

INFORMAȚII PERSONALE

TOMI ALEXANDRA CORNELIA

📍 Cluj Napoca, jud. Cluj

✉ alexandravlad.nutritionist@gmail.com

Sexul Feminin | Data nașterii 1992 | Naționalitatea Română

LOCUL DE MUNCĂ VIZAT/
DOMENIUL OCUPAȚIONAL

Nutriționist Dietetician Autorizat

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

PRACTICANT

Perioada: 09.07.2012 - 16.08.2012

Firma: SC DORNA MEDICAL SRL

Oraș lucru: Gura Humorului

Departament: chimie/biochimie

Domeniu activitate firmă: Laborator de analize medicale

Responsabilități:

- Recoltarea și recepționarea probelor în laborator.
- Pregătirea pre-analitică a probelor.
- Asistarea la efectuarea controlului intern pe echipamente de hematologie, coagulare, biochimie, imunologie, la efectuarea analizelor.
- Validarea rezultatelor și etapa post-analitică legată de îndepărtarea și neutralizarea deșeurilor.

Recomandări: Dr. Geangoș Carmen

Realizări:

Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice solide în domeniul analizelor medicale și al managementului calității în laborator.

NUTRIȚIONIST

Perioada: 07.09.2013- 09.08.2015

Firma: SC AVANZA SRL

Tip contract: part-time

Oraș lucru: Cluj Napoca

Departament: Nutriție/Marketing/Vânzări

Domeniu activitate firmă: Nutriție

Responsabilități:

- Promovarea unui stil de viață sănătos care include o dietă adecvată ce cuprinde un număr de mese regulate combinate cu exerciții fizice de intensități diferite.
- Promovarea suplimentelor alimentare adjuvante dietei.
- Analiza compoziției corporale ce include diverși parametri: greutate ideală, procent de țesut adipos, procent de apă, procent de țesut muscular.
- Monitorizarea și susținerea clienților pentru a obține greutatea dorită și de a se menține la această greutate.
- Conceperea de planuri alimentare conform metodologiei de lucru SC AVANZA SRL.
- Efectuarea de măsurători antropometrice pentru evidențierea scăderii ponderale.
- Monitorizarea activității concurenței.
- Realizarea activităților de marketing.
- Susținerea vânzărilor și îndeplinirea obiectivelor de vânzări.

Realizări:

- Atingerea constantă a obiectivelor lunare, atât în ceea ce privește numărul de clienți, cât și volumul vânzărilor, demonstrând eficiență operațională și capacitate de gestionare a activității la standarde ridicate.
- Obținerea unor rezultate semnificative în cadrul programelor de consiliere nutrițională, concretizate prin atingerea obiectivelor ponderale de către o

proporție importantă a clienților, fapt ce a determinat creșterea gradului de satisfacție și generarea de recomandări către potențiali beneficiari.

- Dezvoltarea de parteneriate strategice cu săli de fitness, medici de familie și centre de întreținere corporală, în vederea promovării serviciilor nutriționale și extinderii rețelei profesionale de colaboratori.

REPREZENTANT MEDICAL

Perioada: 15.09.2015-04.01.2016

Tip contract: Full-time

Oraș lucru: Cluj Napoca

Departament: Vânzare/Promovare/Marketing

Nume companie: SC SUNWAVE PHARMA SRL

Responsabilități:

- Prezentarea, promovarea și vânzarea produselor companiei.
- Menținerea frecvenței vizitelor la clienți.
- Actualizarea bazei de date.
- Urmărirea realizării planului de vânzări lunar.
- Dezvoltarea portofoliului de clienți.
- Introducerea vizitelor realizate în programul companiei.
- Pregătirea documentelor necesare procesului de vânzare.
- Realizarea unor prezentări de produse clienților.

Realizări:

- Îndeplinirea obiectivelor de vânzări, prin aplicarea unor strategii eficiente de prezentare și promovare a portofoliului de produse.
- Optimizarea relațiilor cu clienții prin creșterea frecvenței și calității vizitelor, contribuind la consolidarea parteneriatelor comerciale existente.
- Îmbunătățirea acurateței bazei de date, prin actualizarea sistematică a informațiilor, ceea ce a facilitat o planificare mai eficientă a activităților de teren.

