



Ionuț Ignat

Nutriționist Clinician · PhD Nutriție Oncologică

Drept · Medicină · Nutriție Clinică — o abordare interdisciplinară a sănătății prin alimentație

TELEFON

+40 787 801 939

DOMENIU

Nutriție clinică, oncologică & tulburări alimentare

ONLINE

facebook.com/nutrigo.ro ·
@nutrigo.ionut.ignat

PROFIL PROFESIONAL

Profesionist cu o formare academică solidă și o abordare interdisciplinară unică, situată la intersecția dintre **drept, medicină și nutriție clinică**. Parcursul meu educațional reflectă o preocupare constantă pentru înțelegerea profundă a corpului uman, a mecanismelor bolii și a rolului esențial pe care alimentația îl joacă în prevenție și tratament.

Îmbin rigoarea științifică cu o înțelegere empatică a pacientului, dezvoltând programe practice care conectează teoria cu realitatea clinică. Mă poziționez ca un reper de profesionalism și credibilitate în domeniul nutriției clinice moderne, prin combinația dintre expertiză academică, experiență practică și vocație educațională.

EDUCAȚIE & FORMARE ACADEMICĂ

Studii doctorale — Nutriție Oncologică

Université Claude Bernard Lyon

Cercetare avansată asupra impactului nutriției în managementul și evoluția bolilor oncologice; intervenții nutriționale personalizate.

Master — Medicină Legală

Universitatea „Mihail Kogălniceanu”, Iași — Facultatea de Drept

Lucrare de licență în Medicină Legală — îndrumător Prof. Univ. Dr. Călin Scripcaru (2007)

Studii în Medicină — secția Nutriție și Alimentație Publică

Facultatea de Medicină

Fundamente de nutriție și alimentație publică, fiziologia și mecanismele bolii.

Licențiat în Drept

Facultatea de Drept

Specializare — Sindroame psiho-patologice adictive

Tulburări de alimentație

Adicții alimentare, anorexie, bulimie și ortorexie — abordare științifică și empatică a pacientului.

CERTIFICĂRI & AVIZE PROFESIONALE

Aviz Liberă Practică — ARNFS

Registrul Unic al Practicienilor din Nutriție, Fitness și Sănătate. Domeniu de acreditare: **Educație Alimentară în Prevenție**. Seria ARNFS nr. 41 (2021).

Certificat de Calificare Profesională — Tehnician Nutriționist

Program de calificare de 1080 ore (360 h teorie / 720 h practică), nivel 4 de calificare. Medie de absolvire: **9,50**. Cod COR 5122.3.2 · Seria M nr. 00005021, cu supliment descriptiv.

Membru — Asociația Română pentru Nutriție, Fitness și Sănătate (ARNFS)

Seria ARNFS nr. 62 (2021).

EXPERIENȚĂ & ACTIVITATE PROFESIONALĂ

- **Cercetare în nutriția oncologică** — focus pe intervenții nutriționale personalizate în managementul bolilor oncologice.
- **Specializare practică în tulburări alimentare** — abordate dintr-o perspectivă multidisciplinară.
- **Educator** în cadrul programelor de internship de nutriție clinică — contribuție activă la formarea noilor generații de specialiști.
- **Educație nutrițională aplicată**, bazată pe dovezi științifice, comunicată constant în mass-media.
- **Dezvoltare de programe practice** care conectează teoria cu realitatea clinică.

INTERNSHIP DE NUTRIȚIE CLINICĂ — *program propriu*

Program dedicat celor care își doresc să aplice cunoștințele teoretice în contexte reale, sub îndrumare specializată. Este conceput pentru a oferi experiență practică, claritate profesională și o bază solidă pentru cariere în nutriția clinică, oncologică sau în managementul tulburărilor de alimentație.

Componenta de **recrutare pro-bono** oferă, gratuit, intervenții nutriționale pe perioade de câteva luni pacienților din mediul online care nu își permit serviciile plătite ale unui nutriționist — sub supervizare directă, prin video-call-uri săptămânale, în sinergie cu medicii curanți. Echipa este multidisciplinară: medici, dieteticieni, suport psihologic clinic și psihoterapie, alături de specialiști și campioni în fitness — toate oferite ca suport gratuit participanților.

Tur național al României (în desfășurare) — program de educație **complet gratuit** adresat medicilor de familie și specialiști, asistenților medicali, cadrelor de kinetoterapie și fizioterapie, industriei de fitness și publicului larg. Scop: implementarea elementelor de bază ale nutriției clinice în toate domeniile conexe sănătății, inclusiv prin sesiuni live online.

