

2026

# Prevenția ca stil de viață în România

Studiu realizat de ISRA Center Marketing Research,  
comisionat de Secom® Healthcare

**SECOM®  
HEALTHCARE  
GROUP**



# Cuprins

**1****Context și  
obiective****2****Metodologie  
și eșantion****3****Date detaliate****4****Concluzii****5****Recomandări**

## Context și obiective



# Context

Într-o perioadă în care prevenția este tot mai prezentă în discursul public, dar rămâne insuficient integrată în comportamentele zilnice, ediția 2026 a studiului „**Prevenția ca stil de viață în România**” continuă analiza modului în care românii din mediul urban integrează prevenția în viața de zi cu zi.

Studiul pornește de la definirea prevenției ca un ansamblu de comportamente și obiceiuri asumate, care susțin menținerea sănătății pe termen lung, și analizează **principalii piloni ai stilului de viață**:

- ✓ **alimentația**
- ✓ **activitatea fizică**
- ✓ **somnul**
- ✓ **managementul stresului**
- ✓ **evaluarea medicală**
- ✓ **evitarea substanțelor nocive**
- ✓ **conexiunea socială**

Ediția curentă urmărește evoluția acestor comportamente comparativ cu anul anterior, precum și dinamica atitudinilor și intențiilor legate de prevenție.

# Obiective

- ✓ **Evaluarea comportamentelor de prevenție** în rândul populației urbane din România.
- ✓ **Analiza modului în care românii se raportează** la stilul de viață sănătos și la prevenție.
- ✓ **Identificarea schimbărilor survenite în ultimul an** și a intențiilor declarate pentru următoarele 12 luni.



# Pilonii stilului de viață

## ALIMENTAȚIA

ca sursă de echilibru metabolic și protecție pe termen lung

## ACTIVITATEA FIZICĂ

nu doar ca efort, ci ca formă de mobilitate fizică

## SOMNUL

reglator al regenerării fizice și mentale

## MANAGEMENTUL STRESULUI

o dimensiune adesea ignorată, dar critică pentru sănătate

## EVALUAREA MEDICALĂ

nu doar investigare, ci instrument-cheie de prevenție și anticipare a riscurilor

## EVITAREA SUBSTANȚELOR NOCIVE

nu doar evitare, ci protejare în mod activ de expunerile toxice zilnice

## CONEXIUNEA SOCIALĂ

factor protector pentru sănătatea psihică și fizică

# Introducere

„Când România este pe locul al treilea\* din Uniunea Europeană la decese prevenibile, iar 1 din 4 români spun că stilul sănătos este prea scump, nu mai vorbim despre preferințe individuale, ci despre o urgență de sănătate publică. Vestea bună este că există deja un nucleu activ de români format din generația Z, sportivi și consumatori fideli de suplimente care arată că prevenția integrată funcționează. Sarcina noastră, ca industrie și societate, este să o facem accesibilă tuturor românilor” a declarat **Lucia Costea**, Co-fondator & CEO Secom® Healthcare Group.

\*Conform [raportului Starea Sănătății în Uniunea Europeană pe 2025](#)



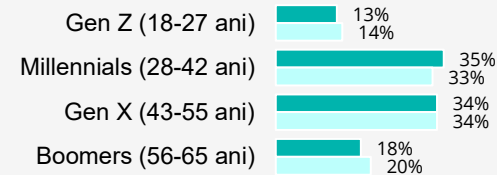
# Metodologie și eșantion



Perioada de colectare a datelor  
**Val 1: 14 – 24 Martie 2025**  
**Val 2: 20 – 25 Februarie 2026**

## Eșantion total 1000 respondenți

### Răspunsuri pe vârste 4 grupe de vârstă între 18-65 ani



## Metodologie CAWI

### Studiu realizat pe populația generală

- ✓ Eșantion reprezentativ național urban, femei și bărbați
- ✓ Eroare de eșantionare: ±3%
- ✓ Nivel de încredere: 95%

## Structura eșantionului pe categorii de gen

Respondenți recrutați din panel online



● Val 2 (N=1000) ● Val 1 (N=1000)



## Date detaliate



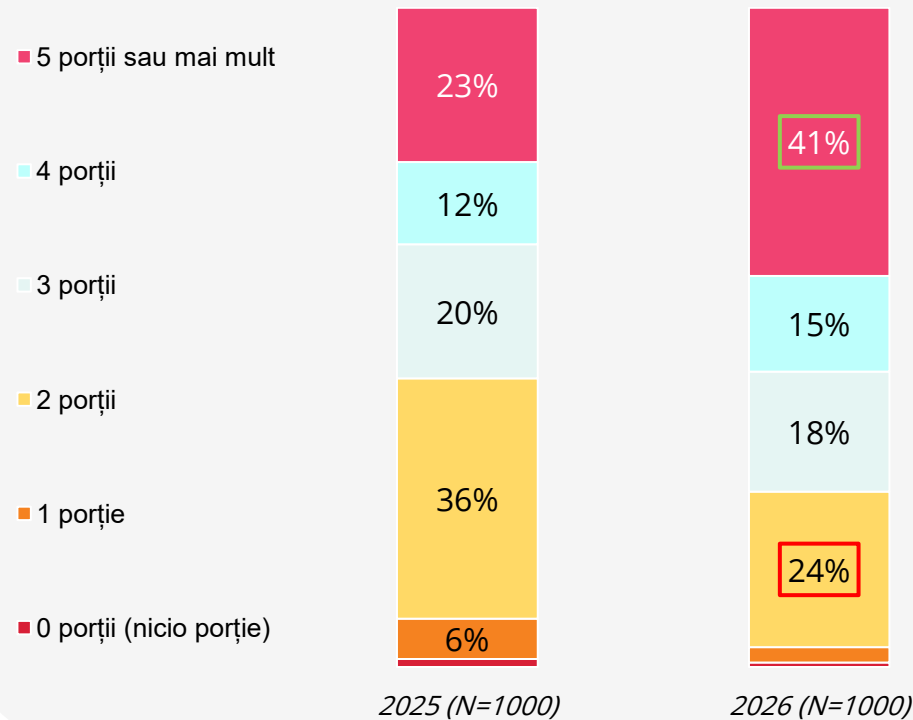
Alimentație

## Consumul de fructe și legume proaspete

[Organizația Mondială a Sănătății \(OMS\)](#) recomandă pentru un stil de viață sănătos consumul a cinci porții de fructe și legume proaspete pe zi, fiecare porție fiind echivalentul a 80-100 de grame.

În România, creșterea consumului zilnic de fructe și legume – de la 3,4 porții în 2025 la 4,3 porții în 2026 – nu este întâmplătoare. Aceasta se concentrează în special în jurul Gen Z (5,1 porții/zi).

### Suma porțiilor



**Consumul a crescut, dar nu a atins încă nivelul recomandat de OMS, iar avansul vine mai ales din rândul Gen Z.**

### Q1:

Câte porții de fructe proaspete ați consumat, în medie pe zi, în ultima săptămână? Prin porție ne referim la fiecare tip de fruct consumat într-o cantitate de 80-100g.

### Q1bis:

Câte porții de legume proaspete ați consumat, în medie pe zi, în ultima săptămână? Prin porție ne referim la fiecare tip de legumă consumată într-o cantitate de 80-100g.

Bază: Total eșantion



Alimentație

## Consumul de apă

[Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară\\* \(EFSA\)](#) recomandă un consum zilnic de apă de:

- 2 litri/zi pentru femei (cu un maxim de referință de 3,1 L/zi),
- 2,5 litri/zi pentru bărbați (maxim 4,0 L/zi).

Conform datelor din studiu, hidratarea s-a îmbunătățit semnificativ – de la 1,8 l în 2025 la 2,3 l pe zi în 2026 – iar modelul reflectă ceea ce observăm în cazul fructelor și legumelor: Gen Z (2,9 l) au performanțe superioare.

### Medie

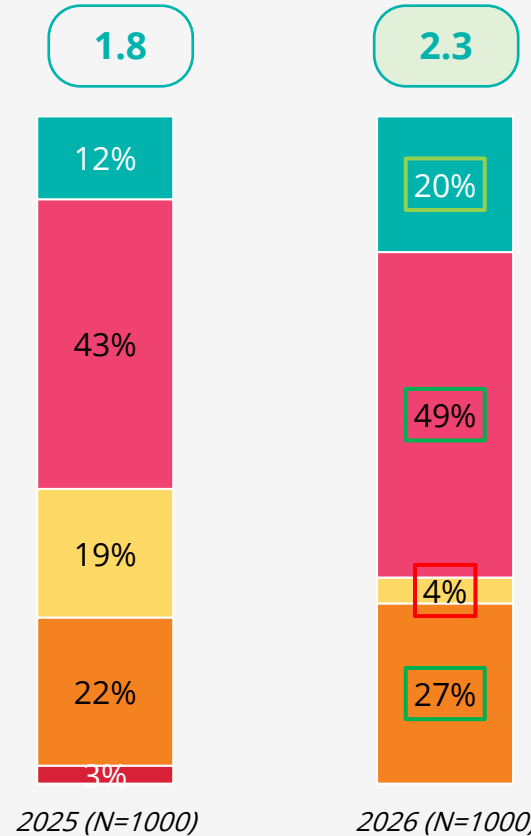
■ Mai mult de 2 litri

■ 2 litri

■ Între 1 și până în 2 litri

■ 1 litru

■ Mai puțin de 1 litru



Hidratarea s-a îmbunătățit, depășind nivelul recomandat de EFSA pentru femei, dar situându-se încă ușor sub cel recomandat pentru bărbați.

### Q2:

Câți litri de apă ați consumat, în medie pe zi, în ultima săptămână?

