



Andreea Gontineac

Data nașterii: 16/08/1996 | **Cetățenie:** română | **Gen:** Feminin | (+40) 0747593884 |

andreea.gontineac2009@gmail.com |

Strada Ion Creanga nr. 136 Iasi, Aleea Dimitrie Anghel nr.4 sector 3, Bucuresti, România

● EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Iasi, România

STAGIU DE PRACTICA – SPITALUL "SF. SPIRIDON" SECTIA DE DIABET, NUTRITIE SI BOLI METABOLICE

2020 – 2021 – Iasi, România

VOLUNTARIAT CONSULTATII NUTRITIONALE – SPITALUL CLINIC JUDETEAN DE URGENTA "SF. SPIRIDON"

Consultatii nutritionale pacienti
Intocmirea de planuri nutritionale
Intocmire chestionare de frecventa alimentara

08/2020 – 08/2021 – Iasi, România

ANTRENOR AEROBIC – VIVERTINE

15/09/2019 – 08/2021

ANTRENOR AEROBIC – ATTITUDE

Iasi

2019 – 2020 – Iasi, România

ANTRENOR AEROBIC – ZENITY

03/12/2019 – ÎN CURS

ANTRENOR AEROBIC – SAN GYM

Aerobic
Pilates

Iasi, România

10/09/2019 – 03/12/2019

ANTRENOR AEROBIC – ENDORFINE

Iasi, România

10/03/2019

NUTRITIONIST – NATUR HOUSE

Consultatii nutritionale de specialitate

Diete echilibrate si individualizate in functie de particularitatile clientului
Recomandari/ sfaturi nutritionale in ceea ce priveste reeducarea alimentara si imbunatatirea stilului de
viata

Bucuresti, România

16/01/2019 – ÎN CURS

ANTRENOR AEROBIC – FITNESS EVOLUTION

-Cardio& tone
-step (antrenament ce combina coregrafia cu exercitii specifice avand ca element central stepul)
- Antrenament specific de tip lower body

Bucuresti, România

20/11/2018 – 20/12/2018

ANTRENOR FITNESS – LADIES WELLNESS CLUB

Coordonarea clientilor
Formarea de antrenamente si exercitii specifice obiectivelor acestora

Bucuresti

27/08/2015

FRONT OFFICE – SALA DE FITNESS SI AEROBIC.ZENITY

Comunicarea si buna relationare cu clientii
Lucrul in echipa
Gestionarea serviciilor si produselor
Gestionarea si inregistrarea datelor clientilor
Activitati si operatiuni specifice de receptie

Iasi, România

VOLUNTARIAT, CONSULTANTA IN NUTRITIE – STREET FOOD FESTIVAL – PALAS

Comunicarea cu clientii
Servire
Lucrul in echipa
Iasi, România

18/04/2016

CONSULTANTA NUTRITIE – LICEUL UCECOM IASI

Sustinerea unei lectii deschise cu tema: Nutritie si stil de viata sanatos.

Iasi, România

05/2016 – 06/2016

VOLUNTARIAT: PREVENTIA OBEZITATII LA VARSTA COPILARIEI

Consultatie nutritionala copii
Promovarea alimentatiei sanatoase si activitatii fizice

Iasi, România

2017 – 2018 – Iasi, România

VOLUNTAR PROGRAMUL TRAISTA CU SANATATE

Consultatii nutritionale in scoli si sustinerea de lectii privind nutritia si stilul de viata sanatos
[prevenția obezității în rândul copiilor](#)

● **EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ**

2019 – 2021 – Iasi, România

MASTER NUTRIȚIE ȘI DIETETICA PROFILACTICA ȘI CURATIVA – Universitatea de Medicina si Farmacie "Gr.T.Popa" Iasi

05/2021 – 06/2021 – Bucuresti, România

CURS FORMATOR – Training& Teaching Center

08/07/2019 – 10/07/2019 – Bucuresti

AQUA GYM WORKSHOP – Move On Fitness Education

28/10/2018 – Bucuresti, România

CERTIFICAT DE INSTRUCTOR AEROBIC ȘI ANTRENAMENTE DE GRUP – MOVE ON FITNESS EDUCATION

organizare si sustinere de:

- antrenamente functionale;
- antrenamente de tip aerobic/ cardio step;
- antrenamente ce se bazeaza in principal pe folosirea greutatii proprii.

06/2018 – Iasi, România

ABSOLVENTA FACULTATII DE MEDICINA GENERALA – SPECIALITATEA NUTRIȚIE ȘI DIETETICA – Universitatea de Medicina si Farmacie "Grigore T.Popa" IASI

Cunostinte superioare in domeniul nutritiei atat a omului sanatos cat si in diferite patologii

Intocmirea de consultatii nutritionale

Evaluarea pacientilor

Intocmirea de diete personalizate

2018 – Iasi, România

CERTIFICAT DE COMPETENTE ANTREPRENORIALE ȘI BUSINESS – PROIECT UE

2005 – 2010 – Iasi, România

CURSURI DE DANS ȘI MODELING – Academiei Show

- Participare la Spectacole Nationale de Dans

24/11/2018 – Bucuresti

GYMNASTIC FOR FITNESS – Move On Fitness Education

04/11/2018 – Bucuresti

INTERVAL BODY WEIGHT TRAINING – Move On Fitness Education

08/2018 – Iasi, România

CURS DE ANTREPRENORIAL SI BUSINESS- PROIECT US- START UP TO BUSINESS

26/04/2017 – 28/04/2017 – Iasi

PARTICIPANT LA CONFERINTA NATIONALA "ABORDUL MULTIDISCIPLINAR IN PREVENTIA SI MANAGEMENTUL OBEZITATII" – NOBEZ 2017

2017 – Iasi

PARTICIPANT LA SIMPOZIONUL NATIONAL "DIABETUL INTELIGENT, COMPLICATII NEUROLOGICE IN DIABETUL ZAHARAT"

24/11/2016 – 25/11/2016 – Cluj-Napoca

PARTICIPANT CONFERINTA NATIONALA "NUTRITIA-MEDICINA VIITORULUI" EDITIA 2016

09/11/2017 – 11/11/2017 – Iasi

PARTICIPANT CONFERINTA NATIONALA DE BIOETICA 2017 – Colegiul medicilor din Romania

● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehenșiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
ENGLEZĂ	C2	C2	C1	C1	C1

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

● **PERMIS DE CONDUCERE**

Permis de conducere: B

● **COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE**

Competențe de comunicare și interpersonale

- abilitati de comunicare foarte bune
- abilitati excelente de lucru si comunicare cu copiii
- abilitati bune de lucru cu clientii
- abilitati bune de lucru in echipa
- Intelegerea sarcinilor

● **COMPETENȚE DOBÂNDITE LA LOCUL DE MUNCĂ**

Competențe dobândite la locul de muncă

Adaptabilitate foarte bună în diferite situații și colective de muncă.
Foarte bune abilitati strategice, organizatorice si de coordonare