



Roxana Maria Martin-Hadmaș

📍 Adresă:

✉ E-mail: roxana.hadmas@umfst.ro

✉ E-mail:

☎ Număr de telefon:

🌐 Site de internet: www.mybabyfood.ro

Gen: Feminin Data nașterii:

Cetățenie: română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

[02/2020 – În curs] **Asistent universitar**

Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade”, Facultatea de Medi

Adresă: Târgu Mureș, România

Țara: România

Principalele activități și responsabilități :

-Cadru de predare la disciplina de Nutriție Comunitară și Igiena alimentelor pentru lucrări practice de: Nutriția sportivului, Nutriție Comunitară, Cultura alimentului, Nutriție și dietetică

[2018 – 2020] **Nutriționist - Dietetician**

SC Algocalm SRL

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Principalele activități și responsabilități :

- Anamneză nutrițională
- Consilierea pacienților
- Întocmirea planurilor alimentare personalizate

[2018 – 2019] **Nutriționist - Dietetician**

Asociația Părinți și Copii Fericiți

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Principalele activități și responsabilități :

- Susținerea de cursuri cu tematică nutrițională
- Oferirea de consultanță și consiliere nutrițională

[2015 – 2020] **Nutriționist - Dietetician**

SC Centrul Medical Sonea Nou SRL

Adresă: strada Principala, nr 174 B, 547525, Sâncraiu de Mureș, România

Sector de afaceri sau de activitate: Activități privind sănătatea umană și asistența socială

Principalele activități și responsabilități :

- consultația nutrițională a pacientului
- întocmirea planului alimentar individualizat
- susținerea de cursuri teoretice și practice cu tematică nutrițională

[2015 – 2018] **Nutriționist - Dietetician**

Grădinița cu program prelungit nr 12

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Sector de afaceri sau de activitate: Activități privind sănătatea umană și asistența socială

Principalele activități și responsabilități :

- întocmirea meniurilor preșcolarilor
- supravegherea alimentației
- consultații nutriționale

[2014 – 2018] **Nutriționist - Dietetician Voluntar**

Asociația de Medicină Școlară

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Principalele activități și responsabilități :

- susținerea de cursuri cu tematică nutrițională în instituții de învățământ școlar și preșcolar
- participarea la diverse proiecte cu tematică nutrițională pediatrică

[2014 – În curs] **Nutriționist - Dietetician Voluntar**

Asociația Copiilor și Tinerilor cu Diabet

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Principalele activități și responsabilități :

- 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 PROFESIONALĂ

[2016 – În curs] **Doctorat în științe medicale**

Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș www.umfst.ro

Adresă: Târgu Mureș, România

Nivelul CEC: Nivelul 8 CEC

[2014 – 2016] **Masterat Nutriție Clinică și Comunitară**

Universitatea de Medicină și Farmacie din Târgu Mureș www.umfst.ro

Adresă: Târgu Mureș, România

Clasificare națională: Nivelul 7 CEC

[2014 – 2015] **Curs postuniversitar pentru pregătirea personalului didactic, modul I și II**

Universitatea Dimitrie Cantemir www.cantemir.ro

Adresă: Tîrgu Mureș, România

Clasificare națională: Nivelul 5 CEC



[2011 – 2014] **Studii de licență în Nutriție și Dietetică**

Universitatea de Medicină și Farmacie, Târgu Mureș www.umfst.ro

Adresă: Târgu Mureș, România

Clasificare națională: Nivelul 5 CEC

[2007 – 2011] **Diplomă de bacalaureat - Filologie**

Liceul Pedagogic „Mihai Eminescu” www.pedagogicmures.ro

Adresă: Târgu Mureș, România

Clasificare națională: Nivelul 4 CEC

COMPETENȚE LINGVIS- TICE

Limbă(i) maternă(e): Română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B2 CITIT B2 SCRIS B2

EXPRIMARE SCRISĂ B2 CONVERSAȚIE B2

franceză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B1 CITIT B1 SCRIS B1

EXPRIMARE SCRISĂ B1 CONVERSAȚIE B1

COMPETENȚE DIGITALE

SPSS SOFTWARE | GraphPad Statistics | WordPress | Microsoft Office, Microsoft Word, Microsoft Excel, Outlook, Facebook, Google | Utilizare bună a programelor de comunicare (mail messenger skype)