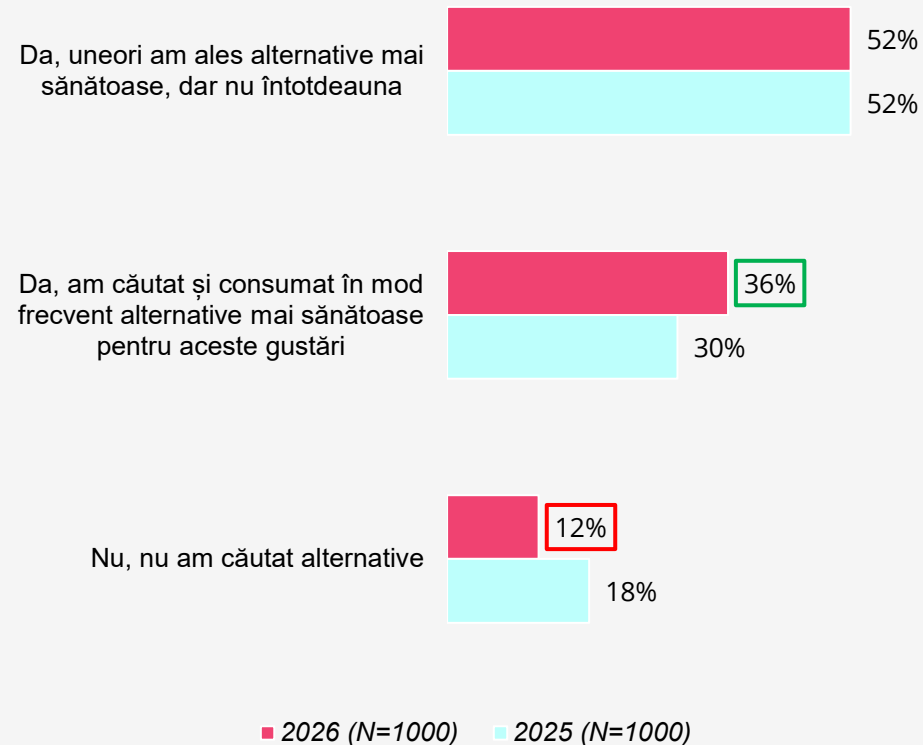
Bază: Total eșantion

Alimentație

## Alternative de gustări sănătoase

Alegerea unor alternative mai sănătoase la gustările dulci sau sărate reprezintă un pas important spre un comportament alimentar echilibrat.

Creșterea cu 6 puncte procentuale în 2026 vs 2025 a celor care caută activ astfel de opțiuni sugerează că schimbarea nu este izolată, ci răspândită în mai multe segmente de populație, în special în rândul generației Z, milenialilor, părinților.



**Mai mult de 1 din 3 români au renunțat în mod activ la gustările procesate în ultimele 6 luni.**

Q3:

În ultimele 6 luni, ați căutat și consumat alternative mai sănătoase pentru gustările dulci/sărate, în locul celor ambalate/procesate?

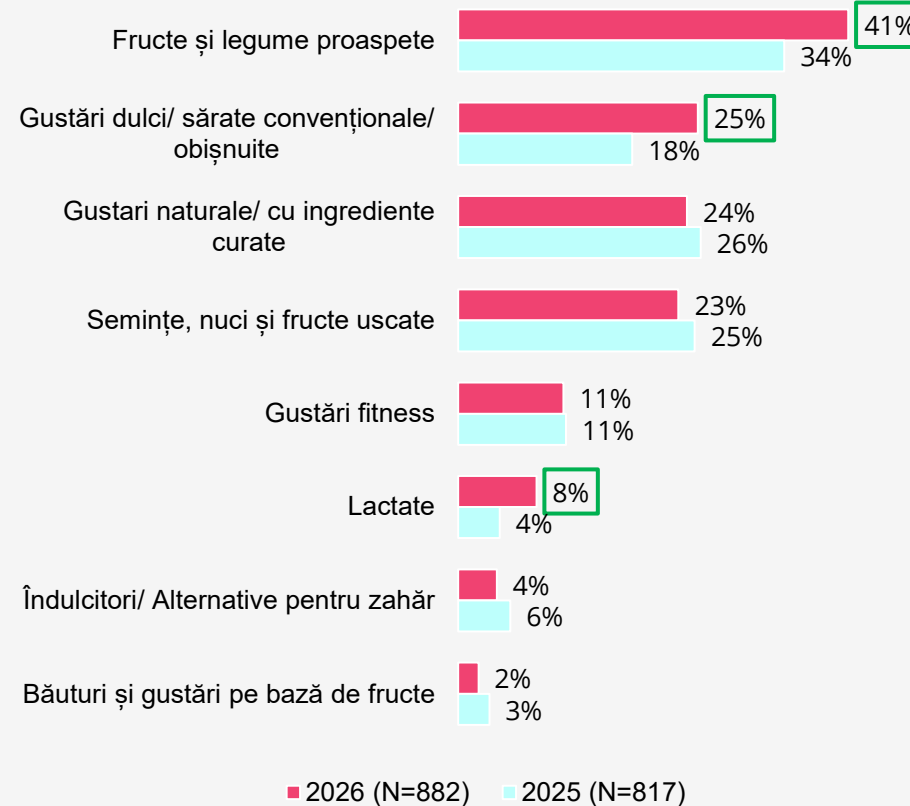
Bază: Total eșantion

Alimentație

## Alternative de gustări sănătoase

Răspunsurile deschise arată că principalele alternative mai sănătoase sunt fructele și legumele proaspete (41%, semnificativ mai mult față de valul trecut), urmate de gustările dulci sau sărate convenționale (25%, semnificativ mai mult, față de valul trecut).

Evoluția nu sugerează o creștere a gustărilor funcționale, ci mai degrabă o orientare către produse reformulate, cu ingrediente simple.



Fructele proaspete sunt alternativa dominantă, dar creșterea opțiunilor de gustări “naturale” semnaleză o piață în expansiune a produselor „mai bune pentru sănătate”.

Q4:

Ce alternative mai sănătoase pentru gustările dulci/ sărate ați găsit și ați consumat în ultimele 6 luni?

Bază: Doar cei care au căutat alternative mai sănătoase

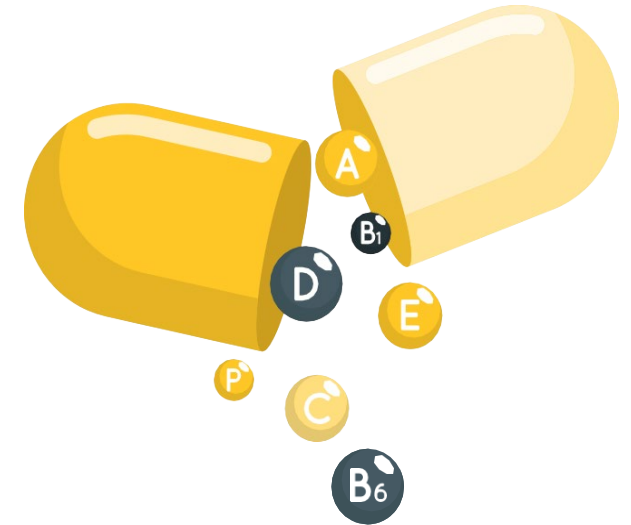
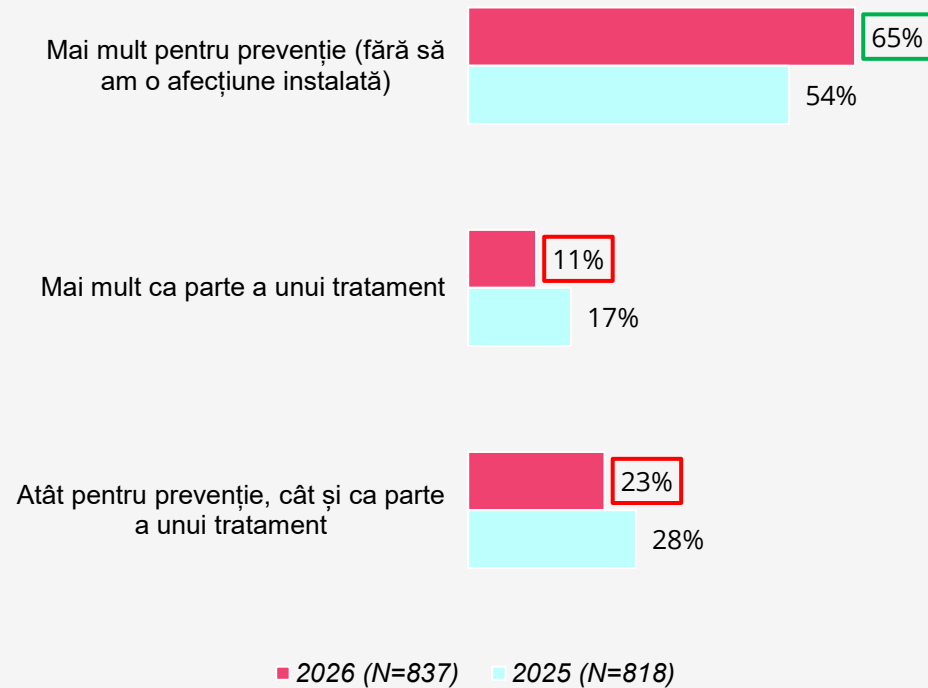
Întrebare cu răspuns deschis



Alimentație

## Suplimentarea cu nutrienți esențiali

Tot mai mulți români (65% în 2026 față de doar 54% în 2025) folosesc suplimente alimentare pentru a preveni apariția problemelor de sănătate, iar acest fenomen se manifestă la nivel național, nu doar în anumite grupuri sau cercuri restrânse.



