



Denisa-Ana-Maria Boștină

Data nașterii: 11/08/1996 | **Cetățenie:** română | **Gen:** Feminin |

(+40) 742365710 | denisa.bostina@yahoo.com | contact@dennutrition.blog |

www.dennutrition.blog | <https://www.instagram.com/dennutrition/?hl=ro> |

<https://www.facebook.com/dennutrition11> | Whatsapp Messenger: 0742365710 |

Strada Zefirului, nr. 34, ap. 4, 307220, Giroc, Timiș, România

Despre mine:

Medic rezident Specialitatea Diabet Zaharat, Nutriție și Boli Metabolice în cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență "Pius Brânzeu" din Timișoara. Consilier Nutriționist și Consilier de Dezvoltare Personală în cadrul Centrului Medical Dr.D din același oraș. Autoare a cărții intitulate „SCHIMBARE, Sănătate la superlativ!”. Fondatoarea tiparului „Dennutrition”. Sunt o persoană ambițioasă, sociabilă, organizată, prietenoasă, cu o gândire pozitivă, cu o marcată compasiune față de cei din jur.

● EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

03/01/2022 – ÎN CURS – Bulevardul Liviu Rebreanu, Nr. 156, Timișoara, România

MEDIC REZIDENT SPECIALITATEA DIABET ZAHARAT, NUTRIȚIE ȘI BOLI METABOLICE – Spitalul Clinic Județean de Urgență "Pius Brânzeu"

Specialitatea Diabet zaharat Nutriție și Boli Metabolice (DZNBM) este specialitatea care studiază următoarele aspecte:

- principalele boli cronice netransmisibile și factori de risc (diabet zaharat, suprapondere, obezitate, dislipidemii, risc cardiovascular și metabolic, sindrom metabolic, hiperuricemii, stil de viață nesănătos)
 - hipoglicemiile de cauză diabetică și non-diabetică
 - nutriția individului sănătos
 - dietoterapia în boli cronice și acute (metabolice, cardiovasculare, digestive, renale, imunologice, pulmonare, etc)
 - dietoterapia în situații speciale (gravide, lăuze, sportivi, copii, varstnici, comunități)
 - boli metabolice ereditare /erori înăscute de metabolism

Domeniul (domeniile) de studiu

- Sănătate și asistență

14/09/2015 – 10/07/2021 – Piața Eftimie Murgu 2, Timișoara, Timișoara, România

DIPLOMĂ DE LICENȚĂ – Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara

- Organizarea propriei activități
- Noțiuni de coaching
- Dezvoltare în diverse activități
- Stabilirea obiectivelor
- Interacțiune
- Amplificarea motivației
- Crearea spațiului de interacțiune cu persoanele consiliate
- Investigarea situațiilor problemă
- Explorarea soluțiilor potențiale ale situațiilor problemă
- Consilierea privind modalități de dezvoltare personală

Solicitarea unui life coaching poate fi secundară următoarelor aspecte

timiditate; stimă de sine scăzută; comunicare inefficientă; creșterea asertivității; găsirea motivației pentru a începe și duce la capăt activitățile dorite; managementul timpului; managementul stresului; modalități de orientarea pe soluții în situații oricât de critice; relaționare eficientă; integrare/adaptabilitate în cazuri de schimbare a mediului de viață; probleme specifice etapelor de creștere ale copiilor și adolescenților; medierea conflictelor în cuplu, familie, mediu profesional și social; descoperirea direcției în viață; modalități de alegere a unui partener potrivit; depășirea limitelor autoimpuse; accesul la punctele forte ale persoanei; gestionarea gândurilor și emoțiilor negative; depășirea impasului existențial; găsirea vocației profesionale; identificarea pattern-urilor disfuncționale și înlocuirea cu unele noi, adaptate situației prezente, gestionarea emoțiilor, clarificarea stărilor emoționale, etc.

Domeniul (domeniile) de studiu

- Educație

10 | Alte forme de învățământ

10/2020 – ÎN CURS – București, România

MASTER DE PSIHONUTRIȚIE – Academie de Nutriție „Sănătate, te iubesc!”

Modulul 1. Interviu motivațional în funcție de stadiile schimbării. Tehnici de bază

Modulul 2. Tipare de comportament alimentar și de personalitate

Modulul 3. Noțiuni de coaching și dezvoltare personală

Domeniul (domeniile) de studiu

- Nutriție

23/03/2019 – 29/09/2019 – Bulevardul Gheorghe Șincai, nr. 11, București, România

CONSILIER NUTRIȚIONIST – Fitness Education School

A fost o experiență frumoasă, alături de persoane minunate, am învățat lucruri noi și importante pentru un stil de viață sanatos și curat. În urma cursului am acumulat informații referitoare la:

1. Principiile alimentare și valoarea nutritivă
2. Metode de gastrotehnie
3. Alimentația copiilor și a adolescenților
4. Alimentația femeilor gravide
5. Alimentația sportivilor de performanță
6. Alimentația bătrânilor
7. Alimentația rațională în colectivități

Cursul a fost împărțit în 5 module, fiecare având o importantă parte, și anume:

1. Anatomia și fiziologia aparatului digestiv (pe care o învățasem deja în anul 1 de medicină)
2. Principiile alimentare și Alimentația (Învățate în anul 4 la Diabet zaharat și Boli metabolice)
3. Evaluarea statusului nutrițional și Alimentația în funcție de vârstă
4. Boli de nutriție și metabolism
5. Nutriție sportivă

