



Bianca Alexandra Doamna

● DESPRE MINE

Medic specialist în Medicină Internă, cu formare avansată în Nutriție Clinică, managementul obezității și longevitate, membru al Societății Naționale de Medicină Internă și specialist internațional în managementul obezității. Doctorand în gastroenterologie, cu interes pentru cercetare clinică, diagnostice medicale și prevenție integrativă.

Cred cu tărie că femeile merită un tip de îngrijire medicală care să depășească tratamentul bolii. Adevărata grijă înseamnă prevenție, educație și ghidarea fiecărei femei pentru a-și înțelege corpul, hormonii și nevoile reale.

Sunt medic dedicat sănătății femeii, cu focus pe:

- echilibru hormonal
- fertilitate și pregătire pentru sarcină
- nutriție în sarcină și post-partum
- managementul perimenopauzei și menopauzei
- prevenția riscurilor metabolice și cardiovasculare
- longevitate feminină, cu accent pe menținerea healthspan-ului (anii trăiți cu sănătate, energie și funcționalitate)

Abordarea mea îmbină știința medicală cu nutriția clinică, medicina preventivă și principiile medicinei integrative. În practica mea, susțin femeile care își doresc:

- să își recapete echilibrul hormonal
- să își îmbunătățească fertilitatea și să se pregătească pentru o sarcină sănătoasă
- să navigheze perimenopauza și menopauza cu claritate și energie
- să prevină afecțiunile metabolice prin nutriție și schimbări de stil de viață
- să își optimizeze sănătatea pe termen lung prin intervenții personalizate
- să își construiască o bază solidă pentru longevitate, păstrând masa musculară, sănătatea metabolică, cognitivă și hormonală de-a lungul anilor

Lucrez, de asemenea, și cu bărbați care își doresc optimizarea sănătății metabolice și hormonale, în special în context de:

- oboseală cronică și burnout
- creștere în greutate sau dificultăți în reglarea compoziției corporale
- dezechilibre metabolice (rezistență la insulină, dislipidemie)
- susținerea fertilității masculine
- prevenție și strategii de longevitate

Pe lângă activitatea clinică, sunt doctorand în gastroenterologie, cu o activitate de cercetare axată pe complicațiile stentării provizorii a căilor biliare, în contextul patologiilor benigne și maligne. Cercetarea mea urmărește nu doar aspectele tehnice ale intervenției, ci mai ales impactul acestora asupra metabolismului, statusului nutrițional și calității vieții pacienților.

Prin această muncă științifică, îmi propun să contribui la optimizarea îngrijirii pacienților deja diagnosticați, astfel încât tratamentul să nu însemne doar supraviețuire, ci menținerea funcționalității, a confortului și a unei calități a vieții cât mai bune pe termen mediu și lung.

📄 Expertiză principală:

Medicină Internă | Sănătatea Femeii | Nutriție Clinică Integrativă | Echilibru Hormonal | Medicină Preventivă | Managementul obezității | Longevitate

● EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

MEDIC SPECIALIST MEDICINA INTERNA – LONGEVITY INSTITUTE CLINIC – 01/12/2025 – În curs – BUCUREȘTI, ROMÂNIA

Realizez **consultații de medicină internă** pentru evaluarea, diagnosticul și managementul patologiilor acute și cronice
Ofer evaluări medicale avansate și servicii de **second opinion** pentru cazuri complexe
Analizez și sintetizez informații din multiple surse (analize, imagistică, istoric medical, stil de viață) pentru a construi o **strategie medicală coerentă și personalizată**
Dezvolt **protocoale individualizate de longevitate**, axate pe prevenția bolilor cronice și optimizarea funcțiilor metabolice și hormonale
Integrez medicina bazată pe dovezi cu intervenții de **lifestyle medicine** (nutriție, managementul stresului, somn, mișcare)
Ghidez pacientul în implementarea pe termen lung a recomandărilor, cu focus pe **aderență și rezultate sustenabile**