Prevenția devine o tendință importantă în rândul consumatorilor de suplimente alimentare

Q6:

Cu ce scop ați consumat vitamine, minerale și/ sau suplimente alimentare în ultimele 6 luni?

Bază: Doar cei care au consumat vitamine, minerale și/ sau suplimente alimentare în ultimele 6 luni

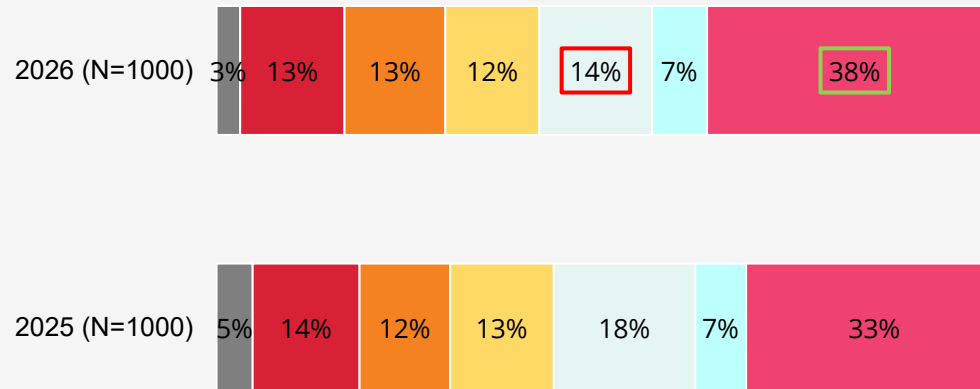
Alimentație

## Suplimentarea cu nutrienți esențiali

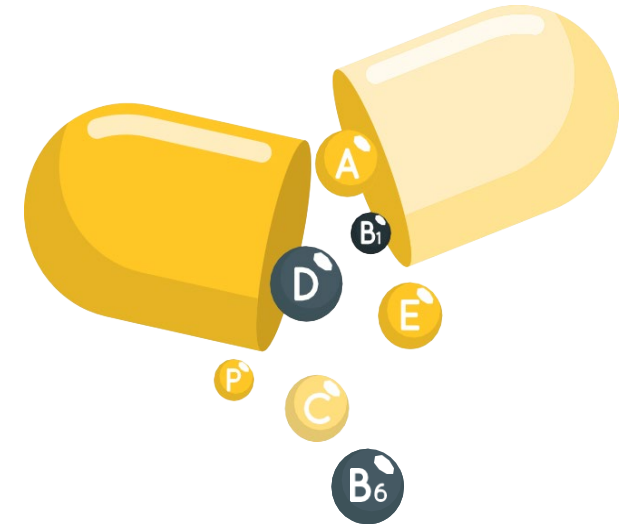
Utilizarea lunară a suplimentelor a crescut de la 33% în 2025 la 38% în 2026 – iar explicația se află în motivul din spatele utilizării.

Utilizarea preventivă a crescut cu 11 puncte procentuale (de la 54% la 65%), iar această creștere este generalizată, nefiind determinată de un singur segment de populație.

Acest lucru sugerează o normalizare a suplimentării preventive în rândul populației – trecând de la un comportament de nișă la unul general.



- Nu am consumat niciodată
- Nu am consumat în ultimele 6 luni
- Mai puțin de 1 lună
- Timp de 1 lună
- Timp de 2-3 luni
- Timp de 4-5 luni
- În fiecare lună



**Rolul suplimentelor în  
prevenție este susținut și de  
creșterea frecvenței de  
utilizare a acestora.**

Q5:

Cât de des ați consumat vitamine, minerale și/ sau suplimente alimentare în ultimele 6 luni?

Bază: Total eșantion

Activitate fizică

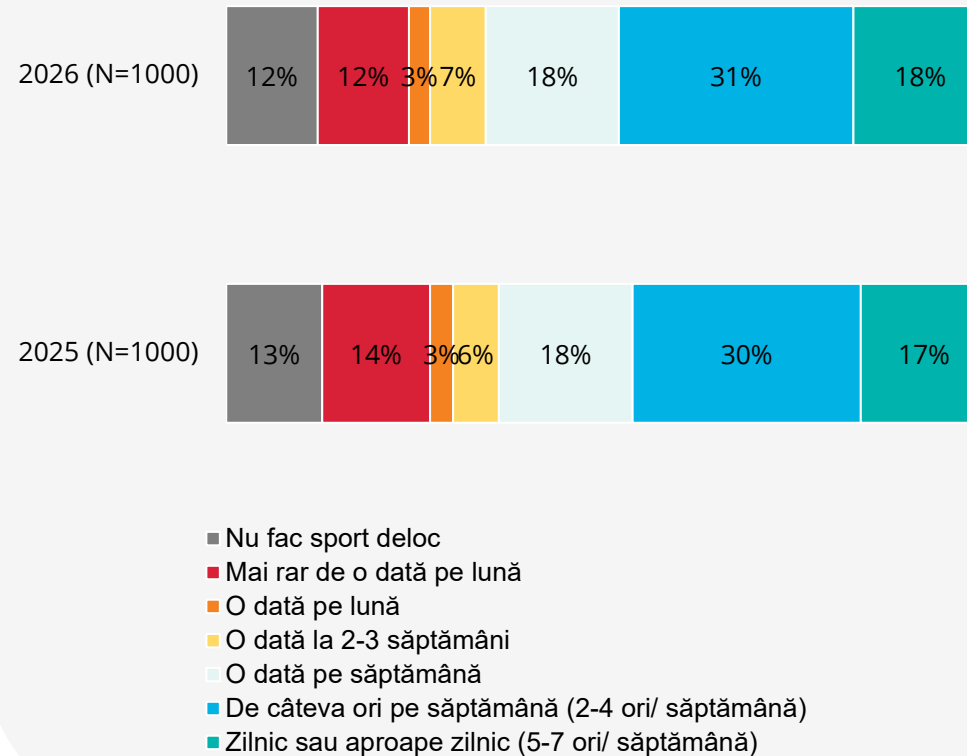
## Nivelul de activitate fizică

Organizația Mondială a Sănătății recomandă minimum 150–300 de minute de activitate fizică moderată pe săptămână pentru adulți (min 2 ori/săptămână), pentru a menține o viață sănătoasă.

În România, conform studiului, 48% fac exerciții de minim 2 ori/ săptămână.

Doar 18% au activitate fizică zilnică sau aproape zilnică. Dintre aceștia, cei mai activi sunt Gen Z (26%), bărbații (25%) și consumatorii fideli de suplimente (28%).

Astfel se consolidează ideea unui „nucleu activ din punct de vedere al sănătății” în societatea românească din mediul urban, care tinde să acumuleze simultan mai multe comportamente pozitive.



**Aproximativ 5 din 10 români fac exerciții de minim 2 ori/săptămână conform recomandării OMS.**

Q7:

Cât de des obișnuiți să faceți sport, adică să desfășurați o activitate fizică moderată sau intensă, care vă crește pulsul?

Bază: Total eșantion

Activitate fizică

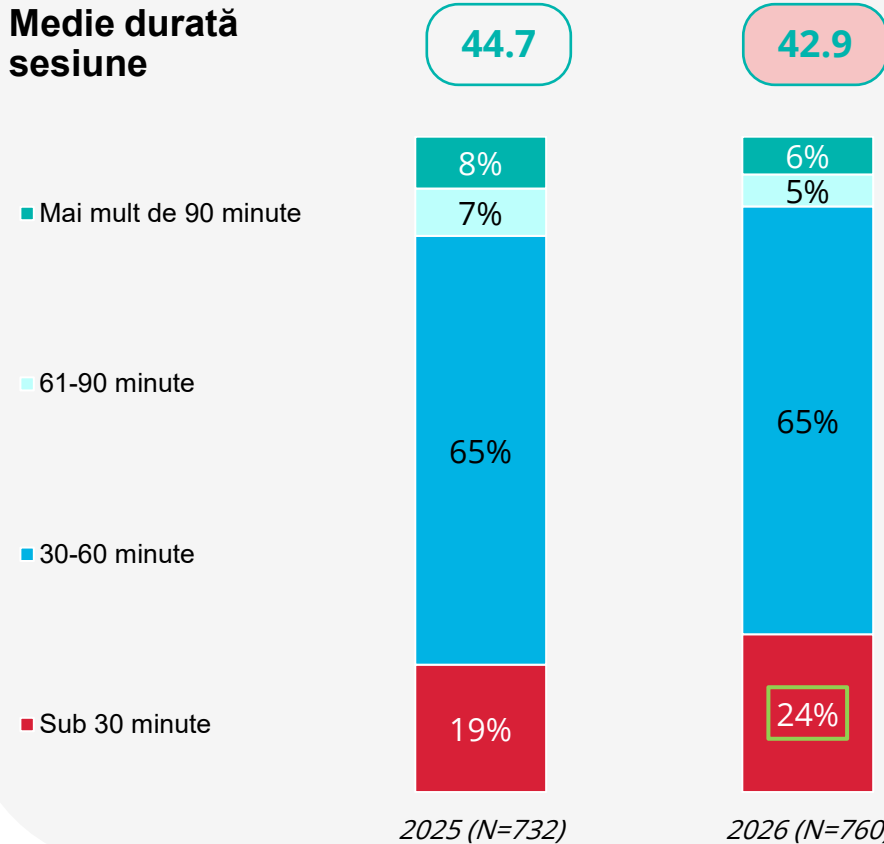
## Nivelul de activitate fizică

Sesiunile de sport durează în medie 43 de minute în 2026, în scădere vs. media de 45 minute în 2025, sub reperul de aproximativ 75 de minute/sesiune rezultat din minimul OMS de 150 de minute pe săptămână, împărțit în 2 antrenamente.

