



nutribalance
e în natura ta

by Alina Stoica
terapeut-nutritionist





SANATATEA SE INVATA

Alimentatia ... pas cu pas catre sanatate



nutribalance
e în natura ta

Concept de nutritie

- ✓ Conturarea unei educatii asupra valentelor alimentelor in sanatatea fizica, emotionala si intelectuala.
- ✓ Abordare eronata, economica, asupra alimentelor, urmarindu-se:
 - utilitatea
 - randamentul
 - eficienta , pe termen scurt, a alimentelor.
- ✓ Nutritia nu devine o masura a cantitatii hranei si a kilogramelor in plus, ci este raportata la nevoile individuale ale **omului modern**, determinand starea de sanatate.



Concept de nutritie



- ✓ Sanatatea este bogatia de prim rang a omului.
- ✓ Medicina omului sanatos este ignorata (accentul este pus numai pe date statistice, dar individul ca atare este ignorat) – preventia este numai pe hartie in Romania.
- ✓ Dieta nu are moda, difera numai prin aplicabilitate, fiind raportata la stilul de viata individual.
- ✓ Kilogramele in plus sau in minus sunt percepute ca un barometru al sanatatii, fiind justificate de mostenirea genetica sau probleme hormonale (2%).
- ✓ Nutritia este o informare interna biologica



nutribalance
e în natura ta

Concept de nutritie

Relatia cu alimentele

- ✓ Bazata pe ratiune, nu pe instinct
- ✓ La nivel mental: mancare = stare de bine
- ✓ Se apeleaza la mancare instinctiv pentru starea de echilibru, liniste
- ✓ Siguranta psiho – emotionala (excese – ascunse)
- ✓ Compensarea emotiilor negative: obosit/ trist/ frustrat/ nemulunit/ singur/ plictisit/ stresat



nutribalance
e în natura ta

Concept de nutritie

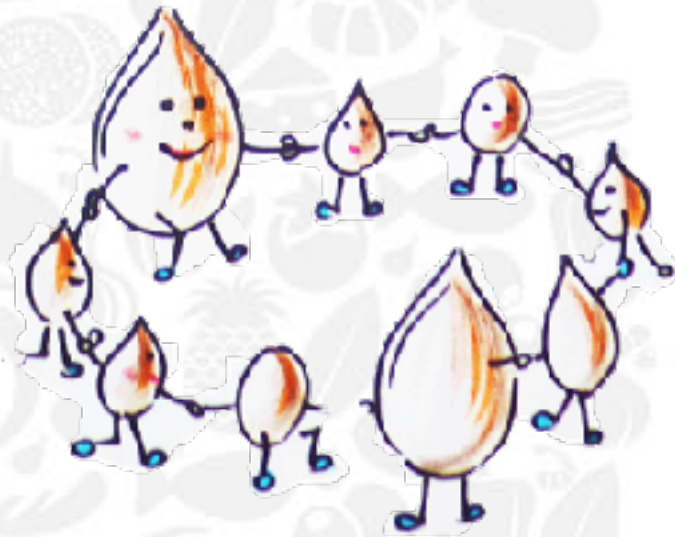
Relatia cu alimentele



- ✓ Acceptarea momentelor de “derapaj alimentar”
- ✓ Acultarea corpului: nevoi vs dorinte/ placeri (nevoia indusa de stimuli comerciali si media)
- ✓ Aliment = hrana sau otrava (alimente cu rol terapeutic)
- ✓ Sansa identitatii si sensului fiecaruia dintre noi
- ✓ Solutii necalorice pentru starea de armonie minte-trup-suflet

Concept de nutritie

Relatia cu alimentele



- ✓ Alimente hranitoare, nu delicioase
- ✓ Mancarea nu trebuie sa contina numai nutrienti, ci ritualuri, simboluri, emotii – importanta tabieturilor de familie
- ✓ Ne hranim sau mancam? Importanta reeducarii gustului, apetitului pentru anumite categorii de alimente naturale, sanatoase
- ✓ Diversitate sau monotonie?





Aibi-Aibi
Spedizione de - 9/10/11
2011



nutribalance
e in natura ta

Concept de nutritie

CUMPATARE

VARIETATE

ECHILIBRU



nutribalance
e în natura ta

Concept de nutritie

Alimentele trebuie sa genereze un impact pozitiv in:

- ✓ **NIVEL PSIHOLOGIC**
- ✓ **NIVEL HORMONAL**
- ✓ **SANATATEA TUBULUI DIGESTIV**
- ✓ **SUSTINEREA SISTEMULUI IMUNITAR**



nutribalance
e în natura ta



MACRONUTRIENTI



Proteine - biblioteca de informatii a organismului

- ✓ Reprezinta hrana de baza pentru creier
- ✓ Proteine de origine **vegetala**: avocado, oleaginoase (nuci, caju, migdale, arahide, alune de padure, fistic), seminte (in, floarea-soarelui, susan, dovleac, canepa, chia), uleiuri (presate la rece), cereale
- ✓ Proteine de origine **animala**: peste, carne, oua, lapte si produse lactate



nutribalance
e în natura ta

MACRONUTRIENTI

Glucide - nu sunt produse de catre organism, dar sunt mesaje de oferta energetica specifica unor procese