MEDIC REZIDENT MEDICINA INTERNA – SPITALUL CLINIC COLTEA – 01/05/2024 – 31/01/2025 – BUCURESTI, ROMÂNIA

- Intocmirea anamnezei medicale
- Completarea fiselor medicale
- Efectuarea de manevre medicale sub supraveghere
- Tratament de specialitate
- Prezentare de cazuri
- Participari la manifestari stiintifice

CONSULTANT NUTRITIONIST – ZENEC WELL SRL – 01/06/2024 – 31/01/2026 – BUCURESTI, ROMÂNIA

În cadrul consilierii de nutriție ofer evaluare medicală integrată, cu focus pe prevenție și echilibru hormonal. Mă ocup de:

- anamneză completă și istoric medical
- evaluarea stilului de viață (alimentație, hidratare, somn, stres)
- analiză a suplimentelor și tratamentelor curente
- interpretarea analizelor de laborator
- recomandări nutriționale și plan personalizat
- colaborare interdisciplinară cu ginecologie, endocrinologie și gastroenterologie
- monitorizare digitală și ajustarea planului
- suport continuu pentru implementarea obiceiurilor și obiectivelor

CONSULTANT NUTRITIONIST – DR. DELIA THIESS CLINIC – 01/02/2025 – 31/12/2025 – BUCURESTI, ROMÂNIA

În cadrul consilierii de nutriție ofer evaluare medicală integrată, cu focus pe prevenție și echilibru hormonal. Mă ocup de:

- anamneză completă și istoric medical
- evaluarea stilului de viață (alimentație, hidratare, somn, stres)
- analiză a suplimentelor și tratamentelor curente
- interpretarea analizelor de laborator
- recomandări nutriționale și plan personalizat
- colaborare interdisciplinară cu ginecologie, endocrinologie și gastroenterologie
- monitorizare digitală și ajustarea planului
- suport continuu pentru implementarea obiceiurilor și obiectivelor

CONSULTANT NUTRITIONIST – CENTRUL MATERNOFETAL BLESS – 01/02/2024 – 01/04/2025 – BUCURESTI, ROMÂNIA

În cadrul consilierii de nutriție ofer evaluare medicală integrată, cu focus pe prevenție și echilibru hormonal. Mă ocup de:

- anamneză completă și istoric medical
- evaluarea stilului de viață (alimentație, hidratare, somn, stres)
- analiză a suplimentelor și tratamentelor curente
- interpretarea analizelor de laborator
- recomandări nutriționale și plan personalizat
- colaborare interdisciplinară cu ginecologie, endocrinologie și gastroenterologie
- monitorizare digitală și ajustarea planului
- suport continuu pentru implementarea obiceiurilor și obiectivelor
- experiență în lucrul cu paciente însărcinate și cu dificultăți de fertilitate

MEDIC REZIDENT MEDICINA INTERNA – SPITALUL CLINIC DE URGENȚĂ BUCUREȘTI – 31/01/2021 – 31/01/2022 – BUCURESTI, ROMÂNIA

- Întocmire anamneza medicala
- Completarea fiselor medicale
- Efectuare de manevre medicale sub supraveghere
- Interpretare EKG
- Efectuare de garzi pe secția Medicina Interna și departament UPU

CONSULTANT NUTRIȚIONIST – CLINICA DE PEDIATRIE KYKOTY – 01/07/2023 – 01/11/2024 – BUCURESTI, ROMÂNIA

-
- Mentineră stil de viață echilibrat
 - Consiliere cu privire la modul de scădere în greutate prin echilibru între alimentație sănătoasă și exercițiu fizic
 - Stabilire obiective cu pacienții și evidența progreselor săptămânale în cadrul consultațiilor
 - Îndrumare către medic specialist pentru consulturi de specialitate
 - Coach nutriția mamei în sarcină & recuperare postpartum

MEDIC REZIDENT MEDICINA INTERNA – SPITALUL CLINIC DE URGENȚĂ SF. PANTELIMON – 31/12/2017 – 30/04/2024 – BUCURESTI, ROMÂNIA