Sportivii de performanță (54 min) și bărbații (48 min) mențin sesiuni mai lungi.

Media de 51 de minute a Gen Z este remarcabilă, având în vedere stilul de viață rapid și axat pe tehnologia digitală – ceea ce sugerează că, atunci când fac exerciții fizice, sunt cu adevărat dedicați sesiunii.

### Medie durată sesiune



**Durata sesiunilor de activitate fizică a românilor este însă în scădere, sub nivelul recomandat de OMS.**

Q8:

În medie, câte minute durează o astfel de sesiune de sport/ activitate fizică moderată sau intensă?

Bază: Doar cei care fac sport

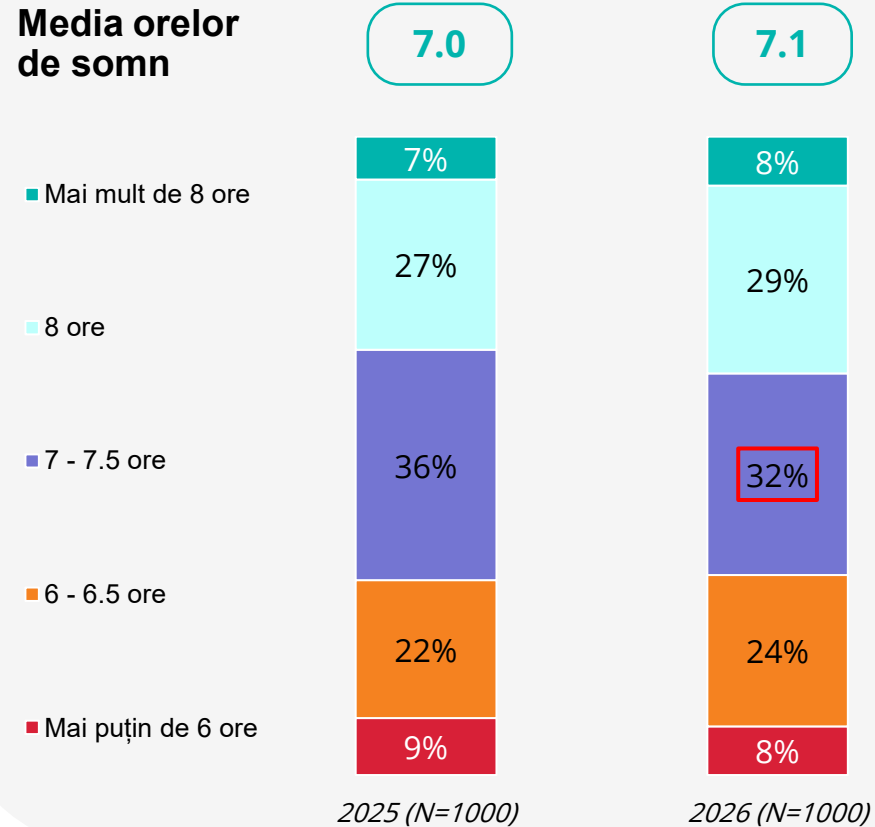
## Nivelul de odihnă

Pentru adulți, [National Institute of Health \(NIH\)](#) subliniază că cel puțin 7 ore de somn de calitate pe noapte sunt esențiale pentru sănătatea fizică, mentală și performanța zilnică.

În România, conform studiului segmentele care dorm mai mult – Gen Z (7,5 ore) și sportivii de performanță (7,4 ore) - sunt tocmai cei cu cea mai mare cultură generală în materie de sănătate și investiție comportamentală.

Acest lucru sugerează că prioritizarea somnului face parte dintr-o identitate de sănătate mai largă, mai degrabă decât dintr-un comportament de sine stătător.

### Media orelor de somn



Românii dorm în medie 7 ore pe noapte – un nivel stabil de la an la an.

### Q9:

Câte ore ați dormit, în medie pe noapte, în ultima săptămână?

Bază: Total eșantion

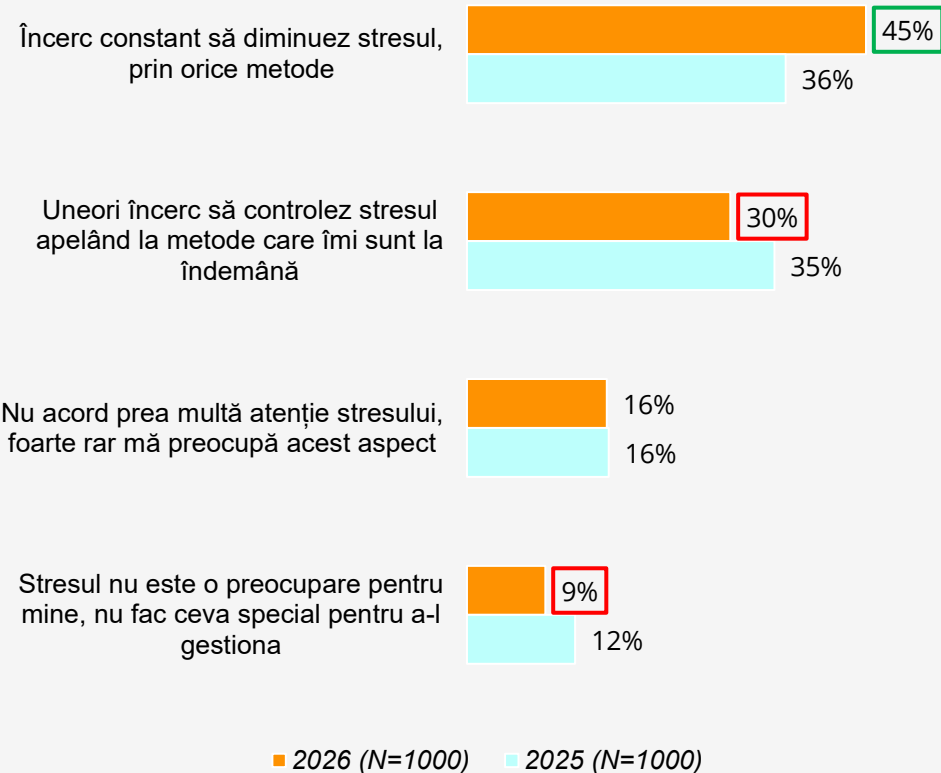
Managementul stresului

Controlul stresului

OMS recunoaște stresul cronic drept un factor de risc pentru boli cardiovasculare, depresie, tulburări de somn și imunitate slăbită. Organizația recomandă gestionarea stresului prin activitate fizică, tehnici de relaxare și sprijin social.

În România, creșterea cu 9 puncte a reducerii active și regulate a stresului (de la 36% în 2025 la 45% în 2026) este o schimbare comportamentală semnificativă din această etapă.

Aceasta corelează puternic cu segmentele care obțin scoruri ridicate și în alte dimensiuni ale sănătății: Gen Z (55%), sportivii de performanță (59%), consumatorii fideli de suplimente (55%).



Gestionarea activă a stresului a crescut semnificativ față de 2025, ajungând la aproape jumătate dintre români – 45%

Q10:

Care dintre următoarele afirmații vă descrie cel mai bine în ceea ce privește gestionarea stresului?

Bază: Total eșantion

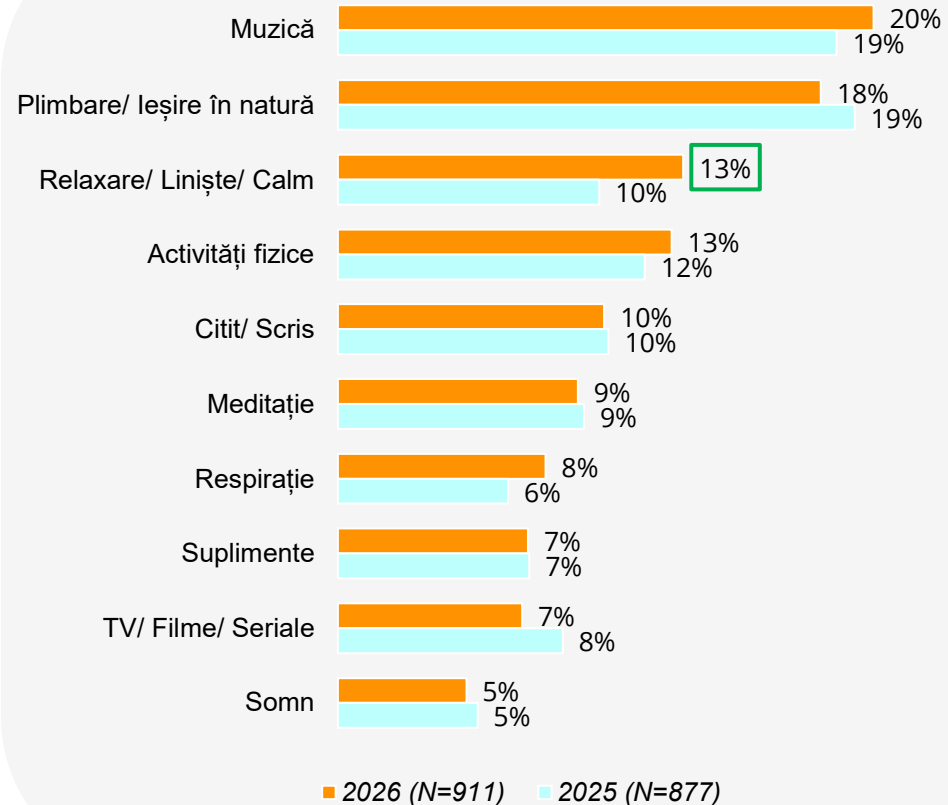


Managementul stresului

Metode de reducere a stresului

Metodele cele mai populare de reducere a stresului, cum ar fi muzica (20%) și plimbările în natură (18%), sunt accesibile, ieftine și nu necesită resurse speciale, ceea ce poate explica dominanța lor.

