

Dona Lifestyle: dincolo de slăbit — stres, oboseală și dificultatea schimbării

Ce ne spun 245 de români despre obezitate,
alimentație și schimbarea stilului de viață

Prima ediție · 18 septembrie 2025 – 30 aprilie 2026



245	1.499,89	1.759,2
participanți	kg pierdute	cm reduși din talie

Un raport descriptiv despre sănătate metabolică, alimentație, somn, stres, motivație,
suport și schimbarea obiceiurilor.

Imagine de copertă ilustrativă.

Cuprins

Raportul păstrează integral conținutul documentului-sursă și îl organizează într-o structură editorială pentru lectură.

01 Introducere	3
02 Profilul participanților: între stres, exces ponderal și nevoia de schimbare	4
03 Dincolo de kilograme: cum percep participanții sănătatea	5
04 Când analizele spun altceva decât percepția personală	6
05 Activitatea fizică: între intenție și consecvență	6
06 Relația participanților cu alcoolul	8
07 Somnul: una dintre cele mai afectate componente ale stilului de viață	8
08 Sforăitul și apneea: semnale ale dezechilibrelor metabolice	9
09 Viața sub presiune: nivelul ridicat de stres al participanților	10
10 Obiceiurile alimentare înainte de schimbare	11
11 Ciclul repetat al dietelor și recâștigării greutății	13
12 De la alimentație haotică la obiceiuri mai echilibrate	14
13 Hidratarea: un obicei simplu, dar dificil de menținut	15
14 Motivația schimbării: sănătate, energie și echilibru	16
15 Schimbarea este mai ușoară când nu ești singur	17
16 Educația pentru sănătate — una dintre cele mai apreciate componente	19
17 Informația aplicată în viața reală	20
18 De ce este atât de greu să schimbi obiceiurile	21
19 Rolul suplimentelor în procesul de schimbare	22
20 Interes pentru terapiile moderne, dar acces limitat de costuri	23
21 Motivele pentru care participanții ar recomanda programul Dona Lifestyle	24
22 O relație bazată pe empatie, educație și susținere	24
23 Consultațiile medicale: între sprijin emoțional și educație pentru sănătate	27
24 Organizare, comunicare și suport constant	28
25 Dona Lifestyle — educație pentru sănătate și schimbare sustenabilă	30

01 Introducere

Obezitatea, sedentarismul și afecțiunile metabolice asociate stilului de viață au reprezentat una dintre cele mai importante provocări de sănătate publică ale ultimilor ani, atât la nivel global, cât și în România.

Creșterea prevalenței excesului ponderal, alimentația dezechilibrată, lipsa activității fizice, stresul cronic și tulburările de somn au contribuit tot mai frecvent la apariția diabetului zaharat, rezistenței la insulină, steatozei hepatice, hipertensiunii arteriale și altor afecțiuni cardio-metabolice.

În același timp, schimbarea stilului de viață s-a dovedit dificil de susținut pe termen lung. Deși accesul la informații despre nutriție și sănătate a fost mai mare decât în trecut, multe persoane au întâmpinat dificultăți în transformarea recomandărilor teoretice în comportamente constante și sustenabile. Relația emoțională cu alimentația, programul profesional aglomerat, oboseala, lipsa structurii zilnice și motivația fluctuantă au influențat semnificativ capacitatea de a adopta și menține obiceiuri sănătoase.

În acest context, programele integrate de prevenție și educație pentru sănătate au devenit esențiale pentru susținerea unei schimbări reale și durabile a stilului de viață. Tot mai multe date au arătat că managementul sănătății metabolice nu poate fi redus exclusiv la diete restrictive sau la scăderea rapidă în greutate, ci necesită o abordare multidisciplinară, care să includă nutriția, activitatea fizică, sănătatea emoțională, somnul și suportul medical constant.

Prima ediție a programului Dona Lifestyle, desfășurată în perioada 18 septembrie 2025 - 30 aprilie 2026, a reunit 245 de participanți într-un program multidisciplinar dedicat schimbării stilului de viață și sănătății metabolice. Programul a integrat evaluare medicală, analize, nutriție și psihonutriție personalizată, activitate fizică, educație pentru sănătate și monitorizare continuă.

Dincolo de cele aproape 1500 de kilograme pierdute, rezultatele au evidențiat o realitate mai profundă: niveluri ridicate de stres, somn afectat, istoric repetat de diete restrictive și dificultăți majore în menținerea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Programul a inclus:

- consultații medicale, nutriționale și psihonutriționale personalizate;
- evaluări și monitorizare metabolică;
- sesiuni de fitness și activitate fizică adaptată;
- workshopuri educaționale;
- analize medicale;
- kituri digitale dedicate fiecărui participant (cântar digital, jurnal, ceas smart, glucometru și teste, centimetru);
- comunicare și suport continuu din partea echipei multidisciplinare.

La finalul primei ediții, participanții programului au înregistrat:

- 1499,89 kg pierdere totală în greutate;
- 1759,2 cm reducere totală a circumferinței taliei.

Dincolo de rezultatele antropometrice, experiența participanților oferă o perspectivă relevantă asupra relației românilor cu alimentația, sănătatea metabolică, motivația și dificultatea schimbării comportamentelor de viață.

Prezentul material urmărește evidențierea principalelor tendințe, dificultăți și schimbări observate în cadrul programului, cu accent pe:

- barierele întâlnite în procesul de schimbare a stilului de viață;
- relația dintre comportamentele alimentare și sănătatea metabolică;
- rolul educației, suportului medical și al comunității;
- factorii care influențează aderența și sustenabilitatea schimbărilor pe termen lung.

Informațiile prezentate în acest material au la bază feedbackul și datele furnizate de participanți pe parcursul programului, prin chestionare completate online și evaluări telefonice realizate anonim.

Informațiile prezentate au caracter descriptiv și interpretativ și nu reprezintă un studiu clinic.

02 Profilul participanților: între stres, exces ponderal și nevoia de schimbare

Distribuția participanților pe grupe de vârstă:

- 50,7% participanți cu vârste între 26-45 ani;
- 43,5% participanți cu vârste între 46-55 ani;
- 5,8% participanți cu vârste între 18-25 ani.

Distribuția participanților pe sexe:

- 83,6% participanți de sex feminin;
- 16,4% participanți de sex masculin.

Distribuția participanților în funcție de mediul de rezidență:

- 88,9% participanți din mediul urban;
- 11,1% participanți din mediul rural.

