



👤 30 лет  
 ♀ Женский  
 📍 Кишинев

## ТОП Навыки

- Умение работать с людьми · 1 год
- Умение поддержать · 1 год
- Стрессоустойчивость · 1 год
- Индивидуальная работа с клиентами · 1 год

## Пожелания

- Полный день
- На территории работодателя

## Языки

- Румынский · Не знаю
- Русский · Свободно владею
- Украинский · Свободно владею
- Английский · Средний

## Навыки

- Умение работать с людьми и находить подход к новым клиентам
- Не упускаю возможность обучиться чему-то новому в своей сфере деятельности
- Ведь это работа
- Которую я действительно люблю

**Контактные данные предоставляются за дополнительную плату. Подробности здесь: <https://www.rabota.md/ro/prices/cv>**

# Персональный тренер

## Обо мне

Имею кейсы клиентов, которые достигли отличных результатов при работе со мной и смогли получить фигуру своей мечты.

Сама являюсь ярким примером того, как изменила свое тело благодаря тренировкам и питанию сбросив 30 кг

## Опыт работы

**Нутрициолог** · Самозанятость · Кишинев

Март 2024 - Настоящее время · 1 год 11 месяцев

- расчет КБЖВ согласно целей клиента
- написание индивидуальных меню , с учетом активности, непереносимости продуктов, хронических заболеваний и других особенностей
- помощь в подборе продуктов питания для составления рациона
- индивидуальное сопровождение и проверка ежедневных отчетов по питанию и активности

Навыки: Умение поддержать, Стрессоустойчивость, Индивидуальная работа с клиентами

**Персональный тренер** · Самозанятость · Киев

Март 2023 - Октябрь 2024 · 1 год 8 месяцев

- составление индивидуальных планов тренировок
- умение объяснить , показать и проконтролировать качественное выполнение упражнения
- ежедневная проверка рациона и активности клиента
- помощь в составлении рациона и подборе спортивных добавок

Навыки: Умение работать с людьми

## Желаемая отрасль

- Спорт / Красота

## **Образование: Высшее**

### **Курсы, тренинги**

#### **Нутрициология, базовый уровень**

*Год окончания 2023*

Организатор: Фитлаб

#### **Нутрициология, Проффессиональный уровень (работа с клиентами с хроническими заболеваниями ЖКТ и эндокринной системы)**

*Год окончания 2024*

Организатор: Фитлаб

#### **Расстройства пищевого поведения (диагностика, методы терапии, работа с клиентами с РХП)**

*Год окончания 2024*

Организатор: Фитлаб

#### **Анатомия опорно-двигательного аппарата для тренеров**

*Год окончания 2025*

Организатор: SkillUp

#### **Биомеханика**

*Ещё учусь*

Организатор: FitUA