Creșterea semnificativă a „activităților relaxante/ calmante” reflectă, probabil, o schimbare către timp liber intenționat.



Muzica și timpul petrecut în natură sunt principalele instrumente de ameliorare a stresului.

Q11:

La ce metode de reducere a stresului apelați de obicei?

Bază: Doar cei care încearcă să-și gestioneze stresul

Întrebare cu răspuns deschis, au fost selectate procentele de minim 5% per val



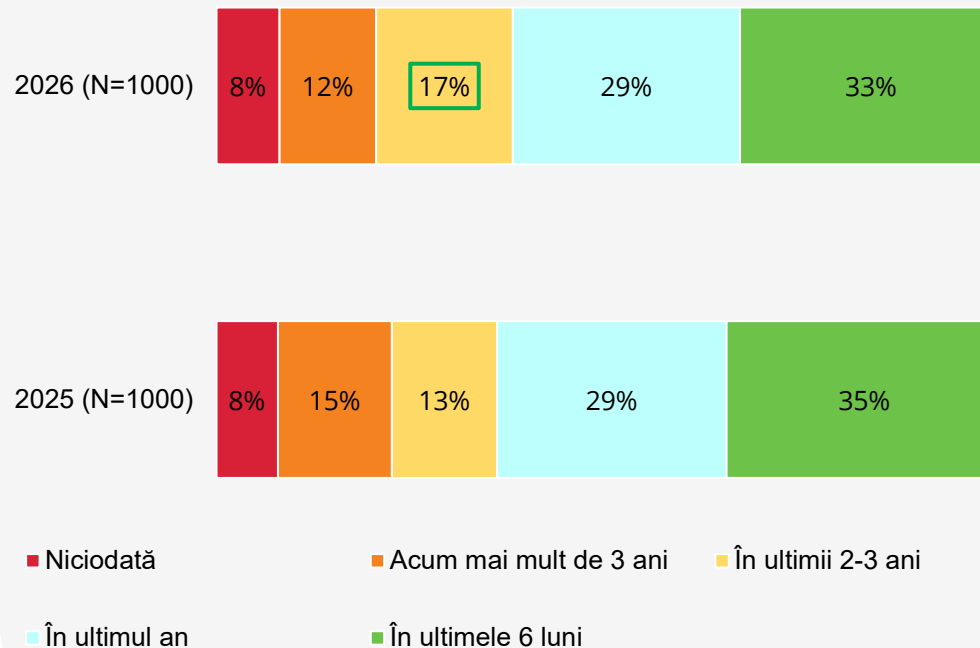
Evaluare medicală

## Control medical preventiv

OMS recomandă ca adulții să efectueze controale medicale periodice (minim 1 dată/an) pentru depistarea precoce și prevenirea bolilor netransmisibile.

La nivel general, comportamentul legat de controalele preventive nu s-a schimbat semnificativ în România: 62% dintre respondenți (vs 64% în 2025) fac controlul anual preventiv recomandat de OMS. Privite însă pe subsegmente, datele conturează o imagine mai nuanțată.

Sportivii de performanță (52%) și consumatorii loiali de suplimente (42%) sunt cei mai proactivi, consolidând modelul „nucleului activ din punct de vedere al sănătății”.



Frecvența controalelor preventive nu s-a îmbunătățit: 62% dintre respondenți fac anual controlul preventiv, în timp ce sportivii rămân cei mai proactivi.

### Q12:

Când ați făcut ultima dată un control medical preventiv fără să aveți simptome sau să aveți o afecțiune instalată?

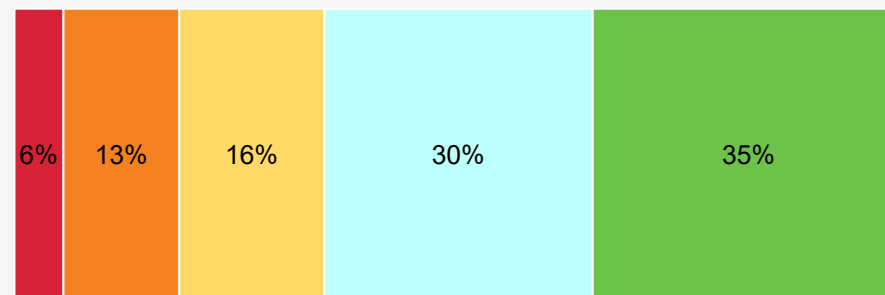
Bază: Total eșantion

Evaluare medicală

Analize de sânge preventive

Rata de efectuare a analizelor de sânge este destul de ridicată (65% în ultimul an), dar există în continuare diferențe semnificative pe segmente de populație:

- Gen Z - 13% nu au făcut niciodată analize;
- grupurile cu venituri mici - 11% nu au făcut niciodată.



- Niciodată
- Acum mai mult de 3 ani
- În ultimii 2-3 ani
- În ultimul an
- În ultimele 6 luni



65% dintre români au efectuat analize de sânge preventive în ultimul an.

Q12a:

Când ați făcut ultima dată analize de sânge preventiv, fără să aveți simptome sau să aveți o afecțiune instalată?

Bază: Total eșantion, N=1000

Întrebare aplicată pentru prima dată în 2026

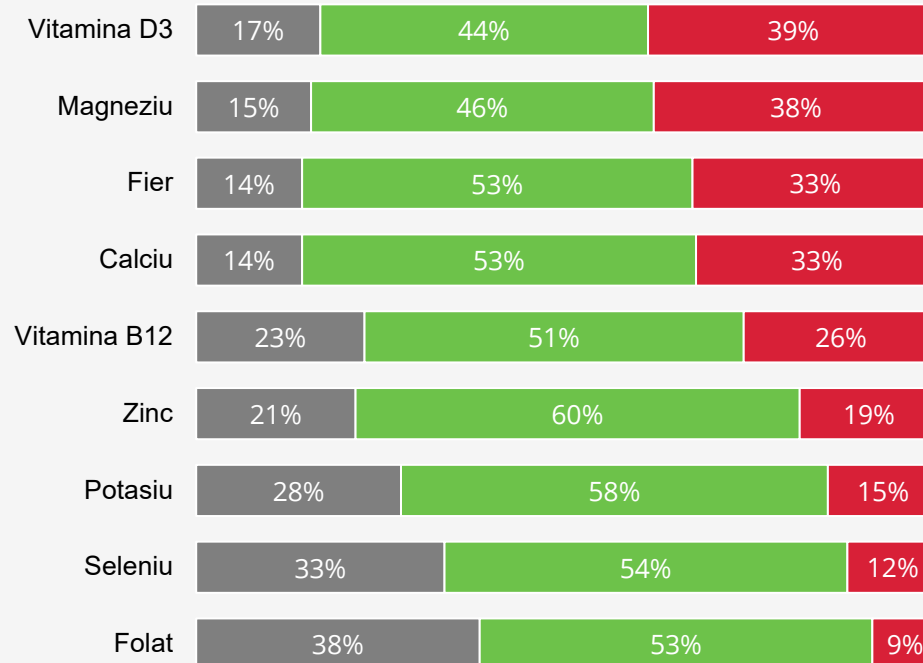


Evaluare medicală

## Carențe de vitamine și minerale

Vitamina D3 (39% dintre respondenți) și magneziul (38%) sunt principalele carențe identificate în rândul celor care și-au făcut analize de sânge în ultimul an.

Deficiențele se concentrează majoritar în rândul Gen Z (posibil cauzate de o frecvență mai mică a testării) și al persoanelor care suferă de alergii (profiluri inflamatorii cronice).



■ Nu știu/ Nu am monitorizat ■ Nu am carență ■ Da, am carență



Vitamina D3 și magneziul sunt principalele carențe identificate în rândul celor care și-au făcut analize de sânge în ultimul an.

### Q12c:

Ce carențe de vitamine și/ sau minerale esențiale v-au fost indicate de analizele de laborator în ultimele 6-12 luni?

Bază: Doar cei care și-au făcut analize de sânge preventive în ultimul an, N=652

Întrebare aplicată pentru prima dată în 2026

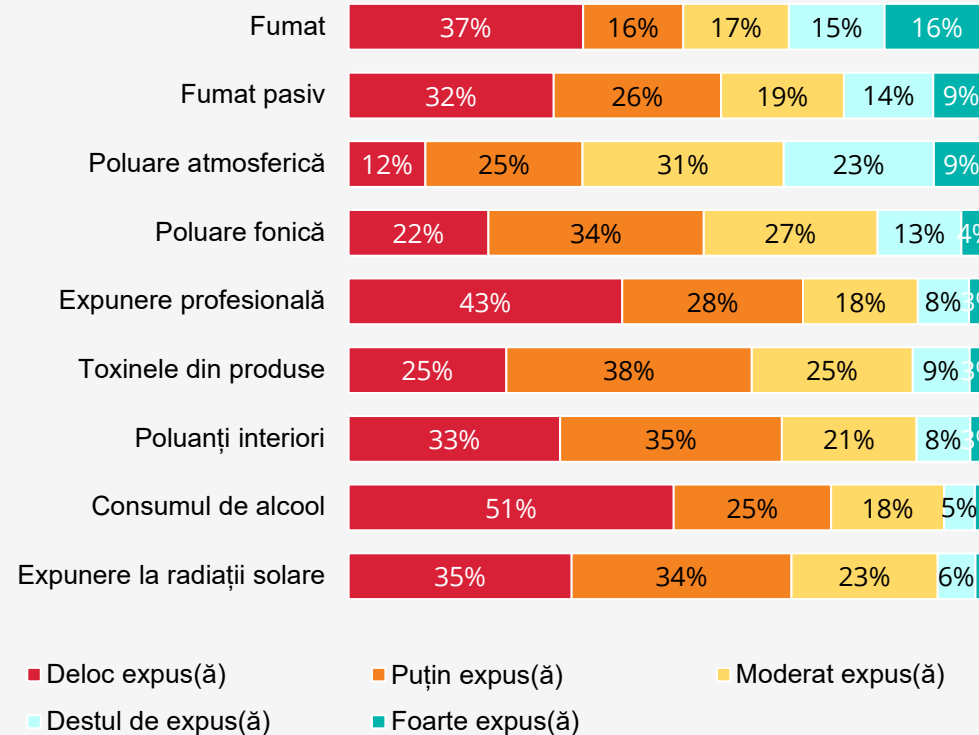


Factori nocivi

## Expunerea la substanțe nocive

Expunerea constantă la substanțe toxice poate crește, în timp, riscul de inflamație cronică și de boli metabolice, cardiovasculare și oncologice, motiv pentru care [OMS](#) recomandă reducerea expunerii prin alegeri mai sigure și comportamente preventive.

