

## INFORMAȚII PERSONALE

Roxana Maria Hadmaș



## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

- 2018–Prezent **Nutriționist - Dietetician**  
SC Algocalm SRL, Tîrgu Mureș (România)  
- Anamneză nutrițională  
- Consilierea pacienților  
- Întocmirea planurilor alimentare personalizate
- 2018–Prezent **Nutriționist - Dietetician**  
Asociația Părinți și Copii Fericiți, Tîrgu Mureș (România)  
- Susținerea de cursuri cu tematică nutrițională  
- Oferirea de consultanță și consiliere nutrițională
- 2015–Prezent **Nutriționist - Dietetician**  
SC Centrul Medical Sonea Nou SRL  
strada Principala, nr 174 B, 547525 Sâncraiu de Mureș (România)  
- consultația nutrițională a pacientului  
- întocmirea planului alimentar individualizat  
- susținerea de cursuri teoretice și practice cu tematică nutrițională  
**Tipul sau sectorul de activitate** Activități privind sănătatea umană și asistența socială
- 2015–Prezent **Nutriționist - Dietetician**  
Grădinița cu program prelungit nr 12, Tîrgu Mureș (România)  
- întocmirea meniurilor preșcolarelor  
- supravegherea alimentației  
- consultații nutriționale  
**Tipul sau sectorul de activitate** Activități privind sănătatea umană și asistența socială
- 2014–Prezent **Nutriționist - Dietetician Voluntar**  
Asociația de Medicină Școlară, Tîrgu Mureș (România)  
- susținerea de cursuri cu tematică nutrițională în instituții de învățământ școlar și preșcolar  
- participarea la diverse proiecte cu tematică nutrițională pediatrică
- 2014–Prezent **Nutriționist - Dietetician Voluntar**  
Asociația Copiilor și Tinerilor cu Diabet, Tîrgu Mureș (România)  
- susținerea de cursuri cu tematică nutrițională în instituții de învățământ școlar/preșcolar și în cadrul asociației

- organizarea de evenimente științifice și sociale
- realizarea de consultații nutriționale pentru membrii asociației
- întocmirea planului alimentar pentru pacientul consultat

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2016–Prezent	<b>Doctorat în științe medicale</b> Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș, Târgu Mureș (România) <a href="http://www.umfst.ro">www.umfst.ro</a>	Nivelul 8 CEC
2014–2016	<b>Masterat Nutriție Clinică și Comunitară</b> Universitatea de Medicină și Farmacie din Târgu Mureș, Târgu Mureș (România) <a href="http://www.umfst.ro">www.umfst.ro</a>	Nivelul 7 CEC
2014–2015	<b>Curs postuniversitar pentru pregătirea personalului didactic, modul I și II</b> Universitatea Dimitrie Cantemir, Tîrgu Mureș (România) <a href="http://www.cantemir.ro">www.cantemir.ro</a>	Nivelul 5 CEC
2011–2014	<b>Studii de licență în Nutriție și Dietetică</b> Universitatea de Medicină și Farmacie, Târgu Mureș, Târgu Mureș (România) <a href="http://www.umfst.ro">www.umfst.ro</a>	Nivelul 5 CEC
2007–2011	<b>Diplomă de bacalaureat - Filologie</b> Liceul Pedagogic „Mihai Eminescu”, Tîrgu Mureș (România) <a href="http://www.pedagogicmures.ro">www.pedagogicmures.ro</a>	Nivelul 4 CEC

## COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Română

Limbile străine	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	B2	B2	B2	B2	B2
franceză	B1	B1	B1	B1	B1

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat  
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe organizaționale/manageriale

- Înclinare spre organizarea activităților ca proiecte sau liste de lucru
- Atenție deosebită la detalii
- Capacitate foarte bună de motivare
- Punctualitate, capacitatea de a lua decizii în condiții de stres și de a respecta termene limită
- Lucru în echipă

## Competențele digitale

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator independent	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat

### Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare

- O foarte bună stăpânire a Microsoft Office - Word, Excel, PowerPoint
- O bună stăpânire a programelor de statistică medicală: GraphPad Prism, SPSS, Develve
- O foarte bună stăpânire a utilizării internetului, motoarelor de căutare, rețelelor sociale și a altor resurse web
- Cunoștințe avansate de gestiune a platformei Blogger
- Capacitate dezvoltată de utilizare a produselor Google: Docs, Calendar, Analytics, App Engine, Scholar, Library etc.