DOMENII DE EXPERTIZĂ

- ▶ Nutriție clinică & oncologică
- ▶ Tulburări alimentare (anorexie, bulimie, ortorexie)
- ▶ Educație alimentară & prevenție
- ▶ Formare & mentorat (internship clinic)
- ▶ Abordare multidisciplinară a pacientului
- ▶ Intervenții nutriționale personalizate
- ▶ Adicții alimentare
- ▶ Nutriție bazată pe dovezi
- ▶ Comunicare & educație în media
- ▶ Medicină legală

ACTIVITATE MEDIA & APARIȚII PUBLICE

Prezență constantă în media ca voce a educației nutriționale — de la interviuri TV și podcasturi, la articole în presă și conferințe de specialitate:

- **Televiziune & emisiuni:** apariții alături de Teo Trandafir și Ilinca Vandici; A1.ro (Prietenii de la 11 – Mirela Retegan).
- **Presă online:** colaborări recurente cu Observator News (nutriție, sănătate, alimentație sezonieră), Psychologies.ro, Doctorul Zilei, Spring Farma.
- **Conferințe:** Speaker la Nutrition Congress (nutritioncongress.ro).

- **Podcasturi:** seria cu Ciprian Petre, plus apariții alături de Costin Desliu, Radu Constantin, Robert Florea, Victor Zaharia, Fabius Antal, Podcast BZI.
- **Campania #ObezitateaUcide** — campanie de educație și conștientizare împotriva obezității (inițiată împreună cu Sweeteria), preluată de peste 30 de publicații online.

ANTREPRENORIAL

NutriGo S.R.L. — activități referitoare la sănătatea umană (nutriție), Iași (2022).

Educație Nutrițională S.R.L. — sănătatea umană, învățământ și activități de fitness, Iași (2025).

Fun & Food S.R.L. — activități referitoare la sănătatea umană (nutriție), Iași (2016).

CONTACT & PREZENȚĂ ONLINE

Tel: +40 787 801 939

Facebook: fb.com/nutriego.ro · fb.com/Nutria.Ionut.Ignat

Instagram: @nutriego.ionut.ignat

TikTok: @ionut.ignat.nutriego



ANEXĂ – APARIȚII ONLINE & PUBLICAȚII

Listă completă a aparițiilor media, podcasturilor și preluărilor în presă. Total: 63 referințe. Link-urile sunt active (click pentru deschidere).