- activeaza la nivelul creierului zone responsabile de :
 - Placere
 - Recompensa
 - Emotie
- calitatea si cantitatea de glucoza declanseaza dezechilibre la nivelul sistemului nervos, in special in sfera atentiei si a capacitatii de concentrare

Echilibrul glucozei in sange

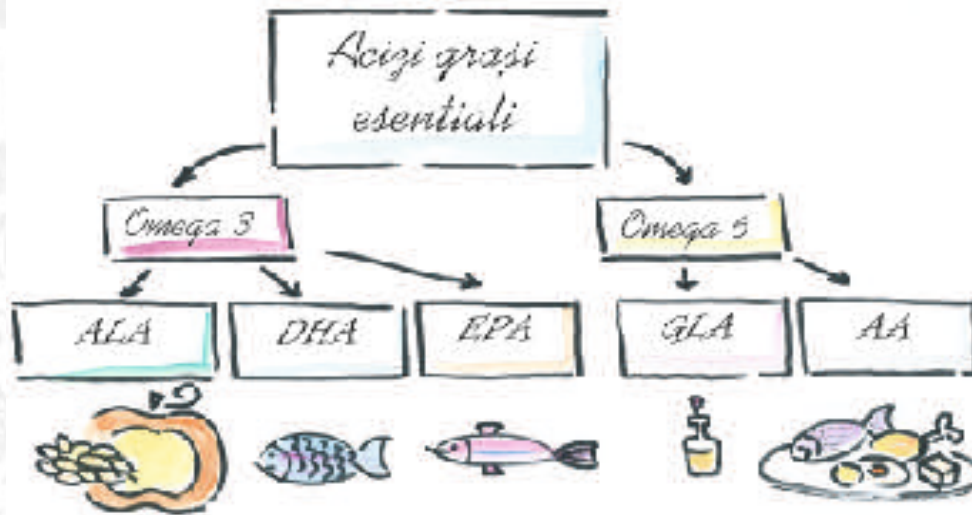
=

Asocierea corecta a alimentelor



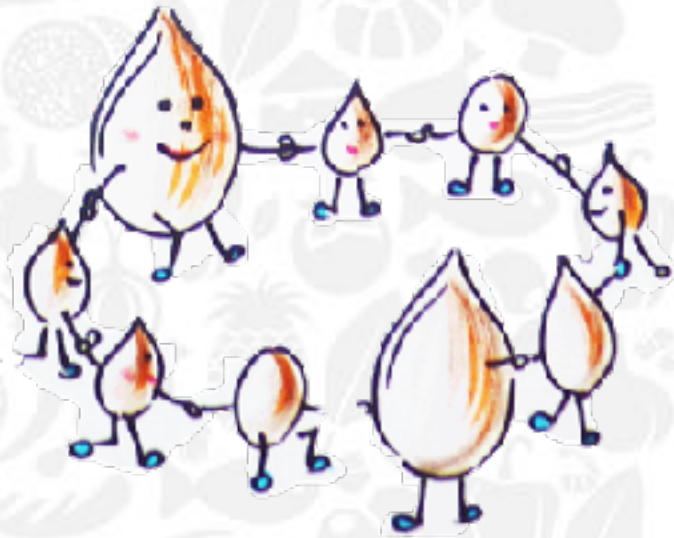
MACRONUTRIENTI

Lipide



- mesaje de tip metabolic, destinate schimbarilor de stare – atentie, activitate, hiperactivitate, violenta, irascibilitate, aparare
- combustibilul principal pentru creier

GRASIMI



✓ ACIZI GRASI OMEGA – 3

- ✓ **DHA:** esential pentru creierul in curs de dezvoltare (sarcina si copil mic): peste gras, ulei de peste
- ✓ **EPA:** rol deosebit in imbunatatirea atentiei, diminuarea hiperactivitatii, a starilor de tristete, anxietate, depresie: peste gras, ulei de peste
- ✓ **ALA:** seminte (in) si oleaginoase (nuci, caju, migdale), avocado, masline
 - ✓ Este un aminoacid esential, din care se sintetizeaza DHA si EPA, dar si Omega -6 (molecule pro-inflamatie)

✓ ACIZI GRASI OMEGA - 6

- ✓ **GLA:** sustin dezvoltarea creierului
- ✓ **AA:** peste, carne, oua, produse lactate
- ✓ **Raportul Omega -3 : Omega - 6 1:3(in realitate de 10-50 ori mai mult Omega -6 decat Omega -3)**



GRASIMI



Ribi-Ribi
pestelezi de ... pișci
2011

GRASIMI NOCIVE:

