



## INFORMAȚII PERSONALE

Raluca Maior



## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

23/09/2022–Prezent

### CEO-founder

**Nutricare Anti-Aging SRL-clinica de anti-aging (nutriție, sport, remodelare corporală)**

Coordonează procesele și activitățile de nutriție și dietetică, remodelare corporală și electrostimulare musculară EMS. Serviciile de consultație nutrițională includ: nutriția în sarcină, prevenția în cancer, boli autoimune, prevenția anti-aging, modularea microbiotei intestinale, consiliere dietetico-nutrițională pentru sportivi, creșterea, imunității, teste de intoleranță alimentară și alergii, teste de microbiom, teste de metabolom, teste genetice.

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

28/02/2016–23.09.2022

### Compania Aquaserv SA-Director Dezvoltare

Coordonator procese și activități comerciale implementare proiecte prin fonduri europene

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

15/09/2014–10/02/2016

### Bancpost SA-Sef Agenție

Leader de echipa și trainer pentru analiza documentației de credit atât pentru Persoane Fizice cât și Persoane Juridice, Cash management.

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

12/09/2014–10/09/2016

### Bancost SA-Coordonator Regional

Coordonarea echipei de ofițeri de credite și ofițeri servicii clienți în **25 de unitati**-regiunea Centru

**Localitatea:** Târgu Mureș, Alba, Brașov, Covasna, Harghita, Sibiu

**Țara:** România

01/03/2008–12/09/2014

### Bancpost SA-Sef Agenție

Leader de echipa și trainer pentru analiza documentației de credit

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

03/02/2006–01.03.2018

**Bancpost SA- Ofițer credite de consum, ofițer credite ipotecare, ofițer vânzări de grup, ofițer credite companii**



Manager de vânzare.

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

15/01/2004–01.03.2005

Siletina Impex SRL-coordonator sală sport

Activitate de management

**Țara:** România

03/07/2002–15/09/2003

Festival Cruise Lines-Guest Agent

Managementul serviciilor pentru oaspeți

03/07/2000–15/06/2002

SC NEW WOMAN SRL-CEO founder

Activitate de management

**Localitatea:** Târgu Mureș

**Țara:** România

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

01.10.2024-in desfășurare

Student doctorand

Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș

01.10.2020-15.06.2022

Masterat Nutriție Clinică și Comunitară-Șef promoție

Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din

Târgu Mureș

01.10.2019-15.06.2022

Diplomă de Licență - Facultatea de Medicina-Nutriție și dietetică

Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu Mureș, Târgu Mureș, România

01.10.2004–15.06.2008

Diplomă de Licență - Facultatea de Științe Economice

Universitatea Dimitrie Cantemir din Târgu Mureș

Finanțe Bănci

01.10.2007–15.06.2008

Masterat - Facultatea de Științe Economice

Universitatea Babes Balyai din Cluj-Napoca

Facultatea de Științe Economice și Gestiunea Afacerilor

Bănci și Piețe de Capital

01.10.1998–30.09.2002

Diplomă de Licență - Facultatea de Științe și Litere

Universitatea de Medicină și Farmacie din Târgu Mureș, România

Filologie-Română Engleză

15.09.1998–30.09.1994

Diplomă de Bacalaureat

Liceul Teoretic "Alexandru Papiu Ilarian", Târgu Mureș, România

Filologie-Română Engleză

## COMPETENȚE PERSONALE

Limba maternă

română



## Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	C2	C2	C2	C2	C2
franceza	B1	B1	B1	B2	B2
maghiară	C1	B1	C1	C1	A1
italiană	A1	A1	A1	A2	A1
spaniolă	A1	A1	A1	A2	A1

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat

## Competențe de comunicare

Bună capacitate de comunicare și de muncă în echipă atât în activitatea profesională ca și manager de afacere privată în domeniul sănătății cât și în activitatea de consiliere dietetico-nutrițională.

## Competențe organizaționale/manageriale

1. Certificat de absolvire Competente Antreprenoriale organizat de UMFST George Emil Palade-Registrul National al Furnizorilor de Formare profesională a adulților cu nr.26/286/26.03.2021 -domeniul medicină
2. Beneficiară a proiectului Junior Business Academy. UMFST "G.E.Palade from Tg. Mureș", februarie-iunie 2022 prin care s-a înființat Clinica Nutricare Anti-Aging - nutriție, sport și remodelare corporală
3. Membru al Colegiul Dieteticienilor din România
4. Expert contabil - membră a CECCAR - corpul experților contabili din România
5. Technician nutriționist autorizat "Fitness Scandinavia"
6. Curs management "Harvard Manage Mentor" organizat în cadrul SC Bancpost SA
7. Curs training "Train de trainer" organizat în cadrul SC Bancpost SA
8. Autorizare în domeniul asigurărilor
9. Traducător autorizat limba engleză
10. Certificat de auditor
11. Certificat de absolvire Manager de Proiect cod COR 242101-Exelo Training Development
12. Diploma Operator calculator -International Computer School
13. Certificat de absolvire a departamentului pentru pregătirea personalului didactic Universitatea Petru Maior 14.03.2003

## Competențe dobândite la locul de muncă

**Competențe în domeniul nutriției:**

1. Cunoștințe avansate în nutriție: Înțelegerea principiilor nutriției și dieteticii, inclusiv a dietelor speciale și a nevoilor nutriționale ale diferitelor populații.
2. Evaluarea nevoilor nutriționale: Capacitatea de a evalua nevoile nutriționale ale clienților și de a oferi recomandări personalizate.
3. Dezvoltarea de programe nutriționale: Experiență în crearea și implementarea programelor de nutriție pentru clienți sau comunități.

