

Sunt **Dr. FLORIN IOAN BĂLĂNICĂ**, medic specializat în PsihoNutritie și Comportament alimentar. De peste 22 de ani, am ales să tratez oameni și nu numai diagnostice, boli și probleme de sănătate! Astfel oamenii pot 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, comportamental și de mediu.

Abordarea mea este una holistică, integratoare, la intersecția științifică dintre nutriție, psihologie și medicină, iar pacienții pot astfel să parcurgă mai ușor “drumul de la vreau la pot.”

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 mai bine de 15 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.

Iar atunci când vorbim despre sănătatea metabolică a adolescenților, am construit **#MetodaACASA**, care aduce împreună părinți sau adulți relevanți pentru copii și adolescenți, întrucât noi părinții cumoastem cel mai bine copiii noștri dar de multe ori nu ne luăm răgazul de a construi relații cu aceștia!

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

Mesajul meu pentru oameni: “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 sănătos și sustenabil. Fără să măsori porții, calorii și fără să renunți la micile plăceri ale vieții! Schimband percepția asupra vieții, comportamentele și rutinele, credințele care limitează accesul la sănătate și axele hormonale care au legătura cu metabolismul, digestia și comportamentele!”