PUBLICAȚII

ARTICOLE PUBLICATE ÎN EXTENSO ÎN REVISTE COTATE ISI CU FI

1. Martin ȘA, **Martin-Hadmaș RM**. Using an Electromyography Method While Measuring Oxygen Uptake to Appreciate Physical Exercise Intensity in Adolescent Cyclists: An Analytical Study. *Medicina*. 2021; 57(9):948. **IF: 2.43**. ISSN 1648-9144
2. **Martin-Hadmaș RM**, Martin ȘA, Romoņi A, Mărginean CO. The Effect of Dietary Intake and Nutritional Status on Anthropometric Development and Systemic Inflammation: An Observational Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. 18(11): 5635. **IF: 3.39**. ISSN 1660-4601
3. **Martin-Hadmaș RM**, Martin ȘA, Romoņi A, Mărginean CO. Anthropometric Development in Children: Possible Changes in Body Mass, Basal Metabolic Rate and Inflammatory Status. *Children*. 2021. 8(6): 455. **IF: 2.863**. ISSN 2227-9067
4. Matran IM, Muntean DL, Niculas C, **Martin-Hadmas RM**, Tarcea M. Possible algorithms for determining adverse reactions caused by food supplements in Romania. *One Health & Risk Management*, 2021; 2(4): 4-27. **IF: 0.636**. ISSN 2587-3466
5. Martin ȘA, **Hadmaș RM**, Dobreanu D, Resting Metabolic Rate Changes Over 4 Months Of Elite General Cross Country Roller Skiing Training. *Science & Sports*. 2019. 34(4): 236-243. **IF: 0.684**. ISSN 0765-1597

ARTICOLE PUBLICATE ÎN EXTENSO ÎN REVISTE ISI, FĂRĂ FI

1. **Hadmaș RM**, Martin ȘA, Mărginean O. Children anthropometric development: an analysis over food consumption and energy requirements. *Gazz Med Ital – Arch Sci Med*. 2021. 180 (5): 195-201. pISSN 0393-3660. eISSN 1827-1812
2. **Hadmaș RM**, Martin ȘA, Mărginean O. Fat Consumption and Related Changes in Micronutrients Intake and Child Anthropometric Development. *Bulletin UASVM Food Science and Technology*. 2020. 77 (2): 1-9. ISSN 2344-2344
3. Martin ȘA, **Hadmaș RM**. Shooting Performance Under Training Load in Biathlon. *Gazz Med Ital – Arch Sci Med*, 2019. 178(10): 769-774. ISSN 0393-3660
4. Martin ȘA, **Hadmaș RM**. Individual Adaptation in Cross-Country Skiing Based on Tracking. *Sports*. 2019. 7(9): 211. ISSN 2075-4663
5. Georgescu M, Tarcea M, **Hadmaș R**, Seni G, Teodorescu C, Szasz S, Guine R, Abram Z. Romanian Population Perception about Food Risk Behavior Starting from their Social and Cultural Profile. *Bulletin UASVM Food Science and Technology*. 2020. 77 (2): 10-16. ISSN 2344-2344
6. Martin ȘA, **Hadmaș RM**, Graur C. Effect of Single L-Carnitine Dose Over Lactate Production During High Intensity - Short Volume Effort. *Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. 8(2): 1-7. ISSN 2322-3537