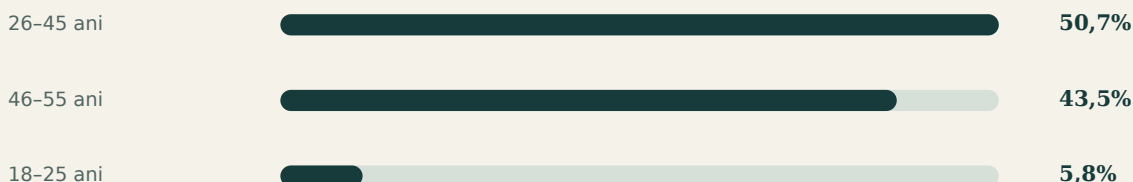
Distribuția participanților în funcție de nivelul de educație:

- 50,2% participanți cu studii superioare;
- 42,5% participanți cu studii postuniversitare;
- 6,8% participanți cu studii medii;
- 0,5% participanți cu școală gimnazială.

DATE DIN RAPORT

Participanții, pe grupe de vârstă

Distribuția declarată în cadrul programului



03 Dincolo de kilograme: cum percep participanții sănătatea

Răspunsurile participanților au evidențiat o percepție complexă asupra sănătății, aceasta fiind asociată nu doar cu scăderea în greutate, ci și cu starea generală de bine (fizică, psihică și emoțională).

Cele mai frecvent menționate aspecte au fost:

- alimentația echilibrată;
- activitatea fizică și mișcarea regulată;
- menținerea unei greutate optime;
- somnul și odihna;
- echilibrul emoțional și reducerea stresului;
- nivelul de energie și mobilitatea;
- starea generală de bine.

Mulți participanți au asociat sănătatea cu ideea de echilibru între alimentație, mișcare, somn și sănătate emoțională, ceea ce sugerează o conștientizare crescută a impactului stilului de viață asupra sănătății metabolice și a calității vieții.

În același timp, respondenții au menționat frecvent preocupări legate de excesul ponderal, prevenția diabetului, controlul parametrilor metabolici, reducerea durerilor fizice și creșterea nivelului de energie.

Răspunsurile au evidențiat și importanța componentei emoționale și psihologice, participanții menționând frecvent nevoia de echilibru emoțional, reducerea stresului, creșterea încrederii în sine și dorința de a se simți bine „în propria piele”.

Sănătatea înseamnă mai mult decât un număr pe cântar — înseamnă echilibru fizic și emoțional, energie, stare de bine și o relație mai bună cu propriul corp și stil de viață.

04 Când analizele spun altceva decât percepția personală

În cadrul programului Dona Lifestyle au fost observate diferențe între percepția inițială a participanților asupra propriei stări de sănătate și rezultatele evaluărilor medicale și metabolice efectuate pe parcursul programului.

La înscriere, o parte dintre participanți au declarat că nu suferă de afecțiuni relevante sau au menționat doar probleme punctuale, precum hipertensiunea arterială sau excesul ponderal. Evaluările medicale și investigațiile realizate ulterior au evidențiat însă prezența mai multor afecțiuni metabolice și endocrine.

Printre cele mai frecvent identificate afecțiuni s-au numărat:

- rezistența la insulină;
- steatoza hepatică;
- dislipidemiile;
- prediabetul și diabetul;
- afecțiunile tiroidiene;
- sindromul ovarelor polichistice (SOPC).

Rezultatele programului au arătat că excesul ponderal și dezechilibrele metabolice au coexistat frecvent cu alte probleme de sănătate, precum:

- hipertensiunea arterială;
- apneea în somn;
- afecțiunile osteo-articulare;
- tulburările emoționale și anxioase;
- problemele hormonale și endocrine.

Pentru mulți participanți, obiectivul principal nu a fost exclusiv scăderea în greutate, ci îmbunătățirea nivelului de energie, a mobilității, a stării generale de bine, a controlului asupra propriei sănătăți și dezvoltarea unui nivel mai bun de educație pentru sănătate.

05 Activitatea fizică: între intenție și consecvență

Înainte de începerea programului Dona Lifestyle, majoritatea participanților au declarat că desfășurau activitate fizică ocazional sau moderat, predominant sub forma unor activități cu intensitate ușoară și moderată.

Distribuția participanților în funcție de frecvența activității fizice a fost următoarea:

- 38,2% dintre participanți au declarat că desfășurau activitate fizică de 2-3 ori pe săptămână;
- 35,3% au raportat activitate fizică o dată pe săptămână;
- 16,4% au declarat că făceau activitate fizică zilnic;

- 11,6% au declarat că nu desfășurau deloc activitate fizică.

Cele mai frecvent menționate forme de activitate fizică au fost:

- mersul pe jos și plimbările;
- fitnessul și exercițiile de sală;
- aerobic, gimnastică, pilates și exerciții funcționale;
- alergarea, ciclismul, înotul și alte activități recreative.

O parte dintre participanți au menționat exclusiv activități cotidiene, precum:

- treburile casnice;
- grădinăritul;
- activitățile profesionale solicitante fizic;
- plimbatul câinelui.

Durata medie declarată a activității fizice a fost, în majoritatea cazurilor, cuprinsă între 30 și 60 de minute.

Pe parcursul programului Dona Lifestyle, participanții au beneficiat de sesiuni săptămânale de fitness desfășurate cu antrenor dedicat, ca parte a componentei de activitate fizică și educație pentru sănătate incluse în program.

Mișcarea constantă, chiar și în forme moderate, poate deveni o parte importantă a unui stil de viață echilibrat.



Mișcarea adaptată și sprijinul comunității pot susține consecvența. Imagine ilustrativă.

06 Relația participanților cu alcoolul

În ceea ce privește consumul de alcool, majoritatea participanților au declarat că nu consumau alcool în mod obișnuit înainte de intrarea în programul Dona Lifestyle.

Distribuția participanților în funcție de frecvența consumului de alcool a fost următoarea:

- 83,8% dintre participanți au declarat că nu consumau alcool;
- 14,3% au raportat consum de alcool de aproximativ două ori pe săptămână;
- 1,9% au declarat un consum de aproximativ trei ori pe săptămână.

Niciun participant nu a raportat consum zilnic de alcool sau consum de alcool de mai multe ori pe zi, deci o frecvență redusă a consumului regulat de alcool în rândul participanților incluși în program.

07 Somnul: una dintre cele mai afectate componente ale stilului de viață

În ceea ce privește durata somnului, majoritatea participanților au declarat un interval mediu de odihnă cuprins între 6 și 8 ore pe noapte.

Distribuția participanților în funcție de durata medie a somnului a fost următoarea:

- 41,1% dintre participanți au declarat că dormeau în medie 7-8 ore/noapte;
- 33,8% au raportat un somn de 6-7 ore/noapte;
- 14,5% au declarat că dormeau peste 8 ore/noapte;
- 10,6% au raportat mai puțin de 6 ore de somn/noapte.

