ג'וליה ליבר

Côte Saint-Luc, Québec | נייד: 514-967-4809 | julia.liber@mail.mcgill.ca

# תמצית

* דיאטנית רשומה: Ordre professionnel des diététistes du Québec
* חברת אגודת הדיאטנים של קנדה
* בעלת ניסיון בייעוץ פרטני ובהדרכות קהילתיות
* שפות: אנגלית, צרפתית ועברית
* מיומנויות מחשוב ו- IT: Microsoft Excel, WinVision, Oacis, Chartmaxx, NutraCoster, Hexfit.
* הסמכות: Tri-Council Policy Statement: קורס בנושא התנהלות אתית במחקר בבני אדם (TCPS-2), הכשרה לבטיחות מזון (FST)

# השכלה

תואר ראשון במדעי התזונה דיפלומה - דצמבר 2019

אוניברסיטת מקגיל, סנט אן-דה-בלווי, קוויבק

# תעסוקה

**תזונאית** ינואר 2020–היום

**Nautilus Plus**, מונטריאול, קוויבק

* מתן ייעוץ פרטני ללקוחות נאוטילוס פלוס.
* הערכת הרגלי תזונה ואורח חיים ובניית תוכנית התערבות מתאימה לכל לקוח.
* יצירת סביבה מטפחת ובריאה עבור הלקוחות.
* שימוש במגוון כלים וגישות: כולל "אכילה אינטואיטיבית" ו-Canada Food Guide.

**תזונאית** פברואר 2020–היום

**עוזרת אדמיניסטרטיבית** מאי–ספטמבר 2019

**Food with a Conscience**, מונטריאול, קוויבק

* ניהול תכתובות עם לקוחות באמצעות טלפון ודואר אלקטרוני וסיוע בניהול בתהליך הרישום למערכת ניהול הספקים.
* תרומה לפגישות הצוות – זיהוי עניינים מרכזיים, הצעת פתרונות לשיפור מערכת ניהול הספקים.
* איסוף ועדכון של מפרטי לקוח לגבי מוצרי מזון שנמכרו, כולל רשימת רכיבים, תווית מזון ורשימת אלרגנים, באמצעות תוכנת NutraCoster.
* יזימת אסטרטגיות שיווק באמצעות פתיחה וניהול של עמודי החברה ברשת החברתית.

**התמחות קיץ כסטודנטית** יולי–אוגוסט 2018

**Jewish General Hospital,** מונטריאול, קוויבק

מענק מ-Canada Summer Jobs לתפקידי ניהול עבור סטודנטים.

* הכשרת צוות מטבח בשמירה על היגיינת ידיים.
* עריכת מחקר עלויות ובקרה על פסולת, כדי לקבוע אילו פריטי מזון אפשר להסיר מהתפריט.
* בדיקת מתכונים חדשים באמצעות ניתוח העלות, הטעם ואורך חיי מדף של המוצר והשוואה בין פרמטרים אלה לבין הפריטים בתפריט הקיים.
* ביצוע מחקרי זמן וטמפרטורה באמצעות מעקב אחר טמפרטורת המזון בתהליך הייצור, ההפצה והגשה של מגשי האוכל. הצעת שיטות לשמירת המזון בטווח הטמפרטורה המותר במהלך כל שרשרת הכנתו.

# התמחויות בתזונה

**התמחות (סטאז') בניהול, רמה 4** נובמבר–דצמבר 2019

**Jewish General Hospital,** מונטריאול, קוויבק

* יישום ותיקנון המתכון ל"בורגר צמחוני" בתפריט הקפטריה.
* עריכת מחקר אבטחת איכות בנושא נוזלים סמיכים באמצעות מערכת Bostwick Consistometer.
* תמחור פריטים שונים בקפטריה וחישוב הצעה למחיר מכירה.
* עריכת השתלמות שירות לקוחות לעובדי הקפיטריה.

**התמחות קהילתית – רמה 4** אוקטובר–נובמבר 2019

**Clinic Openspace,** ווסטמונט, קוויבק

* התלוות לדיאטנית רשומה בפגישות ייעוץ ומעקב עם לקוחות.

בעיות רפואיות של הלקוחות: עודף משקל והשמנה, יתר לחץ דם, הפרעות אכילה ואנמיה.

* הצגת הדיאטה הפופולרית "צום לסירוגין" בפני עמיתים למקצוע.
* עיצוב תמסירים ללקוחות בנושאי חינוך לבריאות: "תזונה וגיל המעבר", "תזונה והמיקרוביום".

**התמחות קלינית רמה 3**  פברואר–מרץ 2019

**St. Mary's Hospital,** מונטריאול, קוויבק

* העברת שיעורי תזונה לנשים החולות בסוכרת הריון במרפאת הנשים.
* חינוך תזונתי פרטני למטופלות במרפאת הנשים וכן לנשים לאחר לידה.
* בניית שאלון מטופלים מעודכן לקבלת מטופלות חדשות למרפאת נשים.
* עריכת מחקר אבטחת איכות בנושא צריכת חלב במחלקת יולדות.

# הדרכות

**The Allan Memorial Institute**, קוויבק נובמבר 2019

* מפגש תזונה למטופלים באשפוז יום,: אכילה בריאה לשיפור הבריאות.

**Openspace Clinic**, ווסטמונט, קוויבק אוקטובר 2019

* מצגת "מועדון קריאה" לדיאטניות רשומות: מניעה וניהול של צפיפות מינרלים נמוכה בעצמות בקרב

 אוכלוסיות עם הפרעות אכילה.

**St. Mary's Hospital,** מונטריאול, קוויבק פברואר 2019

* מועדון קריאה לדיאטניות רשומות: הצורך בסידן במהלך ההיריון.

**Sunshine Academy**, דולארד-דז אורמו, קוויבק מרץ 2019

* מפגש לתלמידי בתי ספר יסודיים: נשנושים בריאים ו"מדריך המזון של קנדה".

# מעורבות חברתית ומנהיגות בקהילה

* מתנדבת בקבוצת בריאות ושיקום של Agence Ometz נובמבר 2019–היום
* מתנדבת ב-Diabetes GBS של Diabetes Canada ו-JDRF, נובמבר 2019. נובמבר 2019
* אוניברסיטת מק'גיל, הבית הפתוח - התנדבות מטעם בית הספר לתזונה ולדיאטה. אוקטובר 2018
* חברת צוות הנהגת הסטודנטים בארגון "הלל" במונטריאול ספטמבר 2017–יוני 2018

 המלצות יינתנו לפי דרישה