Conform studiului, românii se simt cel mai expuși la poluarea aerului (32% în total, 47% în București), urmată de fumatul activ (31%) și de fumatul pasiv (23%).  
La coada listei? Alcoolul (cu 7%) și expunerea la soare (8%), deși acestea reprezintă, de fapt, riscuri majore pentru sănătate în România. Gradul scăzut de conștientizare în acest sens este îngrijorător.



**Poluarea și fumatul sunt principalii factori nocivi percepuți de români, în timp ce alcoolul și expunerea la soare rămân riscuri subestimate.**

### Q\_toxicitate:

În ce măsură simțiți că sunteți expus(ă), în viața de zi cu zi, la următorii factori nocivi pentru sănătate?

Bază: Total eșantion

Întrebare aplicată pentru prima dată în 2026



## Conexiune socială

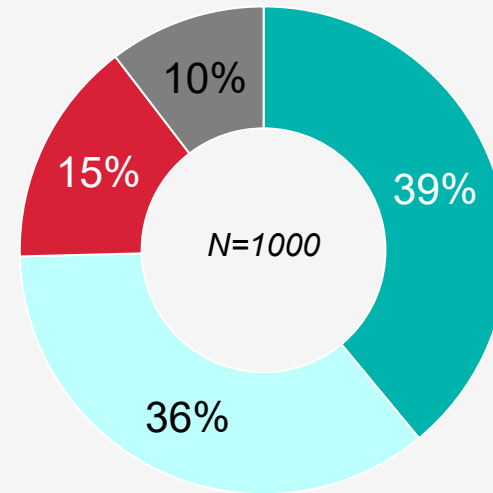
Căutarea de sprijin  
emoțional

Conexiunile sociale susțin sănătatea mentală și fizică și reduc riscul de boli, motiv pentru care [OMS](#) le consideră esențiale pentru un stil de viață sănătos.

Conform studiului, doar 39% dintre români spun că solicită sprijin social în momentele dificile din punct de vedere emoțional, o cifră care merită o interpretare atentă.

Segmentele cele mai predispuse să solicite ajutor: Gen Z cu 50% și sportivii cu 55%, sunt din nou cele cu un nivel mai ridicat de conștientizare a acestei nevoi.

Românii se bazează în mare măsură pe familie (58%) și partener (53%) pentru sprijin emoțional, în timp ce doar 24% apelează la prieteni pentru sprijin.



- Da, și solicit ajutor
- Da, dar prefer să nu cer ajutor
- Nu
- Nu am nevoie/ Nu obișnuiesc să caut acest sprijin



**Doar 4 din 10 români solicită în mod activ sprijinul altor persoane atunci când se confruntă cu dificultăți.**

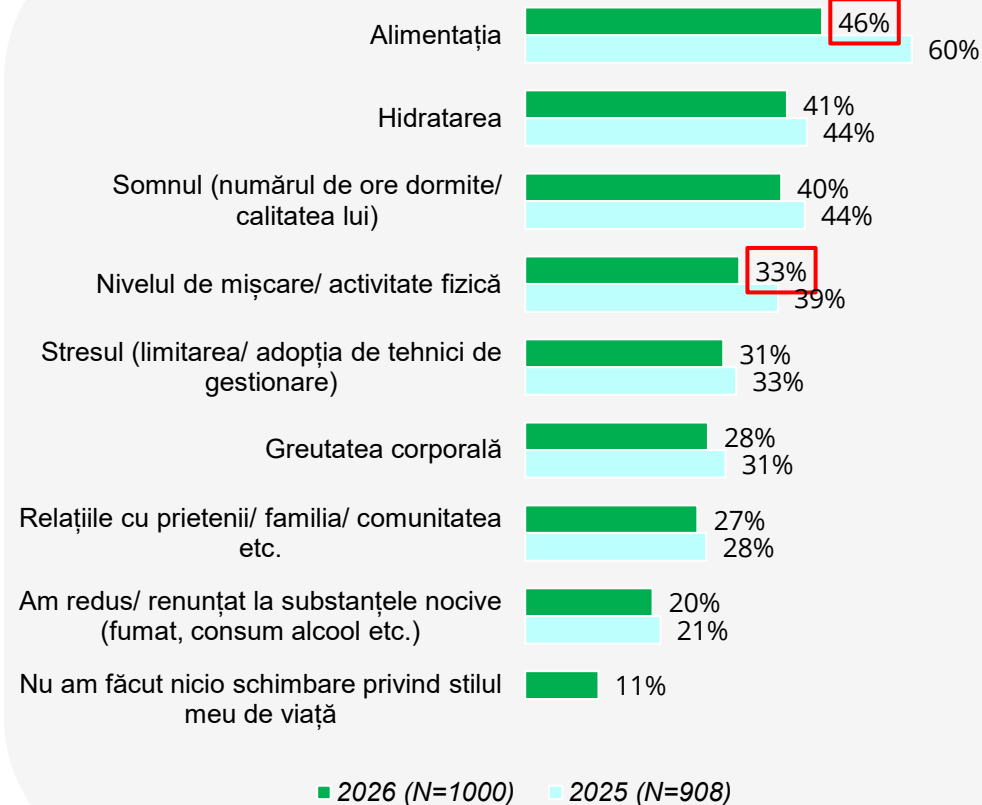
## Q\_relații1:

Atunci când aveți perioade mai dificile din punct de vedere emoțional, simțiți că aveți pe cineva pe care vă puteți baza?

Bază: Total eșantion

Întrebare aplicată pentru prima dată în 2026

## Ce au îmbunătățit românii în ultimele 12 luni?



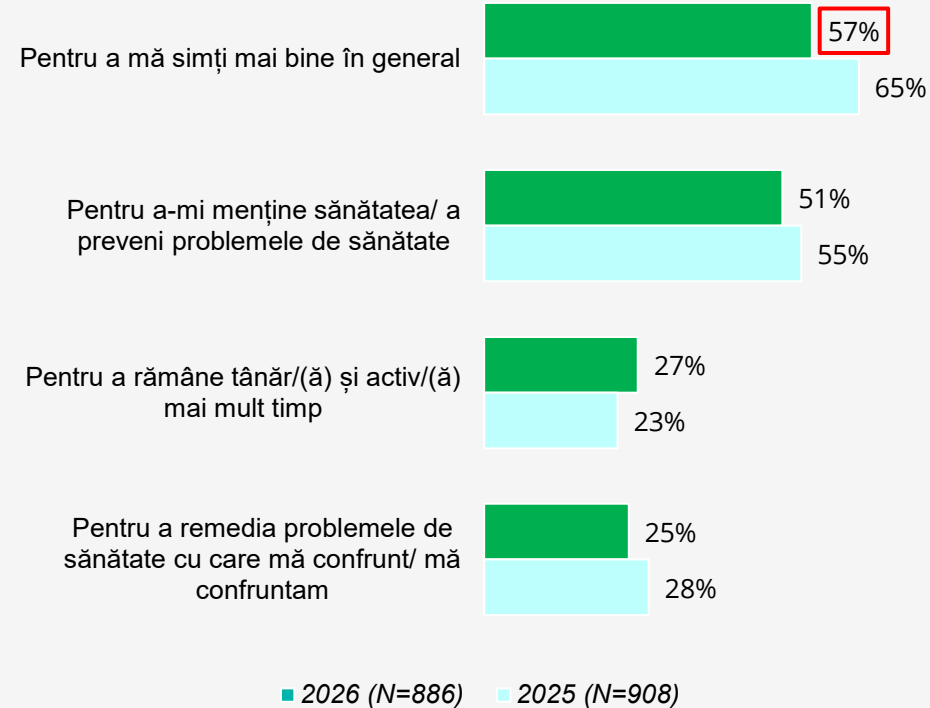
**Nutriția, hidratarea și somnul  
rămân ariile în care românii  
declară cele mai mari  
îmbunătățiri în ultimul an.**

### Q13:

Care sunt principalele 3 aspecte legate de stilul dvs. de viață, respectiv sănătate și prevenție, pe care le-ați îmbunătățit în ultimele 12 luni?