Majoritatea participanților au menționat că se culcau frecvent în intervalul 22:00-00:00 și se trezeau între orele 05:00-07:00.

O parte dintre respondenți au raportat însă programe de somn neregulate, influențate de:

- programul profesional;
- munca în ture;
- stres;
- oboseala acumulată;
- dificultăți de adormire sau episoade de insomnie.

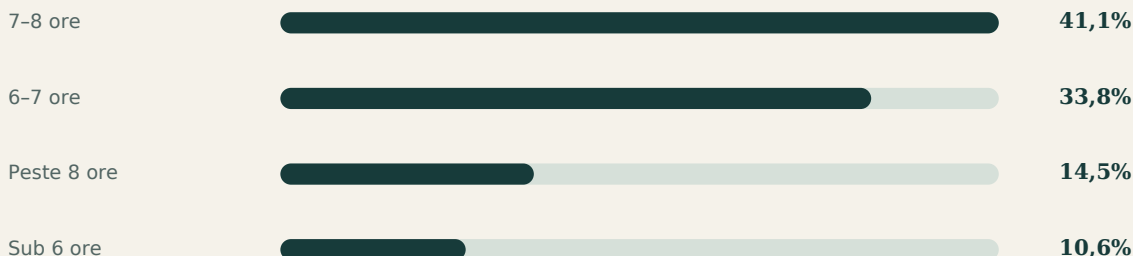
Au existat și participanți care au menționat treziri frecvente în timpul nopții, variații importante ale duratei somnului sau perioade reduse de odihnă în timpul săptămânii, compensate parțial în weekend.

Somnul reprezintă o parte importantă a echilibrului stilului de viață, influențând nivelul de energie, starea emoțională și starea generală de sănătate.

DATE DIN RAPORT

Durata medie a somnului

Ponderea participanților, după numărul de ore dormite pe noapte



08 Sforăitul și apneea: semnale ale dezechilibrelor metabolice

Răspunsurile participanților au evidențiat o frecvență crescută a sforăitului și existența unor dificultăți legate de calitatea somnului.

În ceea ce privește sforăitul:

- 38,6% dintre participanți au declarat că sforăie frecvent;
- 11,1% au menționat că sforăie „destul de des”;
- 26,1% au declarat că nu sforăie deloc;
- restul respondenților au raportat episoade rare sau ocazionale.

În ceea ce privește apneea în somn:

- 5,3% dintre participanți au declarat că au un diagnostic confirmat;
- 34,8% au răspuns că nu știu dacă suferă de apnee în somn;
- restul participanților au declarat că nu au primit un astfel de diagnostic.

O parte dintre respondenți au menționat, de asemenea, oboseală, somn neodihnitor, treziri frecvente în timpul nopții sau dificultăți legate de calitatea somnului.

Somnul joacă un rol esențial în echilibrul fizic și emoțional, în nivelul de energie și în menținerea stării generale de sănătate.

09 Viața sub presiune: nivelul ridicat de stres al participanților

Nivelul de stres perceput de participanți a fost ridicat încă de la intrarea în program, majoritatea respondenților evaluându-și stresul zilnic în zona superioară a scalei (7-10 din 10).

Cea mai frecvent raportată valoare a fost nivelul 8 de stres perceput, menționat de 26,1% dintre participanți. Alte valori frecvent întâlnite au fost:

- nivelul 7 — 18,4%;
- nivelul 9 — 13,0%;
- nivelul 10 — 9,7%.

Per ansamblu, peste jumătate dintre participanți au raportat un nivel moderat-crescut sau foarte crescut de stres în viața de zi cu zi, încă înainte de începerea programului.

Valorile reduse ale stresului (1-3) au fost raportate doar de un număr limitat de respondenți.

În răspunsurile oferite participanții au asociat frecvent stresul cu:

- suprasolicitarea profesională;
- lipsa timpului pentru odihnă și recuperare;
- dezechilibrul dintre viața personală și cea profesională;
- dificultatea menținerii unui stil de viață sănătos;
- problemele de sănătate și excesul ponderal;
- oboseala acumulată și somnul insuficient.

Mulți participanți au menționat, de asemenea, relația dintre stres și:

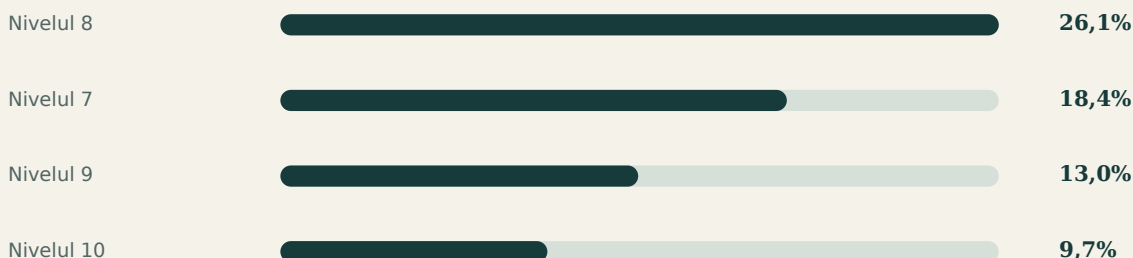
- alimentația dezechilibrată;
- mâncatul emoțional;
- lipsa energiei;
- scăderea motivației pentru activitate fizică;
- tulburările de somn;
- dificultatea menținerii consecvenței în schimbarea stilului de viață.

Stresul influențează nu doar starea emoțională, ci și somnul, nivelul de energie, alimentația și echilibrul general al stilului de viață.

DATE DIN RAPORT

Cele mai frecvente niveluri de stres

Valori raportate pe o scală de la 1 la 10



10 Obiceiurile alimentare înainte de schimbare

Numărul meselor principale

În ceea ce privește numărul de mese principale consumate zilnic înainte de intrarea în program, majoritatea participanților au declarat că aveau, 2-3 mese principale pe zi.

- 54,6% dintre participanți au declarat că aveau 3 mese principale/zi;
- 34,8% consumau 2 mese principale/zi;
- 3,9% au declarat că aveau o singură masă principală/zi;
- restul participanților au raportat variații ale numărului de mese de la o zi la alta (1-2 mese, 2-3 mese sau 3-4 mese/zi).

Participanții au asociat mesele neregulate cu:

- programul profesional încărcat;
- lipsa timpului pentru organizarea alimentației;
- stresul și oboseala;
- alimentația emoțională;
- tendința de a concentra mesele în a doua parte a zilei.

Gustările între mese

Consumul de gustări între mesele principale a fost frecvent întâlnit în rândul participanților înainte de intrarea în program.

- 67,1% dintre participanți au declarat că obișnuiau să consume gustări între mesele principale;
- 32,9% au declarat că nu consumau gustări între mesele principale.