- ✓ Alimente pregătite în baie de ulei sau prajite
- ✓ Alimente procesate (produse de patiserie, cofetarie, chipsuri, popcorn)
- ✓ Margarina
- ✓ Contribuie la scăderea nivelului de inteligență, implicit a nivelului de atenție atât a copiilor, cât și a adulților
- ✓ Delicioase, dar nu hranitoare
- ✓ Activează în creier zone responsabile de:
 - ✓ *Placere*
 - ✓ *Recompensa*
 - ✓ *Emotie*



nutribalance
e în natura ta

MACRONUTRIENTI

Fibre - dietele sarace in nutrienti, cu aport de fibre limitat sunt cauza frecventa a depresiei

Apa – importanta unui aport corect, individual, raportat la greutate, activitate zilnica, consum de cafea, alcool





Programele personalizate (nutritie si antrenamente) nu reprezinta un mijloc de tortura, ci instrumentele care te ajuta sa fii:

- ✓ Motivat
- ✓ Determinat
- ✓ Consecvent
- ✓ Constient de impactul alegerilor tale asupra propriului corp
- ✓ Optimist
- ✓ Echilibrat
- ✓ Sanatos
- ✓ Incredator (stima de sine)
- ✓ Ambitios
- ✓ Energic

Summitul de la **Davos**: factorii de risc la nivel mondial:

✓ VIOLENTA

✓ HRANA

✓ APA

✓ SANATATEA



nutribalance
e în natura ta

Stil de viata

Factori care influenteaza stilul de viata:

- Alimentatia din copilarie (primii 3 ani) – deprinderea instinctului alimentar
- Ritmul circadian zi/noapte - adolescenta
- Activitatea zilnica - copilarie
- Relatiile interumane – nevoia de comunicare - copilarie
- Religia - copilarie
- Dependentele / viciile - copilarie



Factorii de risc



- Zahar
- Carne si preparate din carne
- Faina alba
- Saruri nitrice
- Grasimi vegetale hidrogenate (margarina)
- Apa
- Sare extrafina
- Uleiul rafinat
 - Ulei de floarea soarelui 126:1
 - Ulei de masline 9:1
 - Ulei de rapita 2:1 (raport omega 6: omega 3)

Factorii de risc

- Poluanti alimentari cu efecte patogene:
 - Insecticide
 - Ierbicide
 - Nitrati
 - Aditivi (E-uri)
 - Iodul adaugat in sare
 - Saruri nitrice



Factorii de risc

Lapte praf in exces

- Dermatite atopice
- Constipatie
- Alergii
- Dezvoltarea predispozitiei de a consuma alimente procesate
- Refuzul laptelui de capra, vaca



Factorii de risc

- ✓ **Alimentele cu un conținut ridicat de grasimi și zahar: scad capacitatea de concentrare, perturba atenția**, deoarece zaharul stimulează producția de serotonină (oferă starea de bine, dar scade activitatea creierului)
- ✓ gustări sănatoase (fructe proaspete, deshidratate, oleaginoase, cereale integrale, semințe, legume)
- ✓ evitați dulciurile procesate, rafinate (napolitane, fursecuri, biscuiți)
- ✓ evitați băuturile energizante, sucurile carbogazoase



Factorii de risc

70 % afectiuni – cauzate de stilul de viata gresit
(NUTRITIE SI MISCARE)

30 % afectiuni - factor genetic



Factorii de risc

PROCESE INFLAMATORII

STRES METABOLIC (STRES OXIDATIV)

REZISTENTA LA INSULINA



nutribalance
e în natura ta

Factorii de risc

**STILUL DE VIATA POATE RESETA
GENELE CARE ALTEREAZA ADN-ul SI
GENEREAZA DIFERITE AFECTIUNI**



nutribalance
e în natura ta

Factorii de risc – carenta de omega 3



Ribi-Ribi
pestelezi de ... piște
2011

- **Afectiuni cardiovasculare**
- **Accidente vasculare cerebrale 20-40 ani**
- **Dislipidemii (colesterol total, HDL, LDL)**
- **Afectarea memoriei de lunga si scurta durata**
- **Stari de anxietate**
- **Depresie**
- **Atacuri de panica**
- **Capacitate redusa de concentrare**

Factorii de risc – carenta de omega 3



- Probleme legate de focus, concentrare
- Tulburari de dispozitie (atentie la perioada de premenopauza)
- Senilitate
- Alzheimer
- Dureri articulare
- Inflamatii la nivel osteoarticular
- Artrita
- Alergii
- Astm
- Afectiuni ale pielii (acnee, eczeme, piele uscata, sensibila)
- Dezechilibre imunitare

Factorii de risc

200 pacienti/ 1 luna	valoare recomandata	rezultate obtinute
Omega 3	8-12%	0.1 - 5.9
Omega 6: omega 3	3:1	(8-> 249): 1 - media 38,5:1





nutribalance
e în natura ta

Contact

Alina Stoica

Nutritionist

+40 728 227 629

[Email: alinastoica@nutribalance.ro](mailto:alinastoica@nutribalance.ro)

Strada Daniel Danielopolu, nr 36, sector 1, Bucuresti

Facebook: Alina Stoica – Nutritionist Nutribalance

Instagram: @alinastoica.nutribalance

www.alinastoica.ro



nutribalance
e în natura ta



nutribalance
e în natura ta

by Alina Stoica
terapeut-nutritionist



nutribalance
e în natura ta