



Try Pitch



Romanian Society of
LIFESTYLE MEDICINE



27-29
SEPTEMBRIE
2023
Ediția a II-a
Locația: ONLINE

BOLI LETALE MODERNE: ABORDĂM SIMPȚOMELE SAU CAUZELE?

Congres național cu participare internațională de Medicina Stilului de Viață



09:00 – 09:20

“Prevention of obesity in children and adolescents from Romania – is lifestyle medicine the solution?”

Dr. Dana Spineni Popescu, University of Medicine and Pharmacy “Carol Davila”, Bucharest, Romania, Vicepresident of Romanian Society of Lifestyle Medicine

09:20 – 09:45

“Recommendations for physical activity in overweight patients.” **Dr. Ovidiu Mitu**, University of Medicine and Pharmacy Gr. T. Popa, Iași, Romania

“Stress Management Techniques in Lifestyle Medicine”

Dr. Nicoleta Baila, MD, PSYD Clinical Psychology, Dipl. IBLM, California, SUA

09:45 – 10:10

“B12 supplementation in Plant-Based Nutrition”

Prof. Dr. Cornelia Aurelia Zugravu, University of Medicine and Pharmacy “Carol Davila”, Bucharest, Romania

“Prevenția obezității la copii și adolescenți în România. Este MSV soluția?”

Dr. Dana Spineni Popescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București, România, Vicepreședinte al Societății Române de Medicina Stilului de Viață

“Recomandari de activitate fizică la pacientul cu exces ponderal.”

Dr. Ovidiu Mitu, Universitatea de Medicina si Farmacie Gr. T. Popa, Iași, România

“Tehnici de gestionare a stresului în medicina stilului de viață „

Dr. Nicoleta Baila, MD, PSYD Psihologie Clineă, Dipl. IBLM, California, SUA

“Suplimentarea cu B12 in alimentatia Plant Based”

Prof. Dr. Aurelia Zugravu, Universitatea de Medicina și Farmacie, Carol Davila, București, România



National Conference on Lifestyle Medicine

Conferința Națională de Medicina Stilului de Viață

THURSDAY 28 SEPTEMBER 2023

10:30 – 11:00

“A type 2 to Diabetes Reversal Case-study through lifestyle change” Dr. Konrád Szallós-Farkas, Vice President of the Romanian Society of Lifestyle Medicine, University of Medicine, Pharmacy, Science and Technology George Emil Palade, Târgu Mureș, Romania

11:00 – 11:35

**“Taking care of others. How do I take care of myself? Coping strategies for compassion fatigue.”
Psychotherapist Elena Cazacu**

11:35 – 12:00

**“Plant-Based Nutrition in the Treatment and Remission of Chronic Diseases”
Iuliu Ciupe-Vaida, Nutritionist specialized in nutrition-based treatment and remission of chronic diseases, Graduate of the Faculty of Nutrition and Dietetics at UVVG Arad, Certified in plant-based nutrition from Cornell University**

12:00 – 12:35

Shagun Bindlish Diabetes and Obesity: untangling the facts and correlation

“ Studiul de caz de reversie a diabetului de tip 2 prin schimbarea stilului de viață” **Dr. Konrád Szallós-Farkas**, Vicepreședinte al Societății Române de Medicina Stilului de Viață, Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie George Emil Palade, Târgu Mureș, România

“Am grijă de ceilalți. Cum am grijă de mine? Strategii de coping pentru oboseala compasiunii” Psihoterapeut Elena Cazacu

“Alimentatia Plant-Based în tratarea și remisia bolilor cronice”

Iuliu Ciupe-Vaida, Nutritionist specializat în tratarea și remisia prin nutriție a bolilor cronice, Absolvent al Facultății de Nutriție și Dietetică din cadrul UVVG Arad, Certificat în nutriția cu ingrediente vegetale la Universitatea Cornell

Shagun Bindlish Diabetul și Obezitatea: despletind faptele și corelația.

National Conference on Lifestyle Medicine

Conferința Națională de Medicina Stilului de Viață

THURSDAY 28 SEPTEMBER 2023

12:35 – 13:00

COFFEE BREAK

“Food Addiction Between Myth and Reality”

13:00 – 13:30

Asst. Prof. Dr. Oana Sârbu, Grigore T. Popa University of Medicine and Pharmacy, Iași, Romania.