În cadrul discuțiilor desfășurate pe parcursul programului, participanții au asociat gustările frecvente cu:

- senzația persistentă de foame;
- pofta de dulce;
- alimentația pe fond emoțional;
- lipsa timpului pentru mese organizate;
- tendința de a mânca „din mers”.

Alimentația echilibrată înseamnă nu doar ce mâncăm, ci și regularitate, organizare și relația pe care o avem cu propriile obiceiuri alimentare.

Alimentația „pe fugă”

În ceea ce privește timpul acordat unei mese principale, majoritatea participanților au declarat că petreceau între 10 și 30 de minute pentru servirea unei mese.

- 77,3% dintre participanți acordau între 10 și 30 de minute unei mese principale;
- 13,5% petreceau mai puțin de 10 minute la masă;
- 9,2% declarau că alocau peste 30 de minute unei mese principale.

Participanții au asociat mesele rapide cu:

- programul profesional aglomerat;
- mesele luate „din mers”;
- lipsa timpului pentru organizarea alimentației;
- stresul și suprasolicitarea;
- lipsa unor rutine alimentare regulate.

Ritmul în care mâncăm poate influența relația cu alimentația, senzația de sațietate și obiceiurile alimentare de zi cu zi.

Alimentele ultraprocesate și alimentația de zi cu zi

În ceea ce privește consumul de alimente ultraprocesate, majoritatea participanților au declarat că acestea erau consumate rar, însă o proporție importantă a raportat consumul de câteva ori pe săptămână.

62,3% dintre participanți au declarat că consumau alimente ultraprocesate rar; 30,0% au raportat consum de câteva ori pe săptămână;

4,8% au declarat că nu consumau niciodată astfel de produse;

2,9% au raportat consum zilnic.

Participanții au asociat consumul acestor produse cu:

- lipsa timpului pentru gătit;
- programul profesional încărcat;
- mesele rapide;
- oboseala;
- alimentația emoțională;
- nevoia de soluții alimentare convenabile și rapide.

Alegerile alimentare sunt influențate nu doar de informațiile despre nutriție, ci și de ritmul vieții cotidiene, stres, oboseală și timpul disponibil pentru organizarea meselor.

11 Ciclul repetat al dietelor și recâștigării greutateii

În ceea ce privește experiențele anterioare legate de scăderea în greutate, majoritatea participanților au declarat că au urmat în trecut diete de slăbit.

73,4% dintre participanți au declarat că au ținut anterior diete de slăbit;

26,6% au declarat că nu au urmat anterior astfel de diete.

Pentru mulți participanți, procesul de control al greutateii nu a reprezentat o experiență nouă, ci un demers repetat de-a lungul timpului.

În cadrul discuțiilor desfășurate pe parcursul programului, participanții au asociat experiențele anterioare de slăbit cu:

- fluctuații repetate ale greutateii;
- dificultatea menținerii rezultatelor pe termen lung;
- restricții alimentare greu de susținut;
- lipsa consecvenței;
- episoade de recădere;
- demotivare și oboseală psihologică asociată dietelor repetate.

Tipurile de diete urmate anterior participării în program au evidențiat un istoric alimentar variat, marcat de multiple încercări de scădere în greutate și de utilizarea repetată a unor regimuri restrictive.

Printre cele mai frecvent menționate s-au numărat dietele de tip Rina/disociate, postul intermitent, dietele hipocalorice, low-carb/keto sau alte regimuri restrictive. Numeroși participanți au raportat utilizarea succesivă a mai multor tipuri de diete de-a lungul timpului.

Schimbarea stilului de viață înseamnă mai mult decât o dietă temporară — înseamnă consecvență, echilibru și construirea unor obiceiuri sustenabile pe termen lung.

12 De la alimentație haotică la obiceiuri mai echilibrate

În ceea ce privește tiparul alimentar existent înainte de intrarea în programul Dona Lifestyle, răspunsurile participanților au evidențiat predominanța unei alimentații dezechilibrate, caracterizată prin consum frecvent de zahăr, grăsimi și produse ultraprocesate.

Majoritatea participanților au declarat un consum frecvent de dulciuri, produse bogate în grăsimi sau alimente ultraprocesate, iar o parte importantă dintre respondenți au descris alimentația anterioară ca fiind dezechilibrată sau haotică.

Numeroși participanți au asociat alimentația dezechilibrată cu:

- mesele luate târziu;
- consumul emoțional;
- lipsa structurii alimentare;
- mâncatul rapid;
- consumul excesiv de dulciuri sau produse convenabile;
- lipsa timpului pentru organizarea meselor.

O parte dintre participanți au declarat că, deși percepeau alimentația ca fiind relativ „normală” sau „sănătoasă”, discuțiile și evaluările desfășurate pe parcursul programului au evidențiat:

- consum frecvent de zahăr și grăsimi;
- prezența constantă a alimentelor procesate;
- porții mari;
- mese dezechilibrate;
- lipsa regularității alimentare.

În ceea ce privește alimentația adoptată pe parcursul programului Dona Lifestyle, răspunsurile participanților au evidențiat o orientare semnificativ mai mare către alimente considerate benefice pentru sănătatea metabolică și echilibrul alimentar.

Participanții au menționat frecvent:

- creșterea consumului de legume;
- aport mai mare de proteine și fibre;
- reducerea produselor ultraprocesate;
- organizarea mai bună a meselor;
- controlul porțiilor;

- reducerea dulciurilor și a carbohidraților rafinați.

Printre cele mai frecvent menționate alimente consumate pe parcursul programului s-au numărat:

- legumele verzi și salatele;
- carnea slabă și peștele;
- ouăle;
- iaurtul, chefirul și lactatele cu conținut redus de grăsime;
- semințele și cerealele integrale.

Mulți participanți au asociat noile obiceiuri alimentare cu:

- creșterea nivelului de energie;
- reducerea poftelor alimentare;
- senzație mai bună de control asupra alimentației;
- reducerea senzației de foame constantă;
- îmbunătățirea stării generale de bine.

Schimbarea alimentației nu înseamnă doar restricție, ci învățarea unor obiceiuri mai echilibrate, mai conștiente și mai sustenabile pe termen lung.

13 Hidratarea: un obicei simplu, dar dificil de menținut

În ceea ce privește hidratarea pe parcursul programului Dona Lifestyle, răspunsurile participanților au evidențiat predominanța consumului de apă, asociată frecvent cu cafea și ceaiuri neîndulcite.

Majoritatea participanților au declarat că apa a reprezentat principala sursă de hidratare, iar mulți dintre participanți au menționat consum regulat de cafea și ceaiuri.

Consumul de băuturi îndulcite sau sucuri cu zahăr a fost raportat rar și de un număr redus de participanți.