## Permis de conducere

B

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

### Publicații

- Martin ȘA, Hadmaș RM, Dobreanu D - *Resting metabolic rate changes over 4 months of elite general cross country roller skiing training* - Science&Sports - 2019 - acceptat pentru publicare - <https://ees.elsevier.com/scispo/>
- Cordoș AA, Hadmaș R, Tarcea M - *Quantitative and qualitative menu analysis of public kindergartens from Reșița, Romania* - Acta Medica Marisiensis - 2019 - 65(S3) - [www.actamedicamarisiensis.ro](http://www.actamedicamarisiensis.ro)
- Brașoveanu AD, Hadmaș RM, Tarcea M - *Evaluation of childrens nutritional status during the educational program and influences on physical development* - Acta Medica Marisiensis - 2019 - 65(S3) - [www.actamedicamarisiensis.ro](http://www.actamedicamarisiensis.ro)
- Martin ȘA, Hadmaș RM, Graur C - *Effect of single L-Carnitine dose over lactate production during high intensity-short volume effort* - IJAEP - 2019 - 8(2) - [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com)
- Martin ȘA, Hadmaș RM - *Shooting performance under training load in biathlon* - Gazz Med Ital - ArchSchi Med - 2018 - acceptat spre publicare - [www.minervamedica.it](http://www.minervamedica.it)
- Maței A, Hadmaș RM, Martin ȘA - *Menu structure for children and youth swimmers during micro-cycle training* - PM3 - 2018 - 19(3) - [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)
- Martin ȘA, Hadmaș RM, Dobreanu D - *Non-specific maximal testinf results ,under certain training conditions, can be associated with roller skiing performances during a competitive 5K event* - PM3 - 2018 - 19(3) - [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)
- Maței A., Hadmaș RM, Martin ȘA - *Urinary parameters` evolution during male water polo microcycle training* - PM3 - 2018 - 19(1) - [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)
- Hadmaș RM, Neghirlă A, Martin ȘA, Mărginean O - *Food from kindergartens as a risk factor for high blood pressure in preschool children* - Acta Medica Marisiensis - 2017 - 63(S4) - [www.actamedicamarisiensis.ro](http://www.actamedicamarisiensis.ro)
- Hadmaș R., Neghirlă A. - *Nutritional values of kindergartens menus related with growth parameters of preschoolers from Tirgu Mures town, Romania* - Acta Medica Marisiensis - 2017 - 63 (S) - [www.actamedicamarisesiensis.ro](http://www.actamedicamarisesiensis.ro)
- Hadmaș R., Martin Ș.A. - *Alimentația preșcolarului - între valori nutritive și echivalenți alimentari* - Revista de Medicină Școlară și Universitară - 2017 - 4(3) - [www.medicinascolara.ro](http://www.medicinascolara.ro)
- Martin Ș.A., Hadmaș R. - *Caracteristicile planului alimentar în cadrul unui grup tânăr de sportivi pe parcursului unui microciclu de pregătire* - Revista de Medicină Școlară și Universitară - 2017 - 4(3) -

www.medicinascolara.ro

- Roxana M. Hadmaş, Ştefan A. Martin, Mihaela I. Erdös – *Do kindergartens with extended schedule cover the caloric and macronutrients needs of the preschoolers?* – Management in Health – 2016 – 20(3) - ISSN 1453-4541 – [www.journal.managementinhealth.com](http://www.journal.managementinhealth.com)

- Martin Ştefan Adrian, Tomescu Valeriu, Hadmaş Roxana Maria – *Can age influence the energy demands of the elite athlete during high intensity effort?* - Palestrica of the third millennium-Civilization and Sport – 2016 – 17(3) –ISSN-L 1582-1943 – [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)

- Martin Ştefan Adrian, Tomescu Valeriu, Hadmaş Roxana Maria – *The amount of lipids used during a maximal effort will indicate aerobic exercise capacity* - Medicine in Evolution – 2016 – XXII(3) - 301-309– ISSN 2065-376X – [www.medicineinevolution.umft.ro](http://www.medicineinevolution.umft.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Martin Ştefan Adrian, Erdös Mihaela Iulia – *The influence of kindergartens with extended schedule budget on the amount of macronutrients consumption among preschoolers* - Medicine in Evolution – 2016 – XXII(3) - 310-315 – ISSN 2065-376X – [www.medicineinevolution.umft.ro](http://www.medicineinevolution.umft.ro)