-
- Intocmirea anamnezei medicale
 - Completarea fiselor medicale
 - Efectuarea de manevre medicale sub supraveghere
 - Tratament de specialitate
 - Efectuare de garzi- secția Medicina Interna, Cardiologie, compartiment Gastroenterologie
 - Prezentare de cazuri
 - Participări la manifestări științifice

CONSULTANT NUTRITIONIST – CLINICA DE NUTRIȚIE KILOSTOP – 31/12/2021 – 01/10/2022 – BUCURESTI, ROMÂNIA

-
- Mentineră stil de viață echilibrat
 - Consiliere cu privire la modul de scădere în greutate prin echilibru între alimentație sănătoasă și exercițiu fizic
 - Stabilire obiective cu pacienții și evidența progreselor săptămânale în cadrul consultațiilor
 - Îndrumare către medic specialist pentru consulturi de specialitate

DIRECTOR EXECUTIV – CLINICA DE PEDIATRIE KYKOTY – 01/01/2023 – 01/11/2024 – BUCURESTI, ROMÂNIA

-
- Asumare responsabilitate menținere unui nivel de performanță ridicat al echipei, inclusiv al câștigurilor stabilite de companie (sau al diferitor indicatori cantitativi de performanță).
 - Gestionează și delegează resursele eficient, pentru a crește productivitatea și performanța, atât la nivel individual, cât și de echipă.
 - Supraveghează și simplifică procesele de lucru – de la programările pacienților și înregistrarea lor, la evidențele medicale, treburile administrative, introducerea și procesarea datelor și înregistrarea veniturilor etc.
 - Coordonează și răspunde de activitatea echipei sale, asigurându-se că angajații sunt pregătiți și apți pentru a-și îndeplini sarcinile.
 - Menține comunicarea optimă cu partenerii companiei sau inițiază colaborări noi cu potențiali parteneri, dar și cu conducerea, oricând este nevoie.
 - Documentează, realizează, planifică și implementează politicile și procedurile interne, cât și cele mai bune practici în modul de lucru al echipei.
 - Gestionează documentația, rapoartele și fișele de evaluare ale personalului pe care îl coordonează, fiind de obicei și cel responsabil de analiza performanței angajaților.
 - Este responsabil și de procesul de recrutare: de la interviuri, la angajări și îndrumările necesare pentru noii angajați în echipa medicală – sau oricând e nevoie.
 - Asigură satisfacția pacientului și se ocupă de întrebări, reclamații sau diferite situații conflictuale pe care le va rezolva într-un mod profesionist, căutând mereu planuri de îmbunătățire pentru a preveni apariția lor.
 - Promovează și asigură profesionalismul și serviciile de calitate oferite pacienților, vizitatorilor și partenerilor companiei.
 - Asigură respectarea reglementărilor din domeniu și a legislației muncii, cât și a celor mai bune practici.
 - Coordonează ședințele de personal la toate nivelurile (clinic, administrativ).
 - Se ocupă de logistica necesară la diferite evenimente, conferințe, ședințe interne și externe și susține organizarea acestora pe baza bugetului aprobat de conducere.
 - Lider autentic capabil de *empowering* al echipei pe care o coordonează, asigurând comunicarea constantă și cultura feedbackului constructiv.

-Coordonator " Congresul Național al studenților și tinerilor Medici" ediția 2013
-Coordonator Zilele Educației Medicale ed. 2013, 2014
-Voluntar în cadrul proiectelor: stopTB, Limbajul gestual pentru pacienții surdo-muți, Obezitatea- problema societății actuale, etc
-Coordonator proiect TransMed -exchange studenți- centru Timișoara- participare 15 orașe.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

05/11/2025 - ÎN CURS București, România

MEDIC SPECIALIST MEDICINA INTERNA Ministerul Sănătății

Domeniu de studiu Educație

30/09/2018 - ÎN CURS București, România

DOCTOR ÎN ȘTIINȚE MEDICALE Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila"

- Activitate de cercetare științifică - participare în proiecte naționale
- Participare la manifestări științifice naționale și internaționale, publicații și comunicări științifice

