



Dr. ALINA EPURE este fondator Nutribalance, Doctor în Științe Medicale, specializarea Nutriție, Terapeut nutriționist, Brain Coach, Longevity Coach, Health Coach Practitioner, membru ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism), membru The Nutrition Society, colaborator în centre medicale internaționale de prestigiu, precum Palazzo Fiugi, sub îndrumarea directă a Prof. Dr. David Della Morte Canosci.

Dr. ALINA EPURE îmbină armonios știința, pasiunea, dragul de profesia sa, bucuria generată de rezultatele obținute prin implicarea sa în redefinirea stilului de viață a oamenilor. Aceasta este calea prin care Dr. Alina Epure realizează sinergia între nutriție, biochimie, medicina stilului de viață, printr-o simplitate a gândirii, trăirii, astfel încât să definească soluții personalizate, ușor de implementat, raportate la nevoile individuale ale fiecărei persoane.

Dr. ALINA EPURE a dezvoltat un concept de nutriție medicală personalizată, prin care își propune să îi ajute pe oameni, la orice etapă de vârstă, să ducă o viață echilibrată, pentru a fi în cea mai bună formă a lor. Cu o atenție specială acordată alimentației creierului, care coordonează și condiționează echilibrul, armonia organismului aduce în prim plan rolul alimentației în sănătatea mintală, fizică și emoțională, cu impact direct în longevitate, vitalitate.

Pentru cei interesați să descopere care este alimentația potrivită metabolismului individual, **Dr. ALINA EPURE** oferă o abordare integrată și dezvoltă un concept inovator – biochimia nutriției – prin identificarea soluțiilor accesibile, personalizate și raportate la stilul de viață al fiecăruia, bazate pe ultimele tehnologii și noutăți din lumea medicală.

Simplitatea transpunerii studiilor științifice din domeniul medical și în special al nutriției în nevoile de zi cu zi ale oamenilor reprezintă calea prin care fiecare își poate redescoperi armonia Minte-Trup-Suflet, aceasta fiind și cea mai importantă etapă în reconectarea cu sine, în șansa individuală către o viață durabilă, calitativă, sănătoasă, trăită în bucurie.

Sănătatea nu are modă, are numai aplicabilitate. Nu dietele complicate, moderne, în trend, cu rezultate „promițătoare” sunt calea spre un organism echilibrat și sănătos, ci înțelegerea faptului că dincolo de trenduri și diete, fiecare corp are nevoie de un plan personalizat pentru stilul de viață. Fiecare dintre noi are o particularitate metabolică, la nivel individual, neglijată din lipsă de cunoaștere, timp, buget, spațiu. Accesul la informații clare, coerente, adaptate nevoii fiecăruia, evaluările specifice, investigațiile medicale recomandate fiecărui caz în parte, reprezintă calea

sigură către o viață sănătoasă, durabilă, lipsită de riscuri medicale, cu o șansa de a fi în cea mai bună formă.

Împreună construim un drum cu sens către cea mai bună formă a ta !

Dr. ALINA EPURE s-a alăturat echipei **Fundației farmaciilor Dona** și proiectului **“DONA Lifestyle”**, aducând cu ea expertiză în nutriție clinică și o abordare empatică, centrată pe nevoile reale ale pacienților.

Adresa cabinet: Str. Ctin Dobrogeanu Gherea nr 61, sector 1, București, clinica Nutribalance

Program: Luni – Vineri, 09:00 - 17:00

Contact: alinaepure@nutribalance.ro

Telefon pentru programări: 0728.227.629

INFORMAȚII DESPRE ÎNSCRIEREA ÎN PROGRAMUL DONA LIFESTYLE – DR. ALINA EPURE

Dacă alegeți să vă înscrieți în programul coordonat de **Dr. Alina Epure**, vă aducem la cunoștință următoarele:

Pachetul “Dona LifeStyle” – Dr. Alina Epure are o valoare totală de **2.494 lei**, din care **Fundația farmaciilor DONA** acoperă suma de **2.100 lei**. **Diferența de 394 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 și/sau prezența la cabinet.**

CE INCLUDE CONTRIBUȚIA ACOPERITĂ DE FUNDATIE (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, București
 - Site: www.hopecare.ro
 - Email: contact@hopecare.ro
 - Tel: 0763.454.577
- b. **Sesiuni de consiliere nutrițională personalizată – online și/sau cu prezența fizică la cabinet:**
- c. **4 consultații cu medic nutriționist**, ce includ:
 - evaluarea stării de sănătate și a riscurilor asociate cu obezitatea
 - stabilirea obiectivelor,
 - plan alimentar individualizat și adaptări în funcție de progres,
 - monitorizare și motivare continuă.

- d. **2 ședințe cu psiholog**, axate pe:
 - suport emoțional,
 - abordări de psiho-nutriție.
- e. **Acces la activități online**, precum:
Sesiuni de antrenamente de **fitness online, săptămânale**, adaptate nivelului fiecăruia.
- f. **Echipamente pentru auto-monitorizare**:
glucometru, cântar smart, centimetru, jurnal tipărit.
- g. **Ceasul inteligent** va fi oferit ca instrument motivațional după ce participantul a slăbit minimum **3 kg**.
- h. **Participarea săptămânală** a beneficiarilor la o sesiune de 30-45 de minute de întrebări și răspunsuri (Q&A) pe WhatsApp, 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.