Bază: Total eșanțion

## Principalele motive pentru care românii au făcut schimbări în ultimele 12 luni?



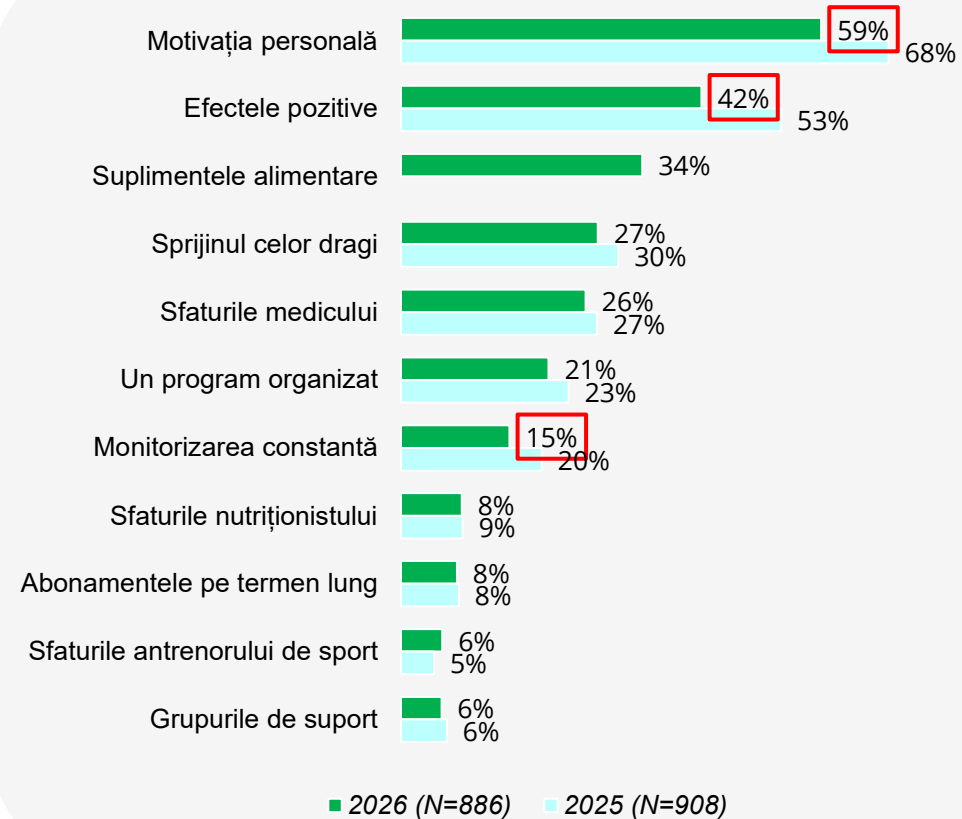
**Motivele de schimbare se păstrează, dar crește interesul pentru longevitate, în linie cu trendurile internaționale.**

### Q14:

Care sunt principalele motive pentru care, în ultimele 12 luni, ați făcut schimbări în stilul dvs. de viață pentru a vă îmbunătăți starea de bine/ sănătatea?

Bază: Doar cei care au făcut schimbări în privința stilului de viață în ultimele 12 luni

## Factori favorizanți în menținerea schimbărilor



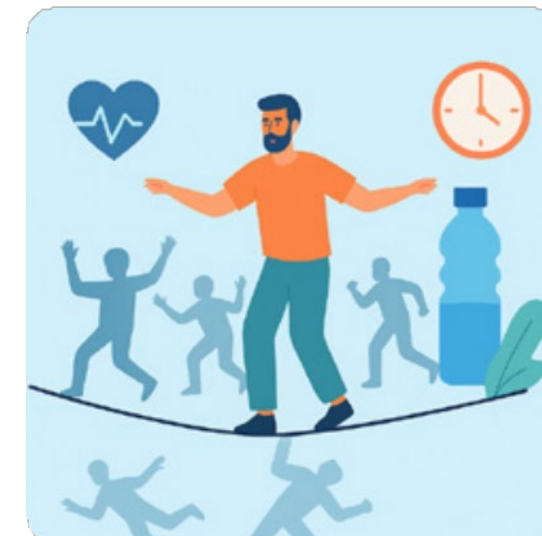
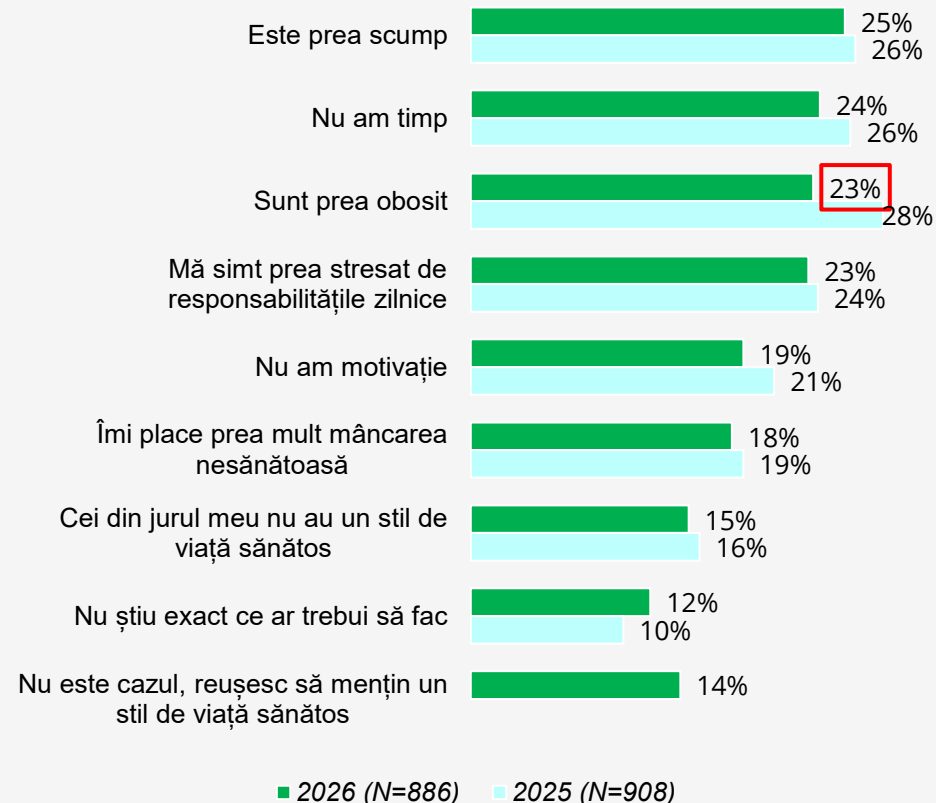
**Motivația personală rămâne principalul factor de susținere a schimbării comportamentale.**

### Q15:

Ce considerați că vă ajută să mențineți schimbările pe care vi le propuneți în stilul dvs. de viață pentru a vă îmbunătăți starea de bine/ sănătatea?

Bază: Doar cei care au făcut schimbări în privința stilului de viață în ultimele 12 luni

## Motivele pentru care românii nu reușesc să mențină un stil de viață sănătos



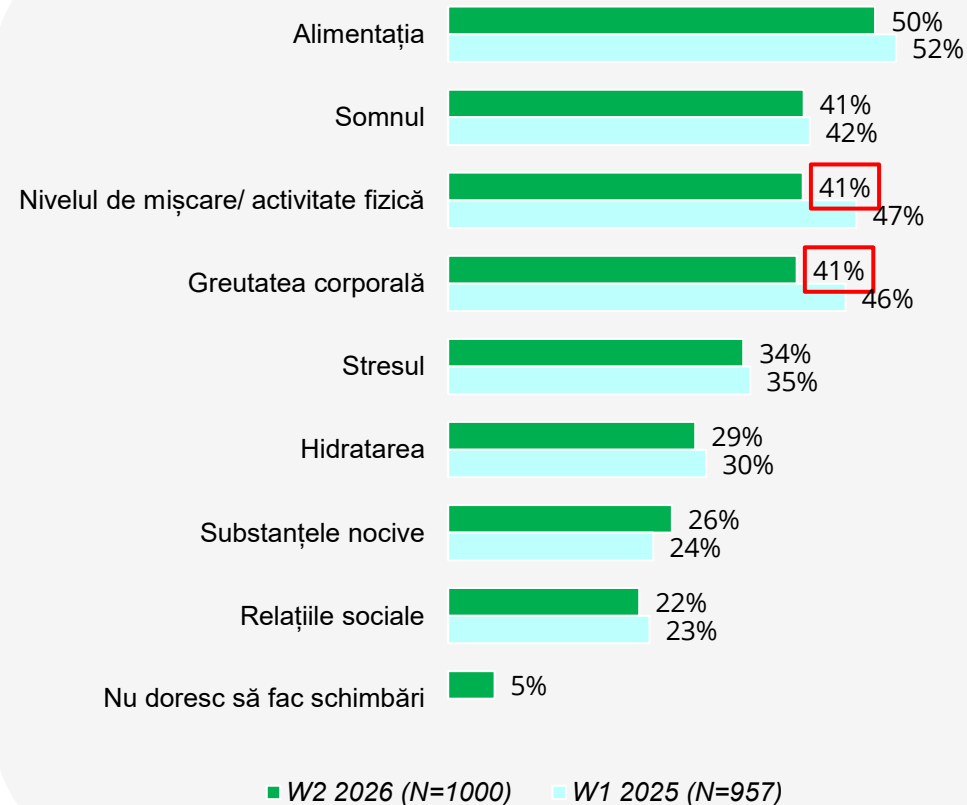
**Costul perceput devine cel mai mare obstacol în calea stilului de viață sănătos.**

### Q16:

Care sunt motivele pentru care nu reușiți să mențineți un stil de viață sănătos?