Conducător doctorat: prof.Dr.Voiosu Radu

Adresă Str. Dionisie Lupu, nr. 37, Sector 1, București, România | **Domeniu de studiu** Medicină, Gastroenterologie

Lucrare de diplomă Teza de doctorat: "Complicațiile stentării provizorii a cailor biliare"

01/06/2025 - ÎN CURS Rome, Italia

ISGE CERTIFIED PRACTITIONER International Association of Gynecological Endocrinology

01/09/2025 - ÎN CURS

ESPEN EUROPEAN DIPLOMA IN CLINICAL NUTRITION AND METABOLISM The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

01/05/2022 - 31/01/2025 București, România

MEDIC REZIDENT MEDICINA INTERNA Spitalul clinic Coltea

31/12/2017 - 01/05/2022 București, România

MEDIC REZIDENT MEDICINA INTERNA Spitalul Clinic de Urgență Sf. Pantelimon

Adresă Soseaua Pantelimon 320-324, București, România

01/01/2022 - 01/02/2024 Regatul Unit

SPECIALIST INTERNATIONAL IN MANAGEMENTUL OBEZITĂȚII World obesity federation

Site de Internet <https://www.worldobesity.org/>

01/09/2022 - 10/12/2023 București, România

CONSULTANT NUTRITIONIST ȘI DIETETICIAN Asociația română pentru nutriție, fitness și sănătate

30/09/2011 - 29/09/2017 București, România

MEDIC MEDICINA GENERALĂ Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila"

Adresă Strada Eroii Sanitari nr.8, 050474, București, România

01/09/2022 - 01/07/2023 București, România

TRAINER Asociația română pentru nutriție, fitness și sănătate

14/11/2021 - 14/12/2021 București, România

TRAINING NUTRIȚIA PACIENTULUI ADULT Clinica de Nutriție Kilostop

Site de Internet www.kilostop.ro

08/11/2023 – 09/11/2023 Poiana Braşov, România

NUTRITIONAL SUPPORT IN PEDIATRIC PATIENTS The european society for clinical nutrition and metabolism

14/07/2019 – 21/07/2019 Bucuresti, România

PARTICIPANT ACTIV- ŞCOALĂ DE VARA A TINERILOR INTERNISTI Societatea Nationala de Medicina Interna

01/02/2023 – 01/10/2023 Bucuresti, România

JUNIOR SPECIALIST MARKETING Academia Dalles Go

31/08/2007 – 29/06/2011 Pitesti, România

STUDENT Colegiul National I.C.Bratianu

Domeniu de studiu Matematica informatica- informatica intensiv | **Diplomă finală** 9.76

● **CONFERINŢE ŞI SEMINARE**

21/11/2025 – 22/11/2025 Bucuresti

Congresul Multidisciplinar de Obezitate

06/04/2024 – 06/04/2024 Bucuresti

Impactul nutritiei asupra sanatatii mintale

In cadrul organizatiei Rotaract Excelsior s-a discutat detaliat despre impactul nutritiei asupra sanatatii mintale si cum putem scadea riscul depresiei si tulburarilor anxioase prin modificari alimentare

20/04/2023 – 22/04/2023 Dublin Ireland

European Society of Gastroenterology and Hepatology (ESGE)

Free paper communication: Positive bile cultures during initial biliary plasticstenting predict early cholangitis

28/04/2022 – 30/04/2022 Prague

Early cholangitis after biliary plastic stenting - room to improve - preliminary results from the tempest study

Poster: Early cholangitis after biliary plastic stenting - room to improve - preliminary results from the tempest study

08/06/2023 – 10/06/2023 Seoul Korea

Positive cultures from bile sampled during ERCP for biliary plasting stenting increase the risk of early cholangitis

POSTER

Positive cultures from bile sampled during ERCP for biliary plasting stenting increase the risk of early cholangitis

Andrei Mihai Voiosu, Bianca Doamna, Georgiana Bajdechi, Cristiana Popp, Andreea Bengus, Theodor Voiosu, Radu Bogdan Mateescu, Radu Voiosu (Romania)