ARTICOLE PUBLICATE ÎN EXTENSO ÎN REVISTE B+ SAU BDI

1. **Martin-Hadmaş RM**, Martin ŞA, Romonţi A, Mărginean O. Dietary aspects related to height growth rate and the risk of malnutrition in children. Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2021. 22(1): 4-8. ISSN 2668-2303
2. Tarcea M, Fănică A, Roşescu R, **Martin-Hadmaş R**. - Importanţa dietei in reabilitarea pulmonară / The importance of diet in lung rehabilitation, Romanian Medical Journal/ Revista Medicală Română, 2020, LXVII(suppl. 6):111-117; ISSN 1220-5478
3. Martin ŞA, **Martin-Hadmaş RM**, Graur C. L-carnitine role in heart rate and blood lactate recovery following high intensity exercise - a double blind study following single doses. Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2020. 21 (4): 210-216. ISSN 2668-2303
4. Bordianu B, Mardale E, Pădureanu A, **Martin-Hadmaş RM**, Tarcea M. Changing body composition in a group of amateurs who practice constant physical activity. Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2020. 21 (3): 162-166. ISSN 2668-2303
5. Roşescu R, **Martin-Hadmaş RM**, Tarcea M. Is there a link between physical activity, body mass index, Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) and blood pressure? Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2020. 21 (3): 174-178. ISSN 2668-2303
6. Graur C, Martin ŞA, **Hadmaş RM**. Warm-up routines: performance assessment following both an active and a combined method in basketball players. JHSRM. 2019. 20(3): 103-109. ISSN 2668-2303
7. **Hadmaş RM**, Tarcea M, Neghirlă A, Mărginean O, Martin A, Martin ŞA. Nutritional Value of Kindergartens Menus from Tirgu Mures / Romania, related to National and International Dietary Recommendations. Medicine in evolution. 2017. 23(3): 271-278. ISSN 2065-376X
8. **Hadmaş RM**, Neghirlă A, Martin ŞA. Children's nutrition specificity related to general sporting activities practiced in kindergartens. PM3. 2017. 18(4):196-200. pISSN 2601-2537
9. **Hadmaş RM**, Erdos MI. The Influence Of Prenatal Supplement Intake On Weight Gained During Pregnancy And Birth Weight. Acta Medica Transilvanica. 2016. 21(2): 15-18. ISSN 2285-7079
10. **Hadmaş RM**, Martin ŞA, Erdos MI. Do Kindergartens With Extended Schedule Cover the Caloric and Macronutrients Needs of the Preschoolers. Management in Health. 2016. 20(3): 37 – 40. ISSN 2067-7561
11. **Hadmaş RM**, Martin ŞA, Erdos MI. The influence of kindergartens with extended schedule budget on the amount of macronutrients consumption preschoolers. Medicine in Evolution. 2016. 22 (3): 310 – 315. ISSN 2065-376X
12. Martin ŞA, Tomescu V, **Hadmaş RM**. Can age influence the Energy Demands of the elite athlete during High Intensity Effort?. PM3. 2016. 17(3): 199 – 204. pISSN 2601-2537
13. Martin ŞA, Tomescu V, **Hadmaş RM**. The Amount Of Lipids Used During A Maximal Effort Will Indicate Aerobic Exercyse Capacity. Medicine in Evolution. 2016. 22(3): 301 – 309. ISSN 2065-376X

ARTICOLE PUBLICATE ÎN EXTENSO ÎN REVISTE B+ SAU BDI

14. Martin ȘA, Tomescu V, **Hadmaș RM**. Effects Of Menstrual Period On Daily Energy Demands In A Group Of Elite Female Rowers. JSMS (Medicina Sportiva). 2016. 12: 2709 – 2714. ISSN 1841-0162
15. **Hadmaș RM**, Neghirlă A, Martin ȘA. The Influence Of Physical Activity Upon Pregnancy Evolution And Newborn Body Weight. PM3. 2016. 17(1): 19 – 22. pISSN 2601-2537
16. **Hadmaș RM**, Tarcea M, Martin ȘA, Tomescu V. Composition And Structure Of The Menu For Top Level Young Handball Players. PM3. 2016. 17(2): 117 – 121. pISSN 2601-2537
17. Tarcea M, Fănică A, Roșescu R, **Martin-Hadmaș R**. The importance of diet in lung rehabilitation. Romanian Medical Journal. 2020. LXVII (S6): 111-117. ISSN 1220-5478
18. Tarcea M, Șipoș SR, **Hadmaș R**, Roșescu R, Fănică A. Behavioral tips to strengthen your immune system against viruses. Medic.ro. 2020. 133(1): 10-12. ISSN 1584-3513
19. Tarcea M, Șipoș SR, **Hadmaș R**, Roșescu R, Fănică A. Sugestii igieno-dietetice de susținere imunitară antivirală. Medic.ro. 2020. 133(1/2020). ISSN 1584-3513
20. Maftai A, **Hadmaș RM**, Martin ȘA. Urinary parameters' evolution during junior male water polo microcycle training. PM3. 2018. 19(1): 13 – 16. pISSN 2601-2537
21. Martin ȘA, **Hadmaș RM**, Dobreanu D. Non-specific maximal testing results, under certain training conditions, can be associated with roller skiing performances during a competitive 5K event. PM3. 2018. 19(3): 141 – 146. pISSN 2601-2537
22. Maftai A, **Hadmaș RM**, Martin ȘA. Menu structure for children and youth swimmers during micro-cycle training. PM3. 2018. 19(3): 176 – 180. pISSN 2601-2537

PERMIS DE CONDUCERE

Autoturism: B

PROIECTE**Proiecte**

Membru proiect „Meniuri sănătoase în grădinițe” 2015-2016

COMPETENȚE ORGANIZATORICE**Competențe organizatorice****Personal skills**

Creativitate, abilități interpersonale, gândire critică, vorbire în public, abilități de lucru în echipă, comunicare, colaborare, ascultare activă, adaptabilitate, empatie, management, abilități de leadership, organizare, abilități lingvistice.

15. 11. 2021