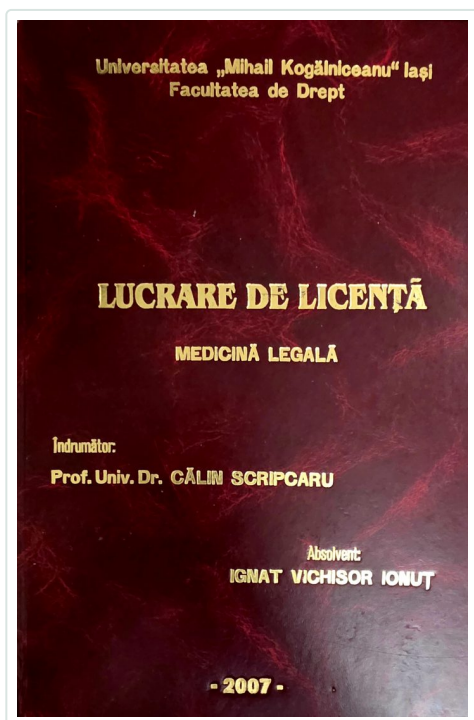
Publicație / Platformă	Link
Emisiuni TV – Teo Trandafir & Ilinca Vandici	
Emisiune TV - Teo Trandafir & Ilinca Vandici (1)	www.youtube.com/watch?v=FWhfc1_m4w&t=645s
Emisiune TV - Teo Trandafir & Ilinca Vandici (2)	www.youtube.com/watch?v=bTGxcSkEFiE&t=488s
Emisiune TV - Teo Trandafir & Ilinca Vandici (3)	www.youtube.com/watch?v=s4utAxyXUVY&t=37s
Emisiune TV - Teo Trandafir & Ilinca Vandici (4)	www.youtube.com/watch?v=QS_G-KQOQCg&t=11s
Podcasturi	
Podcast - alături de Costin Desliu	www.youtube.com/watch?v=T79fielsYc0
Podcast - cu Radu Constantin	youtu.be/UmlbaUwkob8
Podcast - cu Robert Florea	www.youtube.com/watch?v=TZic-M8MNZM&t=91s
Podcast - medierea mea (de fun)	www.youtube.com/watch?v=cm_ms-iw7kc&t=3s
Podcast - cu Victor Zaharia	www.youtube.com/watch?v=LBv2OdjNKWc
Podcast BZI	www.youtube.com/watch?v=59PZ_I9oMPc
Serie cu Ciprian Petre (nivel avansat de informație)	
Episodul 1	www.youtube.com/watch?v=MEE4aSgVIAA&t=2001s
Episodul 2	www.youtube.com/watch?v=TQyVRvBxfwY&t=287s
Episodul 3	www.youtube.com/watch?v=5V6rUXIxxWs
Episodul 4	www.youtube.com/watch?v=SP88tdlo_SM&t=2735s
Colaborări cu colegi de breaslă	
cu Fabius Antal	www.youtube.com/watch?v=F5TuhofH4fY
cu Angel Fitness	www.youtube.com/watch?v=JYBPzxoAh0c
cu Victor Zaharia	www.youtube.com/watch?v=LBv2OdjNKWc
Apariții media – selecție (interviuri, presă, evenimente)	
Observator News - Gustări între mese	observatornews.ro/social/romanii-amatorii-gustarilor-intre-mese-596830.html
Observator News - Hidratare zilnică	observatornews.ro/sanatate/cati-litri-de-apa-trebuie-sa-bem-zilnic-oamenii-hidratati-mai-fericiti-ca-restul-mituri-explicate-de-nutritionisti-572129.html
Observator News - Carne de ied la Paște	observatornews.ro/social/carnea-de-ied-castiga-teren-de-la-an-la-an-la-masa-de-paste-cererea-este-ata-t-de-mare-incat-oamenii-se-inscriu-pe-liste-cu-cateva-luni-inainte-571773.html
Observator News - Porumb și stres	observatornews.ro/inedit/porumb-gustare-alunga-stres-306000.html
Nutrition Congress - Speaker	nutritioncongress.ro/speaker/ionut-ignat/
Observator News - Ce mâncăm acasă	observatornews.ro/sanatate/ce-mancam-mentinem-sanatosi-casa-351986.html
Observator News - Sfeclă roșie	observatornews.ro/social/sfecla-rosie-medicamentul-minune-toamnei-323754.html
Observator News - Cireșe și spitalizare	observatornews.ro/sanatate/ciresele-au-bagat-in-spital-patru-oameni-295526.html
Observator News - Grătar 1 Mai	observatornews.ro/social/gratar-sanatos-ideal-1-mai-291830.html
Observator News - Carne de miel	observatornews.ro/social/gatit-carne-miel-romania-291411.html

Publicație / Platformă	Link
Observator News - Astenie vs anemie	observatornews.ro/sanatate/cum-deosebim-astenia-primavara-anemie-290515.html
Observator News - Slănină afumată	observatornews.ro/inedit/slanina-afumata-beneficii-sanatate-277835.html
YouTube - interviu	www.youtube.com/watch?v=L5TsZjhrGHE&t=2075s
YouTube - interviu	www.youtube.com/watch?v=-ibbwB-Ohco&t=5s
YouTube - interviu	www.youtube.com/watch?v=DgRAnAlIZsg
A1.ro - Mirela Retegan	a1.ro/prietenii-de-la-11/video/cum-a-reusit-mirela-retegan-sa-slabeasca-id759878.html
Spring Farma	www.springfarma.com/blog/nutritionist-ionut-ignat-pentru-a-evita-obezitatea-avem-nevoie-de-o-educatie-nutritionala-corecta-si-coerenta.html
Psychologies.ro	www.psychologies.ro/stare-de-bine/sanatate-frumuseti/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-2191478
Doctorul Zilei	www.doctorulzilei.ro/boala-care-ucide-incet-si-sigur-anual-mai-multi-oameni-decat-toate-epidemiile-la-un-loc-este-o-catastrofa/
Ordineazilei.ro	www.ordineazilei.ro/obezitatea-ucide/
Campania #ObezitateaUcide – preluări în presă (inițiată cu Sweeteria)	
9vremparinti.ro	9vremparinti.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
acasa.ro	acasa.ro/boli-7/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat-258890.html
centruldepresa.ro	centruldepresa.ro/comunicate-de-presa/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat
cityvisionmagazine.ro	www.cityvisionmagazine.ro/news-events/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
e-femeia.ro	e-femeia.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
familiapractica.wordpress.com	familiapractica.wordpress.com/2023/06/15/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
fashion8.ro	fashion8.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
garbo.ro	www.garbo.ro/articol/Noutati/32746/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat.html
kudika.ro	healthy.kudika.ro/articol/healthy/74319/obezitateaucide-o-campanie-de-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat.html
prwave.ro	www.prowave.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
thestylejournal.ro	www.thestylejournal.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
bravonet.ro	bravonet.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
evatopia.ro	evatopia.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
randurileevei.ro	www.randurileevei.ro/2023/06/14/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/

