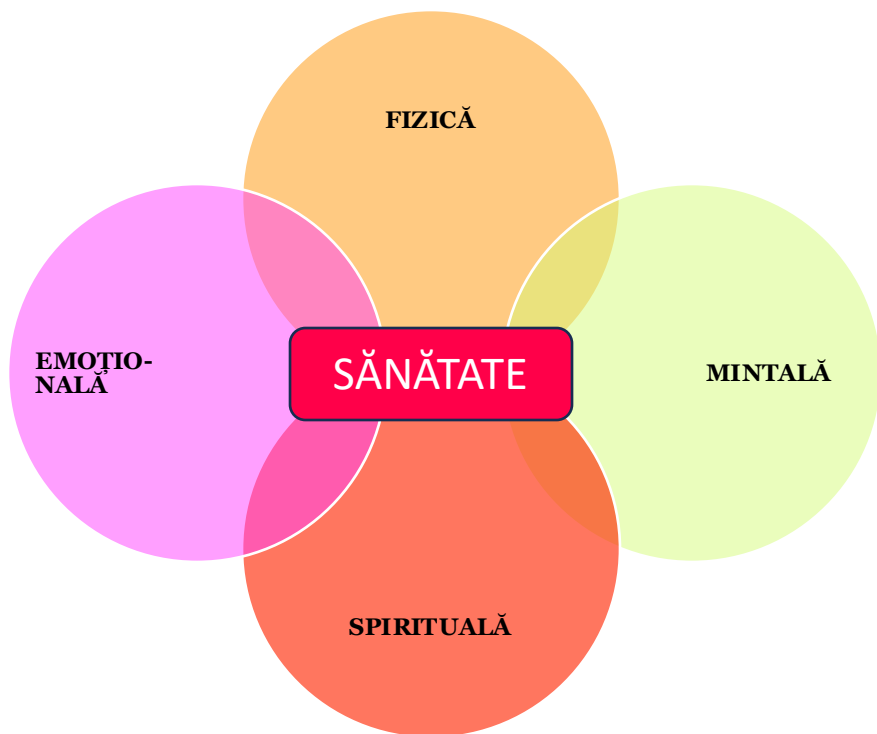
**Colaborator Regina
Maria**



De la burnout la wellbeing



De la burnout la wellbeing



Sănătate - > Performanța

- Fizică
- Mintală
- Emoțională
- Spirituală



De la burnout la wellbeing

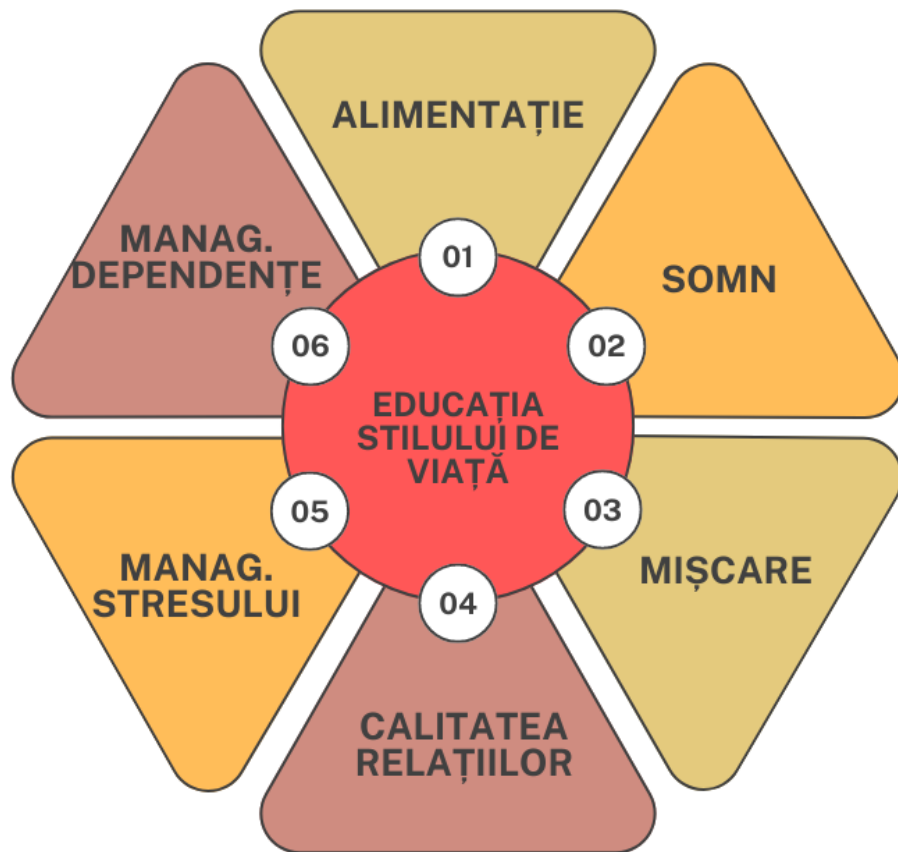
EDUCAȚIA STILULUI DE VIAȚĂ

=

**ȘANSA CĂTRE CEA MAI BUNĂ
FORMA A TA**



De la burnout la wellbeing



ALIMENTAȚIE



De la burnout la wellbeing

- ✓ **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 mental: **mâncarea = stare de bine**
- ✓ Se apelează la mâncare instinctiv pentru starea de echilibru, liniște, refugiu, recompense, compensarea emoțiilor negative



SOMN

De la burnout la wellbeing

- ✓ **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



Kihi-Kihi

design de ... plic

MIŞÇARE



De la burnout la wellbeing

- ✓ **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 RELATIILOR



De la burnout la wellbeing

- ✓ **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 – colegii – comunitatea
- ✓ **BUCURIE**
- ✓ **APRECIERE**
- ✓ **RECUNOȘȚINȚĂ**



De la burnout la wellbeing

- ✓ **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**



GESTIONAREA DEPENDENȚELOR



De la burnout la wellbeing

- ✓ **Dependența mea** ... povestea mea ... golul meu emoțional
- ✓ Ce înseamnă prea mult?
- ✓ 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?



De la burnout la wellbeing

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



FII ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ A TA !



Un adult sănătos este un adult fericit !



Să Creștem Generații Sănătoase !



De la burnout la wellbeing

PERFORMANȚA FIZICĂ ȘI COGNITIVĂ

=

AUTODISCIPLINĂ personală, profesională

=

RUTINĂ personală, profesională

=

STARE DE BINE => STIMA DE SINE







De la burnout la wellbeing

CARE SUNT RESURSELE MELE?



De la burnout la wellbeing



SAU



Contact Info

Dr. Alina Epure

alinaepure@nutribalance.ro

0728 227 629

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

www.nutribalance.ro

www.generatiisanatoase.ro





Be in your best shape!

