



Am ales să tratez oameni și nu numai diagnostice sau problemele lor de sănătate!

Sunt **Dr. FLORIN IOAN BĂLĂNICĂ**, medic specializat în PsihoNutritie și de peste 22 de ani, ajut oamenii să-și recâștige sănătatea, echilibrul și greutatea optimă, prin intervenție PsihoNutrițională personalizată, care ține cont de unicitatea fiecărui organism, dar și de contextul său emoțional și comportamental. Abordarea mea este una holistică, integratoare, la intersecția dintre nutriție, psihologie și medicină, iar pacienții declară că în acest fel reușesc.

Mă preocupă prevenția, dar și tratamentul bolilor cronice cauzate de stilul de viață modern: stres, sedentarism, oboseală cronică și alimentație dezechilibrată.

Poate cel mai important lucru pe care trebuie să îl știți despre mine: **sunt primul meu pacient...Acum aproximativ 22 de ani, am slăbit 104 kg în 8 luni, fără intervenții chirurgicale, suplimente, pastile sau diete miraculoase și nu am luat nici 1 kg înapoi!** Doar prin schimbarea comportamentului, rutinelor și a percepției asupra vieții. Această experiență personală a devenit fundamentul metodei mele medicale **#MetodaDrBalanica**, una la care au apelat zeci de mii de oameni, cu rezultate reale și durabile pe termen lung.

Sunt tatăl a patru copii și cred cu tărie că sănătatea începe cu responsabilitate, continuă cu acțiune și se menține prin echilibru!

Dacă ești pregătit să faci o schimbare reală, sunt aici să te ghidez. Am fost și EU unde ești TU acum și înțeleg fiecare emoție, sau etapa prin care treci. Nu îți promit că o să fie ușor, dar îți garantez că împreună putem construi un plan de viață sanatos și sustenabil. Fără să masori porții, calorii și fără să renunți la micile plăceri ale vieții!

Dr. FLORIN IOAN BĂLĂNICĂ s-a alăturat echipei **Fundației farmaciilor DONA** și proiectului **“DONA Lifestyle”**, aducând cu sine o experiență solidă în Psiho-nutriția clinică, Comportamente alimentare și medicina stilului de viață.

Cu o abordare integrativă și empatică, Dr. Florin Ioan Bălănică pune accent pe înțelegerea profundă a nevoilor individuale ale pacienților, oferind soluții personalizate și sustenabile pentru prevenirea și gestionarea afecțiunilor cronice.

Contact: florin@lifereverser.ro

Program: Luni – Vineri, 09:00 - 17:00

Telefon pentru programări: 0759 013 192/0725 062 974

INFORMAȚII DESPRE ÎNSCRIEREA ÎN PROGRAMUL DONA LIFESTYLE – DR. FLORIN IOAN BĂLĂNICĂ

Dacă alegeți să vă înscrieți în programul coordonat de Dr. Florin Bălănică, vă aducem la cunoștință următoarele:

Pachetul “Dona LifeStyle” – Dr. Florin Bălănică are o valoare totală de 2.464 lei, din care Fundația farmaciilor DONA acoperă suma de 2.100 lei. **Diferența de 364 lei va fi achitată de beneficiar, în 2 tranșe:** una – la prima consultație, care se va desfășura după semnarea contractului de participare în proiect, a doua – la a treia consultație. **Ședințele se desfășoară ONLINE, cu excepția primei ședințe.**

CE INCLUDE CONTRIBUȚIA ACOPERITĂ DE FUNDAȚIE (2.100 LEI):

- a. **Analize medicale specifice** (neacoperite de CNAS, ex: testul HOMA - rezistență la insulină, analiza corporală Tanita etc.), în limita a **250 lei**, în cadrul clinicii **Hope &Care Medical SRL**.
CONTACT - Hope &Care Medical SRL- ANALIZE MEDICALE Str. Dinicu Golescu Nr. 10, Sector 1, Bucuresti
Datele de contact: www.hopeware.ro
Email: contact@hopeware.ro
Tel: 0763.454.577
- b. **Sesiuni de consiliere psihonutrițională personalizată – online - 4 consultații cu medic psihonutriționist**, ce includ:
 - a. evaluarea stării de sănătate, metabolice și a riscurilor asociate cu obezitatea
 - b. stabilirea obiectivelor,
 - c. plan alimentar individualizat și adaptări în funcție de obiectiv și progres,
 - d. monitorizare și motivare continuă,
 - e. suport emoțional,
 - f. abordări de psiho-nutriție.
- c. **Acces la activități online**, precum:
 - Sesiuni de antrenamente de **fitness online, săptămânale**, adaptate nivelului fiecăruia.
- d. **Echipamente pentru auto-monitorizare:**
 - cântar smart, centimetru, glucometru, jurnal tipărit.
 - **Ceasul inteligent** va fi oferit ca instrument motivațional după ce participantul a slăbit minimum **3 kg**.
- e. **Participarea săptămânală** a beneficiarilor la o sesiune online de 30-45 de minute de întrebări și răspunsuri (Q&A), susținută de medicii implicați în proiect.

BENEFICII SUPLIMENTARE OFERITE DE FUNDAȚIE:

Participarea gratuită la **4 workshop-uri educaționale**, susținute de medicii nutriționiști implicați în proiect.

Suport din partea **farmaciștilor voluntari**, constând în:

- Informarea pacienților despre proiect și îndrumarea către platforma Fundației pentru înscriere.
- Promovarea programului în mod etic (fără promovarea de produse comerciale).
- Distribuirea de materiale educaționale despre nutriție și stil de viață sănătos – disponibile gratuit în farmaciile partenere sau pe site-ul oficial: www.fundatiadona.ro
- Ghidaj în utilizarea corectă a echipamentelor de auto-monitorizare (ex: glucometru, tensiometru), fără interpretări medicale directe.
- Sprijin săptămânal pentru participanți prin:
 - recomandarea de resurse utile,
 - asistență la instalarea aplicațiilor necesare (dacă este cazul),
 - transmiterea datelor către echipa proiectului, cu respectarea normelor GDPR.
- Informații educaționale de bază privind sănătatea, nutriția și obiceiurile sănătoase – în limitele competențelor farmaceutice.
- Îndrumare și suport continuu pentru parcurgerea etapelor programului.
- Posibilitatea participării la sesiuni de tip Q&A, mentorat online sau discuții de grup, în funcție de disponibilitate.
- Suport general, în farmacie sau online (email, telefon), fără a substitui consultul medical, în conformitate cu normele etice ale profesiei de farmacist.