Publicație / Platformă	Link
business-style.ro	business-style.ro/life-style/sanatate/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
svnews.ro	www.svnews.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/342752/
ecomunicate.ro	www.ecomunicate.ro/comunicat/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
presadeazi.ro	presadeazi.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
ziarelive.ro	www.ziarelive.ro/stiri/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat.html
newsteam.ro	newsteam.ro/ultima-ora/obezitatea-ucide
thewoman.ro	thewoman.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii/
veglifestyle.ro	veglifestyle.ro/2023/06/14/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
ultima-ora.ro	ultima-ora.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
jurnalul-bucurestiului.ro	www.jurnalul-bucurestiului.ro/obezitatea-ucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
advertising4u.ro	advertising4u.ro/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-initiata-de-sweeteria-si-nutritionistul-ionut-ignat/
psychologies.ro	www.psychologies.ro/stare-de-bine/sanatate-frumusetate/obezitateaucide-o-campanie-de-educatie-si-constientizare-impotriva-obezitatii-2191478

ANEXĂ – DIPLOME & CERTIFICATE

Documente justificative privind formarea academică și certificările profesionale.



Lucrare de Licență – Medicină Legală
Univ. „Mihail Kogălniceanu” Iași, Facultatea de Drept ·
2007



Aviz Liberă Practică – ARNFS
Educație Alimentară în Prevenție · 2021



Certificat de Calificare Profesională
Tehnician Nutriționist · media 9,50 · Seria M



Membriu ARNFS
Asociația Română pentru Nutriție, Fitness și Sănătate ·
2021

ROMÂNIA



SUPLIMENT DESCRIPTIV AL CERTIFICATULUI

1. Certificatul

Tipul **DE CALIFICARE** seria **M** nr. **00005021**
calificarea/ocupația^{*)} **TEHNICIAN NUTRIȚIONIST**
cod Nomenclator / / cod COR **5122.3.2**

2. Autoritățile naționale responsabile

MINISTERUL MUNCII
ȘI JUSTIȚIEI SOCIALE

MINISTERUL
EDUCAȚIEI NAȚIONALE

3. Denumirea furnizorului de formare profesională care a eliberat certificatul S.C. ABC FITNESS S.R.L.

Nr. de înmatriculare în Registrul național al furnizorilor de formare profesională a adulților **40/7761/10.11.2016**

4. Nivelul de calificare certificat

4

5. Sistemul de evaluare

note: **1-10** calificative

6. Baza legală pentru eliberarea certificatului

OG 129/2000 REPUBLICATA

7. Nivelul studiilor pentru accesul la programul de formare profesională MINIM STUDII LICEALE

8. Tipul de program de formare profesională

CALIFICARE **1080**

Du
din

Not
Ac
*) S

9. Competențe profesionale dobândite

1. Principiile alimentare și valoarea nutritivă
2. Metode de gastrotehnie
3. Alimentația copiilor și adolescenților
4. Alimentația sportivilor
5. Alimentația femeii însărcinate
6. Alimentația bătrânilor
7. Alimentația rațională în colectivitate
8. Alimentația în diferite boli
9. Întocmirea meniurilor

Tehnician Nutriționist

20 h practică)



DIRECTOR

PREȘEDINTE**)

Secretar

*) Directorul furnizorului de formare.
**) Președintele comisiei de examinare.

ANEXĂ – CERTIFICATE DE ÎNREGISTRARE A FIRMELOR

Certificate de înregistrare emise de Oficiul Național al Registrului Comerțului (Tribunalul Iași).



NutriGo S.R.L.

CUI 45485445 · J22/161/2022 · Iași



Fun & Food S.R.L.

CUI 35812973 · J22/694/2016 · Iași



Educație Nutrițională S.R.L.

CUI 52696887 · J2025078745004 · Iași · 2025