Bază: Doar cei care au făcut schimbări în privința stilului de viață în ultimele 12 luni

## Ce vor îmbunătăți românii în următoarele 12 luni?



**Intențiile în materie de sănătate sunt realiste, fiind centrate pe alimentație, somn și activitate fizică (aceasta din urmă fiind în scădere vs. 2025).**

### Q17:

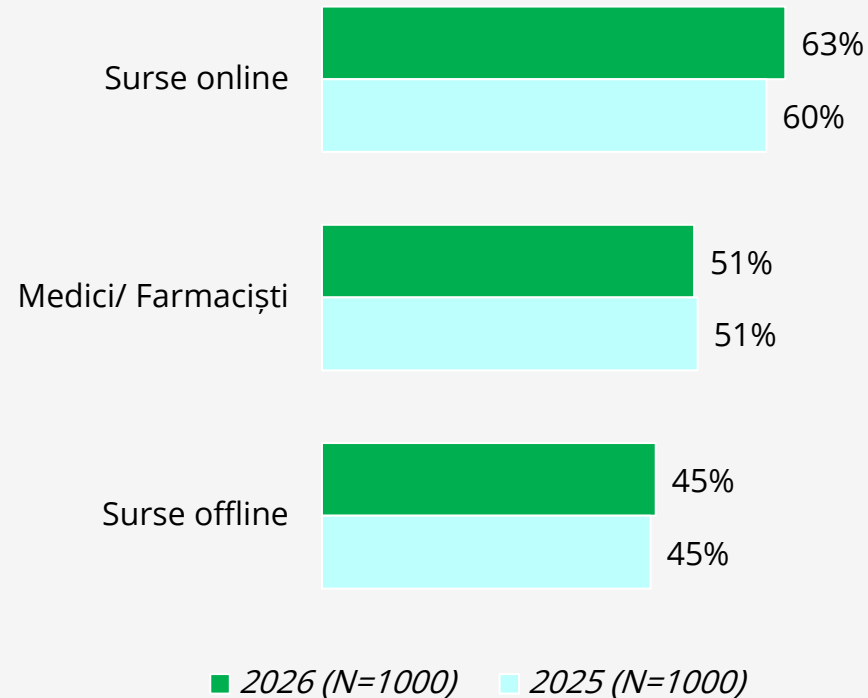
Care sunt principalele 3 aspecte legate de stilul dvs. de viață, respectiv sănătate și prevenție, pe care ați dori să le îmbunătățiți în următoarele 12 luni?

Bază: Total eșantion

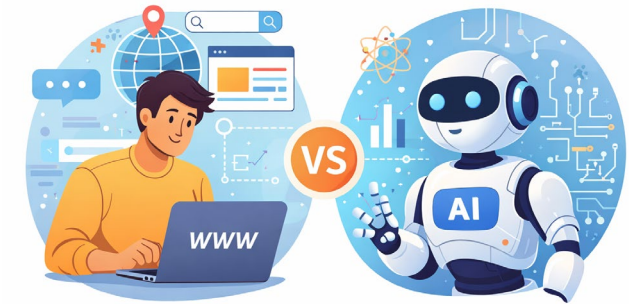
## Sursele de informare despre prevenție/ wellbeing

Scăderea utilizării site-urilor web (de la 36% în 2025 la 26% în 2026), a site-urilor farmaceutice (de la 11% în 2025 la 7% în 2026) și a influencerilor (de la 8% în 2025 la 6% în 2026) indică o fragmentare și o neîncredere în conținutul digital tradițional despre sănătate.

Creșterea bruscă a platformelor de Inteligență Artificială (de la 9% în 2025 la 16% în 2026), în special în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 28 și 37 de ani (22%), reflectă o schimbare generațională în comportamentul de căutare a informațiilor.



**Surse offline:** prieteni/ cunoștințe, familie, televizor, radio.  
**Medici/ farmaciști:** medic de familie, medic specialist, farmacist.  
**Surse online:** website-uri/ articole online/ podcast-uri, rețele de socializare (Facebook, Instagram, TikTok), site-uri producători/distribuitori suplimente alimentare și/sau medicamente, platformă inteligență artificială/ AI (ex: Chat GPT), Influenceri



Informarea despre sănătate din canalele digitale tradiționale pierde teren, pe fondul dublării utilizării platformelor AI.

Bază: Total eșantion

### Q18:

De unde vă informați despre prevenție/ wellbeing?

# Concluzii



## Ce facem bine?

4.3 porții de legume în 2026  
și fructe, față de 3.4, în 2025

Românii fac progrese clare în comportamentele de bază pentru sănătate.

65% suplimentează cu  
nutrienți esențiali, față de  
54%, în 2025

Se observă o normalizare a  
suplimentării preventive la nivelul  
populației generale.

45% încearcă să diminueze  
stresul constant, prin orice  
metode, față de 36%, în 2025

Muzica și timpul petrecut în natură sunt  
principalele instrumente de ameliorare  
a stresului.

## Ce putem face mai bine?

1 din 4 români văd  
costul ca cel mai mare  
obstacol în calea unui  
stil de viață sănătos

Comportamentele preventive sunt  
percepute ca un privilegiu.

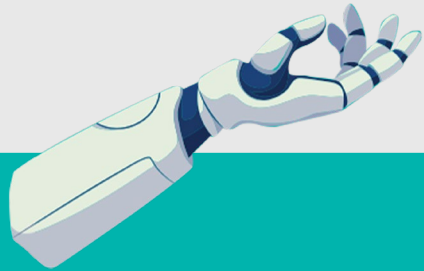
Doar 7% și respectiv 8% dintre  
români percep alcoolul și  
expunerea la soare  
ca factori nocivi.

Alcoolul și expunerea la soare sunt mult  
subestimate, deși reprezintă riscuri  
majore pentru sănătate în România.

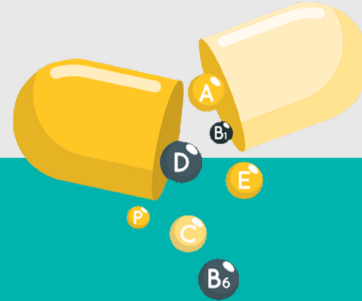
Doar 33% din români au  
îmbunătățit nivelul de  
mișcare, față de 39%,  
în 2025.

Activitatea fizică este un pilon încă  
insuficient consolidat.

# Comportamente emergente



AI devine o sursă tot mai importantă de informații despre sănătate.

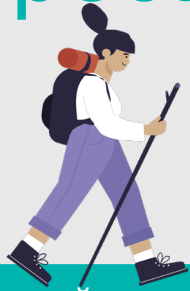


Suplimentele devin parte din rutina zilnică de sănătate.



Gestionarea stresului devine un comportament normalizat

# Perspectivă



Se conturează un nucleu activ de consumatori cu multiple comportamente sănătoase: Gen Z, sportivii și consumatorii loiali de suplimente.



Pe lângă motivațiile tradiționale (stare de bine și prevenție), longevitatea devine un factor emergent al schimbărilor de stil de viață din ultimul an.



Progresul în prevenție depinde de costul perceput, motivația personală și informații corecte.

## Recomandări



Ai descoperit ce cred și cum acționează românii în privința prevenției.

Acum e momentul să te întreb: **tu unde te afli?**

## Wellbeing Checklist

### 1. Accesează quiz-ul de mai jos

- ✓ Răspunde la câteva întrebări scurte.
- ✓ Află, în doar un minut, cât de bine îți susțin obiceiurile starea de bine.
- ✓ Ce poți îmbunătăți pentru a trăi cu echilibru, energie și vitalitate, pe termen lung.

[Accesează QUIZ](#)



### 2. Transformă conștientizarea în acțiune.

Descoperă resursele din ecosistemul Secom de wellbeing care te pot susține în construirea unor obiceiuri sănătoase și sustenabile:



Consultă un **specialist Secom** – cu expertiză în fitoterapia științifică, îți poate oferi recomandări personalizate dintr-un portofoliu divers:

- **suplimente alimentare**
- **alimente funcționale**
- **ritualuri /mixuri de produse pentru nevoilor tale:** echilibru digestiv, somn & recuperare, detoxifiere & regenerare, energie fizică etc.

✉ Scrie-ne la [wellbeing@secom.ro](mailto:wellbeing@secom.ro)

📍 Vizitează-ne în [magazinele fizice Secom](#)



Parcurge **Planul Bunelor Rutine** – un program bazat pe neuroștiință, care te ajută să instalezi rutine sănătoase, adaptate stilului tău de viață.

[Planul Bunelor Rutine](#)



Ascultă podcastul „**Supliment de bine**” – informații documentate, oferite de experți de renume, pentru a susține alegeri informate și rutine benefice.

[Supliment de bine](#)



Ieși din modul „pilot automat” și **acordă atenție lucrurilor care fac cu adevărat diferența**: echilibrul, starea de bine și grija constantă față de sănătatea ta. Pas cu pas, micile schimbări zilnice pot deveni **obiceiuri valoroase**, care te ajută să trăiești mai frumos, mai sănătos și mai mult timp.

**Transformă prevenția în stil de viață.**

[Context și obiective]

[Metodologie și eșantion]

[Date detaliate]

[Concluzii]

[Recomandări]



# SECOM<sup>®</sup> HEALTHCARE GROUP



22 de ani  
de încredere



Lider în calitate  
~ 40% medici & farmaciști



7 din 10  
consumatori revin



Produce certificate global:  
CGMP, NSF, TRU-ID etc.



1.000+ produse premium  
pentru wellbeing



Good Routine  
portofoliu inovator dedicat  
întregii familii



Furnizor al  
Casei Regale



>20 magazine proprii  
& 2 shopuri online - [www.secom.ro](http://www.secom.ro),  
[www.good-routine.com](http://www.good-routine.com)



1,2 mil € investiți  
în educație pentru sănătate

**Partenerul tău de încredere pentru un stil de viață sănătos**



SECOM

HEALTH STORE