- Martin Ştefan Adrian, Tomescu Valeriu, Hadmaş Roxana Maria, Voidăzan Septimiu – *Correct nutrition structure can influence the main biochemical indicators of metabolic imbalance in athletes* – Palestrica of the third millennium-Civilization and Sport – 2016 – 17(2) – 122-126– ISSN-L 1582-1943 – [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Tarcea Monica, Martin Ştefan Adrian – *Composition and structure of the menu for top level young athletes involved in Handball* – Palestrica of the third millennium-Civilization and Sport – 2016 – 17(2) – 117-121– ISSN-L 1582-1943 – [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Erdös Mihaela Iulia – *The influence of prenatal supplement intake on weight gained during pregnancy and birth weight* – Acta Medica Transilvanica – 2016 – 21(2) – 15-18 – ISSN 1453-1968 – [www.amtsibiu.ro](http://www.amtsibiu.ro)

- Donţu Mihaela Iulia, Hadmaş Roxana Maria, Grama Alina – *Correlation between mothers's diet and colic in breastfed babies* – Acta medica marisiensis – 2016 – 62(S4) – 68 – ISSN 2068-3324 – [www.amjournal.ro](http://www.amjournal.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Martin Ştefan Adrian, Donţu Mihaela Iulia, Tarcea Monica – *Relationship between kindergarten nutritional plan and child growth* - Acta medica marisiensis – 2016 – 62(S4) –68 – ISSN 2068-3324 – [www.amjournal.ro](http://www.amjournal.ro)

- Martin Ştefan Adrian, Tomescu Valeriu, Hadmaş Roxana Maria, Martin Alexandra, Tarcea Monica – *Respiratory parameters influence macronutrients consumption during rest periods in elite athletes* - Acta medica marisiensis – 2016 – 62(S4) –63 – ISSN 2068-3324 – [www.amjournal.ro](http://www.amjournal.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Dobeana Ionela Dumitriţa – *The influence of milk formula consumption on the immune system, weight status and attention in young children* – Medicine in Evolution – 2016 – XXII(2) - 234-240 – ISSN 2065-376X – [www.medicineinevolution.umft.ro](http://www.medicineinevolution.umft.ro)

- Martin Ştefan Adrian, Tomescu Valeriu, Hadmaş Roxana Maria – *Effects of menstrual period on daily energy demands in a group of elite female rowers* – Journal of the Romanian Sports Medicine Society – 2016 – XII(1) – 2709-2714 – ISSN 1841-0162 – [www.medicinasportiva.ro](http://www.medicinasportiva.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Neghirlă Adriana, Martin Ştefan Adrian – *The influence of physical activity on pregnancy evolution and the newborn's weight* – Palestrica of the third millennium-Civilization and Sport – 2016 – 17(1) – 19-22 – ISSN-L 1582-1943 – [www.pm3.ro](http://www.pm3.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Olariu Sabina Marta – *Food supplements and the physical-mental development of child* – Journal of School and University Medicine – 2016 – 3(1) - 13-20 - ISSN 2392-8875 – [www.medicinascolara.ro](http://www.medicinascolara.ro)

- Hadmaş Roxana Maria, Neghirlă Adriana – *Qualitative analysis of kindergartens menus from Tg*

Mureș, Romania – Journal of School and University Medicine – 2016 – 3(1) - 5-12 - ISSN 2392-8875 – [www.medicinascolara.ro](http://www.medicinascolara.ro)

- Hadmaș Roxana Maria, Tarcea Monica, Ruța Florina Daniela – *Correlations between the lifestyle of pregnant women and newborn's weight/length* – Journal of School and University Medicine – 2015 – 2(2) - 22-27 – ISSN 2392-8875 – [www.medicinascolara.ro](http://www.medicinascolara.ro)

- Hadmaș Roxana Maria, Zecheru Ioana Luciana, Bătașă Simona – *The impact of nutrition in the treatment and the prevention of gastritis* – Acta Medica Marisiensis – 2014 – 60 (S3) – 85 – ISSN 2068-3324 – [www.ammjournal.ro](http://www.ammjournal.ro)

- Zecheru Ioana Luciana, Modroiu Adriana, Hadmaș Roxana Maria, Croitoru Mircea, Fülöp Ibolya – *Method for screening organic xenoestrogens in biological samples from pregnant women* - Acta Medica Marisiensis – 2014 – 60 (S3) – 86 – ISSN 2068-3324 – [www.ammjournal.ro](http://www.ammjournal.ro)

- Moldovan Geanina, Tarcea Monica, Ruța Florina, Fazakas Zita, Rus Victoria, Martin Adrian, Cotruța Smaranda, Hadmaș Roxana, Conțiu Liana – *Ghid practic de alimentație în colectivități (intervenții nutriționale comunitare) pentru studenții Facultății de Nutriție și Dietetică* – University Press Tîrgu Mureș, 2015

Proiecte    Membru proiect „Meniuri sănătoase în grădinițe” 2015-2016