- Extinderea portofoliului de clienți, prin identificarea și contactarea unor noi oportunități comerciale relevante pentru companie.
- Realizarea unor prezentări de produs cu impact, care au sprijinit creșterea nivelului de informare a clienților și adoptarea soluțiilor oferite de companie.
- Eficientizarea procesului operațional, prin pregătirea riguroasă a documentelor necesare vânzării și introducerea corectă și punctuală a vizitelor în sistemul intern.

NUTRIȚIONIST-DIETETICIAN AUTORIZAT

Perioada: 01.05.2016-prezent

Tip contract: Full-time

Oraș lucru: Cluj Napoca

Departament: Nutriție și dietetică

Domeniu activitate firmă: ALEXANDRA VLAD NUTRITIE SI DIETETICA SRL

Responsabilități:

- Efectuarea de evaluări nutriționale complete (anamneză, măsurători antropometrice, analiza compoziției corporale, istoric medical și stil de viață).
- Terapie medicală nutrițională prin elaborarea de planuri alimentare personalizate conform obiectivelor de greutate, nevoilor și patologiilor pacienților.
- Oferirea de consiliere și educație nutrițională pentru dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase care corespund principiilor stilului de viață sănătos.
- Oferirea de consiliere și educație nutrițională pentru managementul greutateii (scădere/menținere/creștere ponderală).
- Terapie medical nutrițională în diferite patologii: hipertensiune arterială, sindrom metabolic, sindrom de intestin iritabil, sindrom de ovare polichistice, hipotiroidism, obezitate, dislipidemii, etc.
- Monitorizarea evoluției pacienților prin consultații periodice și ajustarea recomandărilor dietetice.

- Respectarea codului deontologic al profesiei de dietetician.
- Menținerea confidențialității datelor personale și medicale ale pacienților.
- Evidența consultațiilor, arhivarea fișelor.
- Gestionarea, facturarea conform statutului SRL.
- Participarea la cursuri, conferințe și programe de formare pentru actualizarea cunoștințelor în nutriție, păstrarea statutului de membru în Colegiul Dieteticienilor din România.

Realizări:

- Dobândirea competențelor de specialitate, incluzând realizarea evaluărilor nutriționale complete, elaborarea planurilor alimentare individualizate, oferirea de consiliere nutrițională personalizată, monitorizarea sistematică a progresului pacienților, interpretarea analizelor medicale relevante, utilizarea fundamentată științific a suplimentelor alimentare și aplicarea principiilor dietoterapiei.
- Formarea abilităților avansate de comunicare, cu accent pe ascultare activă, empatie și capacitatea de a adapta mesajul nutrițional la nivelul de înțelegere al pacientului, precum și gestionarea adecvată a situațiilor sensibile.
- Dezvoltarea competențelor motivaționale, orientate spre facilitarea și susținerea schimbărilor comportamentale în sfera alimentației.
- Consolidarea aptitudinilor de management profesional, incluzând organizarea eficientă a activității independente, dezvoltarea și promovarea identității profesionale, precum și capacitatea de a colabora interdisciplinar cu specialiști din domenii conexe, precum medicină, psihologie sau antrenament sportive.

CADRU DIDACTIC ASOCIAT (ASISTENT UNIVERSITAR)

Perioada: 01.10.2020-prezent

Tip contract: Part-time

Oraș lucru: Cluj Napoca

Departament: Biologie moleculară și biotehnologii

Nume instituție: Facultatea de Biologie și Geologie, Universitatea „Babeș Bolyai”
Cluj Napoca

Responsabilități:

- Susținerea cursurilor universitare: Igiena alimentației, Nutriția stărilor patologice și Consiliere nutrițională.
- Elaborarea materialelor didactice și a suporturilor de curs.
- Coordonarea activităților aplicative și evaluarea cunoștințelor studenților.
- Implicare în formarea profesională a studenților din domeniul biologiei și nutriției.

Realizări:

- Creșterea gradului de implicare al studenților prin utilizarea unor metode interactive de predare și a materialelor didactice actualizate pe baza literaturii științifice recente.
- Dezvoltarea și actualizarea suporturilor de curs, integrate cu exemple practice și studii de caz, contribuind la îmbunătățirea procesului de învățare și la consolidarea competențelor profesionale ale studenților.
- Obținerea unui feedback pozitiv din partea studenților, reflectat în evaluările semestriale privind calitatea predării, claritatea explicațiilor și relevanța conținutului.
- Creșterea eficienței activităților aplicative, prin elaborarea unor teme, aplicații și instrumente de evaluare care au stimulat gândirea critică și autonomia de învățare.