Numeroși participanți au descris schimbări legate de:

- creșterea consumului de apă;
- reducerea băuturilor îndulcite;
- eliminarea sucurilor zaharoase;
- alegerea băuturilor fără zahăr;
- atenție mai mare acordată hidratării zilnice.

În ceea ce privește cantitatea de lichide consumată zilnic, majoritatea participanților au declarat un aport situat în jurul valorii de 1,5–2 litri/zi, însă au existat diferențe importante între participanți.

O parte dintre ei au raportat consumuri mai reduse de lichide, asociate frecvent cu:

- programul profesional încărcat;
- lipsa senzației de sete;
- obiceiuri anterioare;
- dificultatea menținerii unei hidratări constante pe parcursul zilei.

Participanții au menționat, de asemenea:

- monitorizarea mai atentă a consumului de apă;
- adoptarea unor obiceiuri mai regulate de hidratare;
- reducerea consumului de băuturi îndulcite;
- integrarea apei în rutina zilnică.

Hidratarea reprezintă o parte importantă a unui stil de viață echilibrat și a construirii unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

14 Motivația schimbării: sănătate, energie și echilibru

Motivațiile care au stat la baza înscrierii în programul Dona Lifestyle au fost predominant legate de sănătate, însă răspunsurile participanților au evidențiat și factori emoționali, personali și sociali.

Majoritatea participanților au menționat sănătatea drept principală motivație pentru participarea în program și pentru procesul de scădere în greutate. În același timp, numeroși participanți au asociat această decizie și cu dorința de îmbunătățire a aspectului fizic, a stimei de sine și a încrederii personale.

Pentru o parte dintre participanți, recomandarea medicală a reprezentat un factor important în decizia de înscriere, în special în contextul existenței unor afecțiuni precum:

- rezistența la insulină;
- diabetul sau prediabetul;
- hipertensiunea arterială;
- steatoza hepatică;
- afecțiunile endocrine și hormonale.

În numeroase răspunsuri, sănătatea a fost asociată cu:

- reducerea riscului de complicații metabolice;
- îmbunătățirea mobilității;
- creșterea nivelului de energie;
- reducerea durerilor și a oboselii;
- recâștigarea controlului asupra stilului de viață.

Participanții au asociat frecvent excesul ponderal și cu:

- scăderea încrederii în sine;
- disconfort fizic și emoțional;
- nemulțumire față de propria imagine corporală;
- sentimentul de pierdere a controlului asupra propriei sănătăți.

Pentru mulți participanți, obiectivul nu a fost exclusiv scăderea în greutate, ci nevoia unei schimbări reale și sustenabile a stilului de viață.

Participanții au perceput programul Dona Lifestyle ca pe o oportunitate de:

- îmbunătățire a sănătății metabolice;
- restructurare a obiceiurilor alimentare;
- creștere a nivelului de energie și mobilitate;
- recâștigare a echilibrului fizic și emoțional;
- dezvoltare a unei relații mai sănătoase cu propriul corp și stil de viață;
- creștere a nivelului de educație pentru sănătate.

Schimbarea stilului de viață începe adesea din dorința de a slăbi, dar se transformă, în timp, într-un proces mai profund de educație pentru sănătate, recâștigare a echilibrului și îmbunătățire a stării generale de bine.

15 Schimbarea este mai ușoară când nu ești singur

Analiza răspunsurilor privind sprijinul perceput în procesul de slăbire și schimbare a stilului de viață a evidențiat importanța majoră a suportului medical, emoțional și social în cadrul programului Dona Lifestyle.

Participanții au identificat drept principale surse de sprijin:

- familia;
- medicii Dona Lifestyle;
- echipa Fundației Echilibru Vita Nuova;
- grupurile de suport și comunitatea programului;
- prietenii.

Familia a reprezentat una dintre cele mai importante resurse emoționale pentru participanți, fiind frecvent asociată cu:

- susținerea motivației;
- sprijinul în organizarea alimentației;
- participarea la schimbările stilului de viață;

- încurajarea consecvenței.

În paralel, medicii Dona Lifestyle au fost percepuți ca un factor important în:

- înțelegerea problemelor metabolice;
- personalizarea recomandărilor;
- monitorizarea progresului;
- creșterea încrederii participanților în procesul de schimbare.

Numeroși participanți au menționat și rolul echipei Fundației Echilibru Vita Nuova, apreciind:

- comunicarea constantă;
- organizarea programului;
- implicarea și susținerea emoțională;
- continuitatea sprijinului pe parcursul programului;
- sentimentul de apartenență la proiect.

Pentru o parte dintre participanți, grupul de suport și interacțiunea cu ceilalți participanți au contribuit la:

- creșterea motivației;
- reducerea sentimentului de izolare;
- împărtășirea experiențelor comune;
- menținerea consecvenței pe termen lung.

Participanții au perceput schimbarea stilului de viață ca fiind mai ușor de susținut atunci când au beneficiat simultan de:

- suport medical;
- susținere emoțională;
- încurajare constantă;
- apartenență la o comunitate;
- ghidaj și structură.

Schimbarea stilului de viață devine mai ușor de susținut atunci când oamenii se simt înțeleși, sprijiniți și parte dintr-o comunitate cu obiective comune.

16 Educația pentru sănătate — una dintre cele mai apreciate componente

Evaluarea calității informațiilor primite în cadrul programului Dona Lifestyle a evidențiat un nivel ridicat de satisfacție din partea participanților și o percepție pozitivă asupra componentei educaționale și medicale a programului.

72,4% dintre participanți au acordat nota maximă (10);

18,1% au evaluat informațiile cu note între 8 și 9;

6,2% au acordat nota 7;

3,3% au acordat note sub 7.

Participanții au apreciat în special:

- explicațiile privind alimentația și metabolismul;
- informațiile despre rezistența la insulină și sănătatea metabolică;
- abordarea practică și accesibilă;
- componenta de prevenție și conștientizare;
- integrarea aspectelor legate de somn, stres și activitate fizică;
- susținerea constantă oferită pe parcursul programului.

Feedbackul participanților evidențiază faptul că programul nu a fost perceput exclusiv ca un program de slăbire, ci ca un proces complex de educație pentru sănătate și schimbare a stilului de viață.

Numeroși participanți au asociat informațiile primite cu:

- o mai bună înțelegere a propriei stări de sănătate;
- creșterea motivației pentru schimbare;
- dezvoltarea unor obiceiuri mai sănătoase;
- creșterea nivelului de conștientizare privind sănătatea metabolică;
- menținerea implicării în procesul de schimbare a stilului de viață.

Educația pentru sănătate poate reprezenta un pas esențial în dezvoltarea unor obiceiuri mai echilibrate, mai conștiente și mai sustenabile pe termen lung.