Domeniul (domeniile) de studiu

- Nutriție

21/11/2019 – 23/11/2019 – Timișoara, România

PARTICIPANT PASIV – RPNES

Al XXII-lea Simpozion Național de Psihoneuroendocrinologie

Domeniul (domeniile) de studiu

- Medicină

03/03/2016 – 06/03/2016 – Timișoara, România

PARTICIPANT PASIV – Societatea Studenților în Medicina, Timișoara

Wokshop „Laboratory Techniques used in Pharmacological Practice”

Domeniul (domeniile) de studiu

- Medicină

03/03/2016 – 06/03/2016 – Timișoara, România

PARTICIPANT PASIV – Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara

The XIXth INTERNATIONAL CONGRESS FOR MEDICAL STUDENTS AND YOUNG DOCTORS - „MEDIS Timișoara 2016”

Domeniul (domeniile) de studiu

- Medicină

12/04/2019 – 13/04/2019 – Timișoara, România

PARTICIPANT PASIV – European Medical Students Association

Am participat la conferința „HEART Conference, 4th Edition”, organizat de EMSA-TM.

Domeniul (domeniile) de studiu

- Medicină

2011 – 2015 – Drobeta Turnu-Severin, România

DIPLOMĂ DE BACALAUREAT – Colegiul Național „Traian” Drobeta Turnu-Severin

● **EXPERIENȚA PROFESIONALĂ**

15/07/2020 – ÎN CURS – Timișoara, România

CONSULTANT WELLNESS – SC REVIART SRL - CENTRUL MEDICAL DR.D

Activități principale:

1. Principiile alimentare și valoarea nutritivă
2. Metode de gastrotehnie
3. Alimentația copiilor și adolescenților
4. Alimentația sportivilor
5. Alimentația femeii gravide
6. Alimentația bătrânilor
7. Alimentația rațională în colectivități
8. Alimentația în diferite boli

- consiliere nutrițională;
- analiză corporală prin bioimpedanță;
- evaluarea statusului nutrițional;
- evaluarea preferințelor alimentare;
- monitorizare zilnică;
- suport motivațional;
- întocmirea programelor alimentare personalizate în funcție de diverse patologii;

07/2020 – ÎN CURS – Havana St. Aurora, Statele Unite

10/2019 – ÎN CURS – București, România

● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehenșiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
ENGLEZĂ	B2	B2	B2	B2	B2
FRANCEZĂ	B1	B1	B1	B1	B1

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

● **COMPETENȚE DIGITALE**

Utilizare rețele de socializare (Facebook, Instagram, Whatsapp) | Navigare internet | Microfost Office (Word, Excel, Power Point), Outlook | Utilizare a programelor de comunicare (Mail, Google Meet, Zoom, Skype) | Abilități foarte bune de comunicare și ascultare activă | O foarte bună stăpânire a utilizării internetului, motoarelor de căutare, rețelelor de socializare | Bune abilități organizatorice și de planificare | Editare Photo | Creare de conținut (articole, blog) | Blogger

● **PERMIS DE CONDUCERE**

Permis de conducere: AM

Permis de conducere: B1

Permis de conducere: B

● **PROIECTE**

12/11/2019 – 12/11/2019

Workshop "HEALTHY BODY, HEALTHY LIFE"

Workshop-ul a avut loc în cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara, fiind realizat de către societatea studenților mediciști din Timișoara și a avut ca temă principală importanța obezității la nivel național și mondial.

În calitate de speaker, am abordat o temă foarte importantă și cu un risc major asupra sănătății populației.

01/03/2020 – 01/06/2020

Knowledge, attitudes and practices related to the COVID-19 outbreak among Romanian adults with cancer: a cross-sectional national survey

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2059702920328921>

Studiu clinic prospectiv realizat în cadrul Asociației OncoHelp Timișoara.

14/11/2020 – 14/11/2020

Conferință MedTalks - "Diabet și Alimentație"

Abordarea psiho-socială a pacientului cu obezitate.

● **HOBBY-URI ȘI TEME DE INTERES**

Dennutrition Concept

Fondatoarea tiparului „Sănătate la superlativ by Dennutrition” realizat după obținerea calificativului “ADMIS” la cursul internațional de Tehnician Nutriționist.

● **OPERE DE CREAȚIE**

10/2020 – ÎN CURS

SCHIMBARE - Sănătate la superlativ

Am decis să scriu cartea “SCHIMBARE - Sănătate la superlativ” în speranța că cei care o vor citi vor înțelege într-adevăr ce înseamnă schimbarea, ce înseamnă dobândirea unui stil de viață nou, curat, ce înseamnă să îți dai un restart la organism, să o iei de la început.

Este foarte important să îți dai seama că schimbarea începe cu tine, că o societate mai bună se dovedește a fi un nou început.

● **VOLUNTARIAT**

30/03/2020 – 15/05/2020

Voluntariat stare de urgență

Centrul de oncologie OncoHelp

- Acordarea ajutorului pacienților oncologici care s-au prezentat în perioada stării de urgență în clinica de oncologie medicală și radioterapie;
- Realizarea triajului epidemiologic;
- Participarea în cadrul unui studiu realizat la nivel național despre opinia pacienților oncologici cu referire la coronavirus.

Contract de voluntariat nr. 418/30.03.2020.