- Contribuție la formarea profesională a viitorilor specialiști, prin oferirea de îndrumare individuală și consiliere academică studenților interesați de domeniul nutriției și biologiei.
- Promovarea unei abordări interdisciplinare, prin integrarea conceptelor de nutriție, biologie moleculară și dietoterapie în activitatea didactică, facilitând o înțelegere complexă a domeniului.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- 1999-2003 Ciclu primar-Școala Generală Nr 1, Gura Humorului, Suceava
- 2003-2007 Ciclu gimnazial-Școala Generală Nr 1, Gura Humorului, Suceava
- 2007-2011 Ciclu liceal-Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza”, București
- 2011- 2014 Studii superioare, Universitatea „Babeș Bolyai” , Facultatea de Biologie și Geologie, specializarea Biochimie, Cluj Napoca

Discipline profesionale:

Biochimia proteinelor, Biochimia lipidelor și glucidelor, Metabolism și energetică celulară, Histologia și anatomia omului, Enzimologie, Fiziologia omului, Chimie organică

Diploma obținută: Biochimist

- 2014- 2016 Master: Facultatea de Biologie și Geologie specializările Științele Nutriției și Biotehnologii moleculare, Cluj Napoca

Discipline profesionale Științele nutriției

Neurofiziologia comportamentelor motivate, Nutriția vârstelor, Metabolismul nutrienților, Bazele fiziologice ale nutriției, Nutriția starilor patologice, Nutriției și fitness, Resurse alimentare de origine vegetală și animală

Diploma obținută: Nutriționist

Discipline profesionale Biotehnologii moleculare

Tehnologia ADN recombinat, Bionanotehnologii moleculare, Microbiologie moleculară, Culturi de celule, Semnalizare celulară, Genetică și biotehnologii moleculare, Bioinformatică

- 2016-2019: Universitatea de Medicină și Farmacie, “Iuliu Hațieganu”, Facultatea de Farmacie, specializarea Nutriție și Dietetică, Cluj Napoca

Discipline profesionale Nutriție și Dietetică

Chimia alimentelor, Anatomia și fiziologia omului, Nutrigenetică și nutrigenomică, Dietoterapie, Dietetică și produse dietetice, Nutriția sportivului, Nutriția mamei și a Copilului, Semiologie, Geriatrie, Imunologie și alergologie, Igiena alimentelor

Diploma obținută: Nutriționist dietetician licențiat

- **2024-prezent** student doctorand, Universitatea de Științe Agricole și Medicină

Veterinară, domeniul Științe Agricole Inginerești, specializarea Biotehnologii Vegetale, Cluj Napoca

Formare profesională recentă (2024–2025)

- Lector- Conferința The Dietetician- Asociația Dieteticienilor din România, Cluj Napoca, 2024
- Conferința Națională de Nutriție Clinică Pediatrică – SRGHNP, Sibiu, 2024
- Conferința Interdisciplinară: Rolul nutriției în profilaxia și tratamentul bolilor cronice și oncologice – SRRO, Cluj Napoca, 2024
- Conferința Națională „Diabetul zaharat și bolile asociate” – UMF Iași, 2024
- Workshop: „Cum să te oprești din diete, să mănânci normal și să ai o relație bună cu tine” – susținut de Psiholog drd. Aissa Suci, Synobis Medical – EASO Collaborating Centre for Obesity Management
- Training intensiv în practica obezității – susținut de Dr. Mădălina Indrie (Medic Primar Diabet, Nutriție și Boli Metabolice; Specialist în Obezitate acreditat de Federația Internațională de Obezitate), Synobis Medical – EASO Collaborating Centre for Obesity Management
- Lector- Conferința „Oradea Healthy Plate”- Oradea, 2025

- Lector- „Mediterranean Diet- Principles, Practices, Culinary Applications”- în cadrul proiectului SEQR FOOD, USAMV Cluj Napoca, 2025
- Lector- „The 24th International Conference Life Sciences for Sustainable Development”- USAMV Cluj Napoca, 2025
- The 10th Central European Congress on Obesity (CECON 2025) – Iași, 2025
- Lector- Conferința anuală a Asociației Române pentru Studiul Obezității (ARSO)- Iași, 2025
- Curs acreditat SCOPE (Strategic Centre for Obesity Professional Education), World Obesity Federation, Diagnostic Pathways in Obesity Clinics, online, 2025
- Curs formare: Mediterranean Lifestyle: Eat Well, Live Well, Porto, 2025
- Conferința The Dietetician- Asociația Dieteticienilor din România, Cluj Napoca, 2025