17 Informația aplicată în viața reală

Workshopurile educaționale și sesiunile interactive desfășurate în cadrul programului Dona Lifestyle au reprezentat una dintre componentele cu impact pozitiv perceput de participanți. Workshopurile nu au avut doar un rol informativ, ci au contribuit semnificativ la creșterea nivelului de conștientizare, motivație și înțelegere a propriului comportament alimentar și stil de viață.

Majoritatea participanților au declarat că workshopurile i-au ajutat să înțeleagă mai bine:

- mecanismele foamei și sațietății;
- rolul alimentației în sănătatea metabolică;
- importanța somnului, mișcării și gestionării stresului;
- relația dintre emoții și alimentație;
- modul în care funcționează organismul în procesul de slăbire și reglare metabolică.

Participanții au apreciat în mod special faptul că informațiile au fost prezentate într-un mod:

- clar;
- accesibil;
- practic;
- ușor de aplicat în viața de zi cu zi.

Numeroși participanți au raportat beneficii concrete precum:

- organizarea mai eficientă a meselor;
- alegerea mai conștientă a alimentelor;
- reducerea gustărilor și a mâncatului emoțional;
- gestionarea poftelor alimentare;
- creșterea motivației pentru mișcare și schimbarea stilului de viață;
- îmbunătățirea disciplinei alimentare;
- înțelegerea importanței consecvenței și a echilibrului pe termen lung.

Participanții au subliniat și impactul emoțional pozitiv al sesiunilor educaționale, menționând:

- creșterea încrederii în sine;
- sentimentul că nu sunt singuri în proces;
- reducerea sentimentului de vinovăție legat de alimentație;
- o mai bună înțelegere a propriilor dificultăți și comportamente alimentare.

Mulți participanți au apreciat caracterul practic al informațiilor și faptul că recomandările primite au putut fi aplicate imediat în rutina zilnică.

Educația pentru sănătate înseamnă nu doar acces la informație, ci și înțelegerea modului în care alegerile zilnice influențează sănătatea, echilibrul și calitatea vieții pe termen lung.

18 De ce este atât de greu să schimbi obiceiurile

Principalele dificultăți raportate de participanți în procesul de schimbare a stilului de viață în cadrul programului Dona Lifestyle au fost legate în special de alimentație, organizarea meselor și renunțarea la obiceiurile alimentare nesănătoase.

Cele mai frecvent menționate provocări au fost:

- renunțarea la dulciuri, zahăr, produse de patiserie sau gustări nesănătoase;
- respectarea unui program regulat al meselor;
- organizarea alimentației zilnice;
- gestionarea poftelor alimentare și a mâncatului emoțional;
- integrarea activității fizice în rutina zilnică;
- menținerea consecvenței în perioade de stres sau program profesional încărcat;
- creșterea consumului de apă;
- schimbarea rutinei și a obiceiurilor de viață.

eliminarea mâncatului târziu sau nocturn;

reducerea consumului de fast-food și carbohidrați rafinați;

organizarea timpului pentru pregătirea meselor;

menținerea disciplinei și a motivației pe termen lung.

Numeroși participanți au declarat că adaptarea la recomandările programului a devenit mai ușoară după înțelegerea mecanismelor metabolice și după apariția primelor rezultate pozitive.

Răspunsurile participanților sugerează că provocările întâlnite nu au fost legate exclusiv de alimentație, ci și de schimbarea rutinei zilnice, a comportamentelor automate și a relației emoționale cu mâncarea.

Schimbarea stilului de viață presupune nu doar informație și motivație, ci și timp, consecvență și construirea treptată a unor obiceiuri sănătoase și sustenabile.

19 Rolul suplimentelor în procesul de schimbare

În cadrul programului Dona Lifestyle, utilizarea suplimentelor alimentare a fost variabilă, o parte dintre participanți declarând că nu au utilizat suplimente, în timp ce alții au folosit produse recomandate medical sau adaptate nevoilor personale.

Cele mai frecvent menționate suplimente au fost:

- vitamina D3;
- magneziu;
- omega 3;
- crom;
- berberină;
- ashwagandha;
- probiotice;
- suplimente pentru reglarea glicemiei și susținerea metabolismului.

Participanții au declarat că suplimentele au fost utilizate:

- la recomandarea medicului;
- în contextul unor deficiențe documentate;
- pentru susținerea metabolismului;
- pentru gestionarea stresului și oboselii;
- pentru controlul poftei de dulce și reglarea glicemiei.

Numeroși participanți au menționat că au preferat să se concentreze în principal pe:

- alimentație;
- schimbarea stilului de viață;
- organizarea meselor;
- activitate fizică;
- consecvență și disciplină alimentară.

Răspunsurile participanților sugerează că programul Dona Lifestyle nu a fost perceput ca un program bazat pe suplimente sau soluții rapide pentru slăbit, ci ca un proces orientat către educație pentru sănătate, echilibru metabolic și schimbări sustenabile ale stilului de viață.

Suplimentele au fost percepute de participanți ca un sprijin complementar, în timp ce schimbarea obiceiurilor zilnice a fost considerată elementul central al procesului de transformare a stilului de viață.

20 Interes pentru terapiile moderne, dar acces limitat de costuri

Răspunsurile participanților din cadrul programului Dona Lifestyle evidențiază un nivel crescut de expunere la informațiile despre terapiile moderne destinate managementului greutateii și obezității.

Întrebați dacă au auzit de medicamentul Mounjaro:

- 74,5% dintre participanți au declarat că au auzit de acest tratament;
- 25,5% au răspuns că nu îl cunosc.

Întrebați dacă au auzit de medicamentul Wegovy:

- 68,2% dintre participanți au declarat că au auzit de acest tratament;
- 31,8% au răspuns că nu îl cunosc.

În ceea ce privește utilizarea medicamentelor pentru slăbit:

- 61,2% dintre participanți au declarat că nu iau în calcul această opțiune;
- 24,8% au răspuns că s-ar gândi la utilizarea unui astfel de tratament;
- 14,0% au declarat că nu sunt încă siguri.

Participanții au asociat interesul pentru terapiile moderne anti-obezitate cu:

- dificultatea menținerii rezultatelor pe termen lung;
- istoricul dietelor repetate;
- dificultatea controlului apetitului;
- oboseala asociată multiplelor încercări anterioare de slăbire;
- dorința unor rezultate mai rapide;
- nevoia unui sprijin suplimentar în procesul de scădere în greutate.

În același timp, răspunsurile participanților au evidențiat frecvent și impactul costurilor ridicate ale acestor terapii. Mulți participanți au declarat că tratamentele moderne pentru slăbit sunt dificil de susținut financiar pe termen lung, costul reprezentând un factor important în decizia de utilizare.