**Competențe de management:**

1. Planificare strategică: Capacitatea de a dezvolta și implementa strategii de afaceri pentru creșterea și dezvoltarea organizației.
2. Gestionarea echipei: Abilități în recrutarea, formarea și motivarea personalului pentru a atinge obiectivele organizației.
3. Managementul proiectelor: Experiență în coordonarea și implementarea proiectelor din domeniul nutriției, asigurând respectarea termenelor și bugetelor.



**Competențe de marketing și vânzări:**

1. Marketing strategic: Abilități în dezvoltarea și implementarea campaniilor de marketing pentru promovarea serviciilor de nutriție.
2. Analiza pieței: Capacitatea de a analiza tendințele pieței și de a identifica oportunități pentru extinderea afacerii.
3. Vânzări și negociere: Experiență în gestionarea relațiilor cu clienții și în negocierea contractelor cu partenerii de afaceri.

**Competențe interumane:**

1. Comunicare eficientă: Abilități excelente de comunicare verbală și scrisă, esențiale pentru interacțiunea cu clienții, echipa și partenerii de afaceri.
2. Empatie și ascultare activă: Capacitatea de a înțelege și de a răspunde nevoilor clienților, promovând o relație de încredere.
3. Rezolvarea conflictelor: Abilități în gestionarea și rezolvarea problemelor apărute în cadrul echipei sau în relația cu clienții.

**Competențe administrative:**

1. Gestionarea bugetului: Experiență în planificarea și gestionarea bugetelor pentru proiecte și programe de nutriție.
2. Raportare și analiză: Capacitatea de a crea rapoarte de performanță și de a analiza datele pentru a evalua eficiența programelor implementate.
3. Conformitate și reglementări: Cunoștințe despre reglementările din domeniul sănătății și nutriției și asigurarea respectării acestora în cadrul organizației.

**INFORMAȚII SUPLIMENTARE**

**A. Granturi de cercetare** Granturi naționale de cercetare câștigate prin competiție

**Titlu proiect:** Junior Business Academy – accelerator al integrării pe piața muncii a noilor generații de studenți și absolvenți antreprenori inovatori.

**Autoritatea contractantă care a organizat competiția:** UMFST " G.E. Palade din Tg. Mureș"  
Nr POCU/829/6/13/141809

**Cod proiect:** MySmis 141809

**Perioada:** 03.02.-30.06.2022

**Valoarea proiectului:** 9.693.559,22 lei

**Statutul în proiect:** beneficiar

**B. Proiecte naționale în colaborare în colaborare cu Primaria Municipiului Târgu-Mureș:**

**Proiect 1** Seminarii educative și promovare a unui stil de viață sănătos la scolile gimnaziale și liceele din oraș. 25.10.2023-01.03.2024

**Proiect 2** Servicii de nutriție pentru școlile cu cantine 29.04-30.12.2024

**Proiect 3** Servicii de nutriție pentru școli gimnaziale și licee 30.04.2025-30.10.2025

**B. Publicații**

**I.Cărți publicate:**

Ruța F., **Maior R.**, Avram C., Nașca C., Nyulas V., "Bazele nutriției și dieteticii. Ghid Practic.", sub redacția conf. dr. Ruța Florina, editura University Press Târgu-Mureș, 2025, format A4, pagini 191, **ISBN 978-973-169-915-8**

## II. Lucrări științifice de specialitate publicate in extenso în reviste cotate ISI cu factor de impact (FI): 2018-2025

1. Ruta F, Pribac M, Mardale E, Suciu S, **Maior R**, Bogdan S, Avram C. Associations between Gut Microbiota Dysbiosis and Other Risk Factors in Women with a History of Urinary Tract Infections. *Nutrients* 2024, 6(11):1753.
2. **Maior R**, Avram C, Suciu S, Avram L, Ruța F, Potable water. Consumption preferences among the population of Mureș County, Romania. *PESD Present Environment and Sustainable Development*, volume 19.1/2025-June 2025 **Prim autor**
3. Farcas D, Cerghizan A, **Maior R**, Mîndrilă A.C, Tarcea M, CONUT Score as a predictor of mortality risk in acute and chronic heart failure: A meta-analytic review. *Nutrients* 2025, Manuscript ID: nutrients-3645591 mai 2025 **Co-autor**