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Română

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleză	C1	C1	B2	B2	C1
	Atestat la limba engleză în urma absolvirii specializării matematică-informatică engleză intensiv				
Franceză	A1	A2	A 1	A 1	A2

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

- Dezvoltarea unor abilități avansate de comunicare, consolidate prin implicarea activă în proiecte derulate în cadrul unui ONG, unde am ocupat funcția de cenzor, având responsabilitatea menținerii unei comunicări eficiente între membri și a elaborării rapoartelor lunare privind progresul proiectelor.
- Perfecționarea capacităților de exprimare clară și adaptată diverselor audiențe, prin participarea la conferințe, dezbateri și evenimente științifice dedicate nutriției și stilului de viață sănătos.
- Îmbunătățirea abilităților de prezentare și persuasiune, dobândite în urma participării la programe de training organizate de organizații studentești și profesionale.
- Competențe avansate de comunicare interpersonală, evidențiate prin adaptarea discursului la diferite tipologii de pacienți, în funcție de nivelul lor de înțelegere și nevoile individuale.
- Aplicarea consecventă a ascultării active și a comunicării empaticе, facilitând construirea unei relații terapeutice eficiente în cadrul procesului de consiliere nutrițională.
- Transpunerea informațiilor nutriționale complexe într-un limbaj clar și accesibil, sprijinind procesul de educație și schimbare comportamentală.
- Gestionarea situațiilor sensibile cu tact și diplomatie, inclusiv în contexte precum rezistența la schimbare, stagnarea progresului sau dificultățile asociate tulburărilor de alimentație.
- Competențe specifice mediului academic, demonstrate prin structurarea și prezentarea conținuturilor de curs într-o manieră logică, coerentă și adaptată nivelului de pregătire al studenților.

Competențe
organizaționale/manageriale

- Cenzor în cadrul Organizației Studenților pentru Natură, responsabilă de asigurarea bunei funcționări a organizației, monitorizarea activităților interne și facilitarea unei comunicări eficiente între membrii structurii asociative.
- Capacitate excelentă de planificare și organizare a activităților nutriționale desfășurate într-un centru medical partener, demonstrată prin structurarea eficientă a procesului de consultanță și a fluxului de lucru.
- Gestionarea eficientă a programărilor și consultațiilor, prin coordonarea optimă a intervalelor orare și asigurarea continuității serviciilor oferite pacienților.
- Respectarea riguroasă a termenelor și prioritizarea adecvată a sarcinilor, în funcție de nevoile clinice și educaționale ale pacienților, contribuind la menținerea unui standard profesional ridicat.

Permis de conducere:

B

Competențe informatice:

- Cunoștințe solide de utilizare a pachetului Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) și a diferitelor browsere de internet.
- Utilizarea aplicațiilor digitale pentru crearea de materiale educaționale și prezentări, precum Canva și CapCut, cu aplicabilitate în comunicarea profesională și activitatea didactică.
- Experiență în lucrul cu platforme și software dedicate managementului pacienților, precum GMON Pro, utilizat pentru monitorizarea și analizarea parametrilor nutriționali.

Competențe personale:

- Abilități dezvoltate de comunicare și organizare, evidențiate în activitățile profesionale și academice.
- Atitudine ambițioasă și orientare către atingerea obiectivelor, cu accent pe dezvoltarea continuă.
- Dinamism și implicare activă în proiectele desfășurate.
- Capacitate ridicată de învățare și acumulare rapidă de noi cunoștințe, în special în domeniul nutriției și activității didactice.

- Punctualitate și responsabilitate profesională, demonstrate în relația cu pacienții, studenții și colaboratorii instituționali.
- Adaptabilitate la situații variate și flexibilitate în gestionarea schimbărilor.
- Abilități de lucru în echipă, cu disponibilitate pentru colaborare interdisciplinară.
- Rezistență la stres și capacitate de gestionare eficientă a sarcinilor în condiții de solicitare crescută.