



**Dr. RUXANDRA PLEȘEA –
Împreună, spre o viață sănătoasă și
echilibrată!**

În lumea medicinei, există profesioniști care tratează simptome și există oameni care schimbă vieți. **Dr. RUXANDRA PLEȘEA** face parte din cea de-a doua categorie.

Absolventă a prestigioasei Facultăți de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București și medic specialist în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, cu competență în api-fito-aromoterapie (apiterapie, fitoterapie și aromoterapie), ea îmbină știința cu empatia, oferind pacienților nu doar tratament, ci și încredere, motivație și speranță.

Pasiunea ei pentru nutriție s-a născut încă din liceu și a crescut odată cu fiecare om pe care l-a ajutat. Ea își vede

profesia ca pe o „datorie sfântă” de a sprijini oamenii să-și atingă potențialul maxim printr-o alimentație corectă. Pentru ea, mâncarea nu înseamnă doar energie — este și hrană emoțională: „te poate împinge în prăpastie sau te poate ajuta să zbori”.

Cu o experiență de peste 15 ani în lucrul cu persoane care suferă de obezitate și de aproape un deceniu într-un centru de excelență pentru chirurgie metabolică, **Dr. RUXANDRA PLEȘEA** a dezvoltat o abordare complexă, bazată pe evaluare atentă și programe personalizate. În prezent activează independent și colaborează cu **Diamedica Hospital**, oferind pacienților evaluări complete, recomandări de investigații, planuri de suplimentare și strategii de menținere pe termen lung, adaptate fiecărei situații.

Creativitatea sa a dat naștere unor soluții practice și sustenabile: meniuri personalizate, gătită cu grijă și livrate la domiciliu prin proiectele Diet’Etica și Diet Center. În plus, educația este parte din misiunea ei: a susținut cursuri de nutriție în cadrul Fundației Calea Victoriei și Smart Experience și participă frecvent la conferințe despre nutriție și stil de viață sănătos.

Ceea ce o face cu adevărat specială sunt mesajele pe care le primește de la cei care au trecut pe la ea: pacienți care, după prima întâlnire credeau că nu pot reuși, au reușit, iar peste ani îi scriu cu recunoștință că viața lor s-a schimbat. „Uneori am surprize foarte frumoase, aflu că după o

singură întâlnire... viața lor s-a schimbat în bine... îmi scriu sau IMI trimit alți cunoscuți de-ai lor în cabinetul meu” — spune Dr. Ruxandra Pleșea, emoționată.

Pentru **Dr. RUXANDRA PLEȘEA**, succesul nu înseamnă doar scăderea în greutate, ci transformarea profundă a relației cu mâncarea, cu propriul corp și cu viața. În cabinetul ei pacienții găsesc respect, răbdare și un plan realist adaptat vieții concrete, cu toate greutățile ei, gândit să le aducă nu doar rezultate, ci și libertatea de a trăi cu bucurie și echilibru.

Adresa cabinet: Bulevardul Dacia, numărul 54, sector 1, București, DiaMedica Dacia

Site: www.diamedica.ro

Program: Luni - Vineri 09:00 - 17:00

Telefon: 031 9447 / 0775545454 / 0774445454

Interval orar programări: IN JURUL PRANZULUI

INFORMAȚII DESPRE ÎNSCRIEREA ÎN PROGRAMUL DONA LIFESTYLE – DR. RUXANDRA PLESEA

Dacă alegeți să vă înscrieți în programul coordonat de **Dr. RUXANDRA PLESEA**, vă aducem la cunoștință următoarele:

Pachetul Dona LifeStyle – Dr. Ruxandra Plesea are o valoare totală de **2.444 lei**, din care **Fundația farmaciilor DONA** acoperă **2.100 lei**. Diferența de **344 lei** va fi achitată de beneficiar **la prima consultație**, care se va desfășura după semnarea contractului de participare în proiect. Ședințele se desfășoară **ONLINE ȘI/SAU PREZENȚA LA CABINET**.

CE INCLUDE CONTRIBUȚIA ACOPERITĂ DE FUNDATIE (2.100 LEI):

- a. **Set de analize de laborator (profil metabolic de bază), în cadrul clinicii DIAMEDICA HOSPITAL:**
 - Glicemie, colesterol total, HDL, LDL, trigliceride
 - TSH, HOMA-IR
 - Hemoleucogramă, transaminaze, uree, creatinină
- b. **4 consultații de nutriție personalizate, desfășurate astfel:**
 - Consult inițial cu anamneză detaliată și stabilirea obiectivelor
 - Plan alimentar individualizat și ajustări pe parcurs
- c. **Analiza corporală Tanita (impedanță bioelectrică):**
 - Evaluare a compoziției corporale: procent de grăsime, masă musculară, hidratare, vârstă metabolică etc.
- d. **Electrocardiogramă (EKG) de repaus:**
 - Pentru evaluarea riscurilor cardiovasculare asociate cu obezitatea

e. **2 ședințe cu psiholog, axate pe:**

- suport emoțional
- abordări de psiho-nutriție
- Monitorizare și motivare

f. **Acces la activități online**, precum:

- Sesiuni de antrenamente de **fitness online, săptămânale**, adaptate nivelului fiecăruia.

g. **Echipamente pentru auto-monitorizare:**

- glucometru, cântar smart, centimetru, jurnal tipărit.
- **Ceasul inteligent** va fi oferit ca instrument motivațional după ce participantul a slăbit minimum **3 kg**.

BENEFICII SUPLIMENTARE OFERITE DE FUNDAȚIE:

Participarea gratuită la **4 workshop-uri educaționale**, susținute de medicii nutriționiști implicați în proiect.

Suport din partea **farmaciștilor voluntari**, constând în:

- Informarea pacienților despre proiect și îndrumarea către platforma Fundației pentru înscriere.
- Promovarea programului în mod etic (fără promovarea de produse comerciale).
- Distribuirea de materiale educaționale despre nutriție și stil de viață sănătos – disponibile gratuit în farmaciile partenere sau pe site-ul oficial: www.fundatiadona.ro
- Ghidaj în utilizarea corectă a echipamentelor de auto-monitorizare (ex: glucometru, tensiometru), fără interpretări medicale directe.
- Sprijin săptămânal pentru participanți prin:
 - recomandarea de resurse utile,
 - asistență la instalarea aplicațiilor necesare (dacă este cazul),
 - transmiterea datelor către echipa proiectului, cu respectarea normelor GDPR.
- Informații educaționale de bază privind sănătatea, nutriția și obiceiurile sănătoase – în limitele competențelor farmaceutice.
- Îndrumare și suport continuu pentru parcurgerea etapelor programului.
- Posibilitatea participării la sesiuni de tip Q&A, mentorat online sau discuții de grup, în funcție de disponibilitate.
- Suport general, în farmacie sau online (email, telefon), fără a substitui consultul medical, în conformitate cu normele etice ale profesiei de farmacist.