



**Conf. Univ. Dr. ALEXANDRU NECHIFOR -
Prevenție, echilibru și grijă pentru fiecare
pacient**

Într-o lume în care medicina modernă evoluează rapid, dar oamenii au nevoie tot mai mult de înțelegere și echilibru, **Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor** reușește să îmbine știința cu empatia, performanța cu grija autentică pentru pacient.

Medic specialist în **Medicină Internă**, doctor în științe medicale (**Magna cum laude**) și cadru universitar la **Universitatea „Dunărea de Jos”** din Galați, **Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor** este recunoscut pentru abordarea sa complexă și umană în diagnosticul și managementul bolilor metabolice și cardiovasculare, în special **diabetul zaharat, obezitatea și sindromul metabolic**.

Pentru **Conf. Univ. Dr. Nechifor**, **nutriția și igiena alimentară** sunt pilonii unui tratament eficient și durabil. În cabinetul său, consilierea nutrițională devine un dialog deschis, bazat pe educație și încurajare: *„Alimentația nu este o pedeapsă sau o restricție — este modul în care ne hrănim sănătatea, energia și echilibrul interior.”*

De-a lungul carierei, a participat la numeroase **programe de formare naționale și internaționale**, inclusiv la **Harvard Medical School** (formare postuniversitară - programul „Clinical Science Scholars”), unde a aprofundat concepte de medicină bazată pe dovezi și știința prevenirii bolilor cronice. Activitatea sa academică include cercetări privind **impactul nutriției asupra sănătății cardiovasculare și optimizarea costurilor în managementul diabetului și hipertensiunii arteriale** (autor/co-autor a peste 40 articole în reviste internaționale de prestigiu, implicat în studii clinice și proiecte interdisciplinare).

Prin experiența clinică acumulată și activitatea sa universitară, **Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor** promovează o medicină a **echilibrului și încrederii**: diagnostic precis, tratament personalizat și sprijin continuu pentru fiecare pacient.

Pacienții îl descriu ca pe un medic care ascultă, explică și oferă soluții adaptate vieții reale — un partener de drum spre sănătate, nu doar un specialist în diagnostic.

„Prevenția nu înseamnă frică de boală, ci respect față de propria viață.”

Prin profesionalism, empatie și implicare în educația medicală, **Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor** devine un reper în medicina internă modernă — un medic care nu tratează doar boli, ci ajută oamenii să redescopere plăcerea unei vieți sănătoase, trăite cu moderație și bucurie.

INFORMAȚII DESPRE ÎNSCRIEREA ÎN PROGRAMUL DONA LIFESTYLE – CONF. UNIV. DR. ALEXANDRU NECHIFOR

Dacă alegeți să vă înscrieți în programul coordonat de Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor, vă aducem la cunoștință următoarele:

Pachetul “Dona LifeStyle” – Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor are o valoare totală de **2.422 lei**, din care **Fundația farmaciilor DONA acoperă suma de 2.100 lei. Diferența de 322 lei va fi achitată de beneficiar, în 2 tranșe:** una – la prima consultație, care se va desfășura după semnarea contractului de participare în proiect, a doua – la a treia consultație. **Ședințele se desfășoară ONLINE, sau cu prezență fizică.**

Contact: alexandrunechiformed@yahoo.com

Telefon pentru programari: 0741957238- asistent programari

Adresa cabinet consultatii: Terra Clinique Galati- Aleea Meteo nr.4 (cartier Traian)

CE INCLUDE CONTRIBUȚIA ACOPERITĂ DE FUNDATIE (2.100 LEI):

- a. **Analize medicale specifice** (neacoperite de CNAS, ex: Indicele HOMA, analiza corporală Tanita- la început și final de proiect, hemoglobina microzilită, proteina totală serică), în limita a **300 lei**, în cadrul clinicii **Hope &Care Medical SRL**.
- b. **Sesiuni de consiliere nutrițională personalizată – 4 consultații cu medic nutriționist, și 2 sesiuni de igiena nutrițională**, ce includ:
 - a. evaluarea stării de sănătate, metabolice și a riscurilor asociate cu obezitatea
 - b. stabilirea obiectivelor,
 - c. plan alimentar individualizat și adaptări în funcție de obiectiv și progres,
 - d. monitorizare și motivare continuă,
 - e. suport emoțional,
 - f. abordări de nutriție și igienă alimentară.
- c. **Acces la activități online**, precum:
 - Sesiuni de antrenamente de **fitness online, săptămânale**, adaptate nivelului fiecăruia.
- d. **Echipamente pentru auto-monitorizare:**
 - cântar smart, centimetru, glucometru, jurnal tipărit.
 - **Ceasul inteligent** va fi oferit ca instrument motivațional după ce participantul a slăbit minimum **3 kg**.

BENEFICII SUPLIMENTARE OFERITE DE FUNDATIE:

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

Participarea beneficiarilor la sesiuni online de 30-45 de minute de întrebări și răspunsuri (Q&A), susținute de medicii implicați în proiect, **suport si Q&A pe grupul de whatsapp** al proiectului.

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.