30/03/2023 – 04/04/2023 Romania

Specialitatile in dialog cu endoscopia - perspectiva medicului internist

Prezentare orala Masa Rotunda prof. Dr. Radu Mihail Voiosu - Specialitatile in dialog cu endoscopia - perspectiva medicului internist

28/02/2015 – 01/03/2015 Bucuresti

Abordarea moderna a pacientului cardiovascular complex

17/06/2021 – 17/06/2021 Bucuresti

Caruselul modern al pacientului cu insuficienta cardiaca: UPU, USTACC, clinica şi apoi acasă

31/03/2015 – 01/04/2015 Bucuresti

Concepte terapeutice actuale in aritmii

07/04/2021 – 08/04/2021 Iasi

Interferente in pneumologie. Patologia post-Covid

07/03/2021 – 08/03/2021 Bucuresti
Raport de gardă între specialități

05/05/2021 – 07/05/2021
Exigența și excelența în astm

01/06/2021 – 04/06/2021 On-line
Congresul Național de Medicina Interna

12/05/2021 – 14/05/2021 Constanta
Congresul Național de Gastroenterologie, Hepatologie și endoscopie digestivă

05/05/2024 – 05/05/2024 Bucuresti
Impactul alimentatiei asupra sanatatii ginecologice si hormonale

În cadrul comunitatii Mia Ambasadoare pentru preventie, s-a discutat despre modul cum alimentatia influenteaza fazele ciclului menstrual, echilibrul hormonal si starea de bine.

30/06/2022 – 02/07/2022 Bucuresti
Congres Național de Gastroenterologie, Hepatologie și Endoscopie Digestiva

15/03/2024 Bucuresti
De la Mama la SuperMama

În cadrul acestei conferințe exclusive, am avut privilegiul de a fi nu doar organizator, dar și unul dintre prezentatorii principali, având ocazia să împărtășesc din experiența și cunoștințele mele cu un grup select de 20 de femei. Evenimentul a fost conceput ca parte a inițiativei mele personale de a promova educația și prevenția în rândul femeilor, având ca scop principal dezvoltarea și susținerea unui stil de viață echilibrat. Principalele teme discutate au inclus pilonii esențiali ai unui stil de viață sănătos și echilibrat, strategii practice pentru gestionarea echilibrului între viața profesională și cea personală, și metode eficiente de autoîngrijire. Discuțiile au fost îmbogățite de experiențele și perspectivele diverse ale participanților, creând un mediu dinamic și interactiv de învățare și schimb de idei. Acest eveniment a reprezentat o oportunitate semnificativă de a împărtăși cunoștințe valoroase și de a inspira participanții să își asume un rol activ în menținerea și promovarea sănătății și bunăstării proprii, subliniind importanța auto-educației continue și a prevenției.

21/03/2024 Online
Cum citim corect eticheta alimentelor

În rolul meu de expert în nutriție și stil de viață sănătos, am fost invitat să conduc acest webinar esențial, parte a unei serii de inițiative educaționale pe social media, dedicate în 2024 creșterii conștientizării despre alegerile alimentare sănătoase. Webinarul a fost conceput pentru a echipa participanții cu cunoștințele necesare pentru a interpreta și a înțelege corect informațiile de pe etichetele alimentelor, un aspect crucial în realizarea unor alegeri informate și sănătoase în ceea ce privește alimentația. Am acoperit o gamă largă de subiecte, de la înțelegerea valorilor nutriționale, decodarea listelor de ingrediente, până la identificarea aditivilor alimentari și semnificația etichetărilor specifice, cum ar fi „bio” sau „fără OMG”. Am oferit, de asemenea, sfaturi practice pentru navigarea prin marketingul alimentar și am încurajat un dialog deschis, răspunzând la întrebările participanților pentru a clarifica orice nelămuriri. Acest webinar a avut un impact profund asupra participanților, împuternicindu-i să facă alegeri mai informate și să adopte un stil de viață mai sănătos, reflectând angajamentul meu față de promovarea educației nutriționale și a unui stil de viață echilibrat.