Numeroși participanți au continuat să perceapă schimbarea stilului de viață, alimentația echilibrată, activitatea fizică și educația pentru sănătate drept elementele centrale ale unui proces sustenabil de scădere în greutate și prevenție metabolică.

Rezultatele sugerează că, deși nivelul de informare privind terapiile moderne anti-obezitate este ridicat, participanții percep aceste tratamente mai degrabă ca un sprijin complementar și nu ca o alternativă la schimbarea obiceiurilor de viață.

21 Motivele pentru care participanții ar recomanda programul Dona Lifestyle

Participanții care au declarat că ar recomanda programul Dona Lifestyle au asociat această recomandare în principal cu:

- profesionalismul echipei;
- suportul constant primit;
- informațiile medicale și nutriționale utile;
- motivația și susținerea emoțională;
- schimbările produse în stilul de viață.

Participanții au apreciat în mod special faptul că programul nu s-a concentrat exclusiv pe slăbire, ci și pe:

- educație pentru sănătate;
- prevenție metabolică;
- echilibru emoțional;
- disciplină alimentară;
- schimbări sustenabile ale stilului de viață.

Mulți participanți au descris Dona Lifestyle ca:

- „un start pentru un nou stil de viață”;
- „un sprijin real”;
- „o comunitate care nu judecă”;
- „o experiență care schimbă mentalitatea, nu doar greutatea”.

Numeroși participanți au declarat că au înțeles mai bine relația dintre alimentație, sănătate și stil de viață și că s-au simțit susținuți pe parcursul procesului de schimbare.

Dona Lifestyle a fost perceput de participanți ca mai mult decât un program de slăbit — ca un proces de educație pentru sănătate și schimbare sustenabilă a stilului de viață.

22 O relație bazată pe empatie, educație și susținere

Participanții au evaluat foarte pozitiv relația cu echipa medicală și calitatea recomandărilor primite în cadrul programului Dona Lifestyle.

Nivelul de încredere în recomandările medicilor a fost foarte ridicat:

- 86% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 10% au acordat scorul 4 din 5;

- 4% au acordat scoruri de 2 sau 3 din 5.

Participanții au asociat încrederea în echipa medicală în special cu:

- profesionalismul medicilor;
- explicațiile clare și ușor de înțeles;
- personalizarea recomandărilor;
- abordarea empatică și non-critică;
- monitorizarea constantă și suportul oferit;
- caracterul realist și sustenabil al recomandărilor.

Gradul de personalizare a recomandărilor medicale a fost, de asemenea, evaluat foarte pozitiv:

- 84% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 11% au acordat scorul 4 din 5;
- 5% au acordat scoruri între 1 și 3 din 5.

Participanții au apreciat în special:

- adaptarea recomandărilor la stilul de viață și programul zilnic;
- recomandările ajustate în funcție de analize și afecțiuni asociate;
- monitorizarea progresului și feedback-ul constant;
- flexibilitatea abordării;
- comunicarea clară și empatică.

Capacitatea medicilor de a asculta și înțelege nevoile participanților a primit unele dintre cele mai ridicate evaluări din întregul program:

- 95% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 5% au acordat scorul 4 din 5;
- nu au existat evaluări sub scorul 4.

Participanții au asociat această experiență pozitivă cu:

- disponibilitatea medicilor de a asculta activ și fără judecată;
- răbdarea și empatia în timpul consultațiilor;
- explicațiile clare și adaptate fiecărei persoane;
- sentimentul că problemele și dificultățile lor au fost înțelese;
- suportul constant și comunicarea deschisă.

Participanții au perceput în mod covârșitor că medicii implicați în program au avut o abordare orientată spre prevenție, educație și promovarea unui stil de viață sănătos:

- 89% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 7% au acordat scorul 4 din 5;
- 4% au acordat scoruri între 2 și 3 din 5.

Participanții au apreciat în mod special:

- accentul pus pe educație nutrițională și conștientizare;
- recomandările orientate către schimbări sustenabile;
- promovarea echilibrului între alimentație, somn, mișcare și sănătate emoțională;
- explicațiile privind prevenția afecțiunilor metabolice și cardiovasculare;
- abordarea holistică și empatică a echipei medicale.

Printre cele mai valoroase aspecte ale discuțiilor cu medicii, participanții au menționat frecvent:

- personalizarea planului alimentar;
- explicațiile privind metabolismul și rezistența la insulină;
- sprijinul emoțional și motivațional;
- recomandările practice pentru organizarea meselor și gestionarea poftelor;
- sentimentul că au fost ascultați și înțeleși;
- încrederea și motivația primite pe parcursul procesului.

Participanții au apreciat în mod special faptul că relația cu echipa medicală nu a fost percepută ca una bazată pe restricții sau judecată, ci pe susținere, educație și construirea unor schimbări sustenabile ale stilului de viață.

Relația de încredere construită între participanți și echipa medicală a reprezentat unul dintre elementele centrale ale programului Dona Lifestyle și unul dintre factorii care au susținut motivația și consecvența participanților în procesul de schimbare a stilului de viață.

DATE DIN RAPORT

Încrederea în recomandările medicilor

Scorurile acordate de participanți





O relație medicală bazată pe ascultare, empatie și recomandări personalizate. Imagine ilustrativă.

23 Consultațiile medicale: între sprijin emoțional și educație pentru sănătate

Participanții au descris experiența consultațiilor medicale din cadrul programului Dona Lifestyle într-un mod predominant pozitiv, accentuând sentimentul de încredere, siguranță și susținere emoțională primit pe parcursul interacțiunilor cu medicii.

Răspunsurile participanților au evidențiat în special:

- creșterea încrederii în sine și în posibilitatea reușitei;
- sentimentul de a fi ascultați și înțeleși fără judecată;
- relația apropiată, empatică și relaxată cu medicul;
- motivația și sprijinul emoțional oferite pe parcursul procesului;
- sentimentul de siguranță și confort în timpul consultațiilor;
- percepția medicului ca partener și ghid în schimbarea stilului de viață.

Participanții au apreciat în mod special:

- empatia și calmul medicilor;
- stilul de comunicare deschis și uman;
- răbdarea și disponibilitatea pentru întrebări;
- lipsa criticii și abordarea non-judicativă;
- capacitatea medicilor de a inspira încredere și motivație.

Exemple frecvent menționate de participanți:

„M-am simțit susținută, motivată și apreciată.”

„Nu m-am simțit judecată nici măcar o secundă.”

„Ca și cum vorbeam cu un prieten, nu cu un medic.”

„În siguranță și ascultată.”

„Foarte relaxată și încrezătoare că voi reuși.”