## III. Lucrări științifice de specialitate publicate in extenso în reviste cotate BDI: 2017- 2023

4. **Maior R**, Ruta F. Efectul dietei, al antrenamentului fizic asistat și al remodelării corporale asupra pierderii în greutate-studiu de caz. *Medic.ro* 2024, 3(3): 16-20 DOI: 10.26416/Diet.3.3.2024-prim-autor
5. Ruta F, Avram C, **Maior R**. Physico-Chemical and Microbiological Differences between Mains and Bottled Water, in an Area in the Central Area of Romania. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, 20(2):1115, eISSN 1660-4601, FI: 4,614, -autor principal
6. **Maior R**, Ruța FD, Orban E. Dieta – parte integrantă a tratamentului patologiei digestive. *Medic.ro* 2022, 4(148):34, ISSN 1584-3513, autor principal, at <https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/a9h-journals.htm>
7. Ruța FD, Rus V, Popșa R, **Maior R**, Sofia Hârșan TF, Avram C. Importanța alimentației bazate pe alimente vegetale integrale (ABAVI). *Medic.ro* 2022, 2(146):12, ISSN 1584-3513.
8. Popșa R, Rus V, Avram , **Maior R**, Hârșan ST, Golea C, Ruța FD. Factorii de risc în alimentația și stilul de viață pe perioada sarcinii la un lot de femei din sudul României. *Medic.ro* 2022, 1(145):12, ISSN 1584-3513.
9. Ruța F, Avram C, Potcoavă C, Șipoș RS, **Maior R**, Golea C, Rus V. Medicina culinară- importanță și beneficii. *Medic.ro* 2021, nr. 144(6):48, ISSN 1584-3513, at <https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/a9h-journals.htm>
10. Ruța F, Șipoș RS, **Maior R**, Hârșan ST, Rus V, Avram C. Efectele suplimentării cu micronutrienți în perioada de sarcină. *Medic.ro* 2021, 140(2):18, ISSN 1584-3513, <https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/a9h-journals.htm>
11. **Maior R**, Ruța FD, Șipoș RS. Rolul dietei autoimune paleo (AIP) în tratarea bolii Hashimoto (tiroidita cronică limfocitară). *Medic.ro* 2021, 1(139):34, ISSN 1584-3513, prim-autor <https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/a9h-journals.htm>
12. **Maior R**, Ruta F, Efectul dietei, al antrenamentului fizic asistat și al remodelării corporale asupra pierderii în greutate-studiu de caz. *Medic.ro* 2024, Nr. 3 (3) 2024 • DOI: 10.26416/Diet.3.3.2024,

## C. Membru în colective redacționale ale unor reviste

13. Revista BDI "The Romanian Journal of Nutrition" - 2025

## D. Prezentări la manifestări științifice naționale și internaționale

1. Workshop Ciupercile comestibile - utilizari terapeutice si gastrotehnie 12-14 iulie 2024 Sovata, jud.



Mureș

2. Conferința Națională a Colegiului Dieteticienilor din România 2024, perioada 21-22 iunie, Timișoara, Nutriția clinică și rolul dieteticianului în echipa multidisciplinară

3. Conferința Națională a Colegiului Dieteticienilor din România 2024 ediția a II-a, 7-8 noiembrie 2024, Evoluția profesională a dieteticianului: de la practica clinică la succesul antreprenorial, Simpozion Zenyth - „Vitamina D3 și Magneziul: Cele mai frecvente deficite nutriționale

4. Conferința Națională a Colegiului Dieteticienilor din România 2025 ediția a III-a, 23-24 mai 2025, Abordări multidisciplinare în nutriție și dietetică, lector Microbiomul vorbește. Autoimunitatea ascultă. Rescrierea regulilor pentru sănătate

5. Conferința Dietetician.ro Nutriția Sănătoasă, un echilibru între nevoie și plăcere, 15 noiembrie 2022, Târgu Mureș, România

6. Webinar Rolul echipei multidisciplinare în eficientizarea actului medical, 15.11.2022, Târgu-Mureș, 03.11.2022,

7. Webinar Microbiomul intestinal uman, notiuni fundamentale, diagnostic, terapie București 20.04.2024, exclusiv online,

8. Webinar Microbiomul intestinal uman, notiuni fundamentale, diagnostic, terapie București, 25.05.2024, sistem hibrid, online și onsite,

9. Webinar Microbiomul intestinal uman, notiuni fundamentale, diagnostic, terapie București 15.06.2024, onsite

10. Conferința Națională a Studenților Dieteticieni, Evaluarea asocierii dintre sindromul de intestin și disbioză la un lot de femei, 8-9 martie 2024, Ediția a II-a, Universitatea Ștefan cel Mare, Suceava, Facultatea de Medicină și Științe Biologice

11. Conferința Internațională Marisiensis 04-08 mai 2022-Studiul privind conținutul și consumul apei potabile în Târgu-Mureș.

#### **D. Stagiul de mobilitate în străinătate-Erasmus**

Institutul de Neuropatologie, JMU Würzburg, Germania (01 iulie-31 august 2021).