PUBLICAȚII

2021
Endoscopy during the COVID-19 pandemic: washed over by the waves

Congres Național de Gastroenterologie, Hepatologie și endoscopie digestivă 13-15Mai, Mamaia, 2021

2021
Delays in urgent endoscopic interventions in a gastrointestinal endoscopy referral center and dedicated COVID unit: Riding the waves?

Digestive and Liver Disease, [m5G;August 8, 2021;5:26]

The introduction of biliary plastic stents has been a landmark achievement in the field of endoscopic retrograde cholangiopancreatography, ensuring minimally invasive and highly effective relief of the obstructed biliary system. Attempts to improve the patency and avoid complications after biliary plastic stenting have led to several innovations, but complications due to stent occlusion are still frequent. Because these complications are clinically relevant, and may guide stent choice and patient management, efforts have been made to elucidate the causes of and ways to prevent occlusion of indwelling stents. In this narrative review we focus on biliary plastic stents and discuss the mechanisms of stent occlusion, existing evidence on salient outcomes, as well as options to overcome existing limitations and prolong plastic stent patency.

PMID: 37664231

Early cholangitis after biliary plastic stenting - room to improve - preliminary results from the tempest study

● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMANA**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehensiune orală	Citit	Producerea de mesaje orale	Conversație	
ENGLEZA	B2	B2	B1	B1	B1
FRANCEZA	B1	B1	B1	B1	B1

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

● **COMPETENȚE**

Navigare Internet | Social Media | Microsoft PowerPoint | Microsoft Office | Microsoft Excel | Utilizare buna a programelor de comunicare(mail messenger skype) | Zoom | Google Drive

● **PERMIS DE CONDUCERE**

Permis de conducere: B

● **COMPETENȚE DE MANAGEMENT ȘI CONDUCERE**

Director executiv

- Asumare responsabilitate menținere unui nivel de performanță ridicat al echipei, inclusiv al câștigurilor stabilite de companie (sau al diferitor indicatori cantitativi de performanță).
- Gestionează și dealeagă resursele eficient, pentru a crește productivitatea și performanța, atât la nivel individual, cât și de echipă.
- Supraveghează și simplifică procesele de lucru – de la programările pacienților și înregistrarea lor, la evidențele medicale, treburile administrative, introducerea și procesarea datelor și înregistrarea veniturilor etc.
- Coordonează și răspunde de activitatea echipei sale, asigurându-se că angajații sunt pregătiți și apți pentru a-și îndeplini sarcinile.
- Menține comunicarea optimă cu partenerii companiei sau inițiază colaborări noi cu potențiali parteneri, dar și cu conducerea, oricând este nevoie.
- Documentează, realizează, planifică și implementează politicile și procedurile interne, cât și cele mai bune practici în modul de lucru al echipei.
- Gestionează documentația, rapoartele și fișele de evaluare ale personalului pe care îl coordonează, fiind de obicei și cel responsabil de analiza performanței angajaților.
- Este responsabil și de procesul de recrutare: de la interviuri, la angajări și îndrumările necesare pentru noii angajați în echipa medicală – sau oricând e nevoie.
- Asigură satisfacția pacientului și se ocupă de întrebări, reclamații sau diferite situații conflictuale pe care le va rezolva într-un mod profesionist, căutând mereu planuri de îmbunătățire pentru a preveni apariția lor.

- Promovează și asigură profesionalismul și serviciile de calitate oferite pacienților, vizitatorilor și partenerilor companiei.
- Asigură respectarea reglementărilor din domeniu și a legislației muncii, cât și a celor mai bune practici.
- Coordonează ședințele de personal la toate nivelurile (clinic, administrativ).
- Se ocupă de logistica necesară la diferite evenimente, conferințe, ședințe interne și externe și susține organizarea acestora pe baza bugetului aprobat de conducere.
- Lider autentic capabil de *empowering* al echipei pe care o coordonează, asigurând comunicarea constantă și cultura feedbackului constructiv.

08.06.2026