„Consultațiile au fost despre mine, m-au făcut să mă simt văzută și importantă.”

„Mi-a oferit încredere și speranță.”

„M-am simțit respectată și încurajată.”

„Mi-a dat sentimentul că nu sunt singură în acest proces.”

- Deși au existat și câteva opinii izolate care au semnalat lipsa timpului sau o abordare percepută ca prea generală, majoritatea răspunsurilor descriu o experiență pozitivă și suportivă.

Relația umană construită între participanți și echipa medicală a reprezentat unul dintre elementele importante ale programului Dona Lifestyle, contribuind la creșterea motivației, a încrederii și a consecvenței în procesul de schimbare a stilului de viață.

24 Organizare, comunicare și suport constant

Participanții au evaluat pozitiv modul în care personalul fundației a organizat și coordonat activitățile din cadrul programului Dona Lifestyle, inclusiv comunicarea, programările și suportul oferit pe parcursul intervenției.

Evaluările privind organizarea și coordonarea programului au fost foarte ridicate:

- 92% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 6% au acordat scorul 4 din 5;
- 2% au acordat scorul 3 din 5;
- nu au existat evaluări sub scorul 3.

Participanții au apreciat în special:

- promptitudinea și claritatea comunicării;
- organizarea eficientă a programărilor și activităților;
- disponibilitatea echipei pentru întrebări și sprijin;
- ghidarea constantă pe parcursul programului;
- atitudinea empatică și implicată a personalului.

Nivelul de pregătire și profesionalism al personalului fundației a fost, de asemenea, evaluat foarte pozitiv:

- 91% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);

- 8% au acordat scorul 4 din 5;
- 1% au acordat scoruri între 2 și 3 din 5.

Participanții au apreciat în mod special:

- claritatea informațiilor oferite;
- promptitudinea și disponibilitatea echipei;
- organizarea eficientă a activităților;
- comunicarea profesionistă și empatică;
- implicarea constantă în susținerea participanților.

Modul în care echipa fundației a gestionat solicitările și nevoile participanților a primit, la rândul său, evaluări foarte bune:

- 91% dintre participanți au acordat scorul maxim (5 din 5);
- 6% au acordat scorul 4 din 5;
- 2% au acordat scorul 3 din 5;
- 1% au acordat scorul 2 din 5.

Participanții au evidențiat în special:

- rapiditatea răspunsurilor;
- disponibilitatea echipei;
- sprijinul constant;
- comunicarea clară și eficientă;
- implicarea în rezolvarea problemelor și solicitărilor apărute pe parcursul programului.

Numeroși participanți au descris experiența interacțiunii cu echipa fundației prin expresii precum:

- „m-am simțit parte dintr-o familie”;
- „am primit mereu răspunsuri rapide și clare”;
- „oameni foarte calzi și înțelegători”;
- „sprijin medical și emoțional”;
- „profesionalism și empatie”;
- „mereu gata să ajute”.

Răspunsurile participanților evidențiază faptul că echipa Fundației Echilibru Vita Nuova a avut un rol important în crearea unui mediu de susținere, siguranță și încredere, contribuind semnificativ la experiența pozitivă și la menținerea implicării participanților în programul Dona Lifestyle.

25 Dona Lifestyle — educație pentru sănătate și schimbare sustenabilă

Evaluarea finală a programului Dona Lifestyle a fost foarte ridicată, majoritatea participanților oferind punctajul maxim programului.

Datele cumulate arată că:

- 91,3% dintre participanți au acordat 5 stele programului;
- 7,3% au acordat 4 stele;
- 1,4% au oferit evaluări între 1 și 3 stele.

Participanții au apreciat în special:

- profesionalismul echipei medicale și al personalului fundației;
- suportul constant și relația umană construită pe parcursul programului;
- workshopurile educaționale și informațiile practice;
- abordarea echilibrată și realistă a procesului de schimbare a stilului de viață;
- sentimentul de sprijin și apartenență la o comunitate;
- motivația și încrederea dobândite pe parcursul programului.

Răspunsurile participanților sugerează că Dona Lifestyle a fost perceput nu doar ca un program de slăbire, ci ca o experiență complexă de educație pentru sănătate și schimbare sustenabilă a stilului de viață, cu impact atât asupra sănătății fizice, cât și asupra echilibrului emoțional și motivațional.

Numeroase răspunsuri au evidențiat și rolul important al comunicării continue prin grupurile de suport și WhatsApp, participanții apreciind:

- accesibilitatea echipei;
- răbdarea și atenția acordată fiecărei persoane;
- gestionarea calmă și eficientă a situațiilor neprevăzute;
- sentimentul de siguranță și apartenență creat pe parcursul programului.

Datele sugerează că relația umană și suportul emoțional oferit de echipa Dona Lifestyle au reprezentat unul dintre cele mai valoroase elemente ale experienței participanților, contribuind semnificativ la motivație, consecvență și încredere în procesul de schimbare a stilului de viață.

Participanții au considerat că programul Dona Lifestyle este bine organizat, majoritatea răspunsurilor indicând că nu ar fi necesare schimbări majore. În același timp, au existat și sugestii orientate către extinderea și dezvoltarea experienței oferite.

Cele mai frecvent menționate direcții de îmbunătățire au fost:

- prelungirea duratei programului și introducerea unei etape de follow-up;
- mai multe workshopuri și sesiuni interactive;
- acces la înregistrările workshopurilor pentru participanții care nu pot participa live;
- întâlniri individuale mai frecvente și monitorizare personalizată;
- mai multe sesiuni de sport și activitate fizică;
- organizarea unor întâlniri fizice sau grupuri locale;
- exemple concrete de ghiduri practice;
- extinderea programului către mai multe categorii de beneficiari.

Participanții au sugerat, de asemenea:

- mai multe evaluări medicale pe parcursul programului;
- sesiuni dedicate managementului stresului și sănătății emoționale;
- grupuri mai mici și abordări mai personalizate;
- monitorizare după finalizarea programului pentru susținerea menținerii rezultatelor.

Rezultatele primei ediții Dona Lifestyle arată că schimbarea stilului de viață nu înseamnă doar scădere în greutate, ci și educație pentru sănătate, suport emoțional, relații de încredere și construirea unor obiceiuri sustenabile. Dincolo de cifre, programul a evidențiat nevoia tot mai mare a oamenilor de a fi înțeleși, ghidați și susținuți într-un proces real de recâștigare a sănătății și echilibrului.

DATE DIN RAPORT

Evaluarea finală a programului

Date cumulate din răspunsurile participanților



DONA Lifestyle

Educație pentru sănătate și schimbare sustenabilă.

245 participanți	1.499,89 kg pierdute	1.759,2 cm reduși din talie
---------------------	-------------------------	--------------------------------