“Alcohol consumption among young people from Bucharest: anthropo-medical aspects” **Dr. Adina Baci**

13:30 – 14:25

“Is Gluten an Enemy?”

Dr. Bogdan Popa, Specialist in Gastroenterology and Internal Medicine, Faculty of Medicine and Pharmacy Carol Davila

14:25 – 15:00

Doctor Constantin Dinu

“Specific Nutritional Recommendations for Patients with Cardiovascular Diseases”

Asist. Univ. Dr. Alexandru Costache, University of Medicine and Pharmacy Gr. T. Popa, Iași, Romania

15:35 – 16:00

COFFEE BREAK

PAUZA DE CAFEA

“Dependența alimentară între mit și realitate” Asist. Univ. Dr. Oana Sarbu, Universitatea de Medicină și Farmacie Grigore T. Popa, Iași, România.

“Consumul de alcool în rândul tinerilor din București: aspecte antropologice și medicale” Dr. Adina Baci

“Este Glutenul un inamic?”

Dr. Bogdan Popa, Medic specialist Gastroenterologie și Medicină Internă, Facultatea de Medicină și Farmacie Carol Davila

Doctor Constantin Dinu

“Recomandări nutriționale specifice pentru pacienții cu afecțiuni cardiovasculare”

Asist. Univ. Dr. Alexandru Costache, Universitatea de Medicină și Farmacie Grigore T. Popa, Iași, România

PAUZA DE CAFEA

National Conference on Lifestyle Medicine

Conferința Națională de Medicina Stilului de Viață

THURSDAY 28 SEPTEMBER 2023

16:20 – 16:35

"Good Food, Happy Childhood: How to Encourage Healthy Food Choices in Children" Irina Babici

16:35 – 17:00

„The Global Lifestyle Medicine Competency and Certification Framework”, Stephan Herzog, Executive Director – American Board of Lifestyle

17:00 – 18:00

"The Role of Diet in Reversing Modern Lethal Diseases"

Dr. Michael Klaper

Institute for Nutrition Research and Education

18:00 – 19:00

"Prevent and Reverse Heart Disease" Dr. Caldwell Esselstyn Director of the "Cardiovascular Disease Prevention and Reversal Program" Cleveland Clinic Wellness Institute, Cleveland, USA

Cleveland Clinic Wellness Institute, Cleveland, USA

19:00 – 20:00

Live Q&A SESSION Dr. DEAN ORNISH, Dr. Michael GREGER, Dr. T. COLIN CAMPBELL Dr. MICHAEL KLAPER, Dr. Esselstyn

12EST | ESTPM

"Mâncarea Bună, Copilăria Fericită: Cum Să Încurajăm Alegerile Alimentare Sănătoase la Copii" Irina Babici

"Cadrul de Competență și Certificare în Medicina Stilului de Viață la Nivel Global", Stephan Herzog Director executiv, Consiliul Internațional de Medicină a Stilului de Viață

Dr. Michael Klaper

Institutul pentru Cercetare și Educație în Nutriție NASA
Centrul de Sănătate True North Centrul Medical Santa Rosa

"Prevenția și Reversia Bolii Cardiovasculare" Dr. Caldwell Esselstyn Director al Programului de Prevenire și Reversare a Bolilor Cardiovasculare Institutul de Bunăstare Cleveland Clinic, Cleveland, SUA

PANEL LIVE Dr. DEAN ORNISH, Dr. Michael GREGER, Dr. T. COLIN CAMPBELL Dr. MICHAEL KLAPER, Dr. Esselstyn

12EST | ESTPM

09:00 – 09:30

"Solving the Chronic Disease Epidemic with Lifestyle Medicine and Health Coaching" **Johanes Fisslinger**

09:30 – 10:00

"Why is the integration of lifestyle medicine into the curricula of medical and related health schools essential?" – **Dr. Radu Baila** MHA, MD, Dipl. IBLM, CHC

10:00 – 10:30

Director of Clinical Operations for Lifestyle Medicine Options (LMO) in Portland, Oregon, USA. Founder of LMO Company.

10:30 – 11:30

The Heart of Lifestyle Medicine: "The heart of lifestyle medicine: relationship and connection in health behavior change). **Simon Matthews**

Johanes Fisslinger "Rezolvarea Epidemiei de Boli Cronice cu Medicina Bazată pe Stil de Viață și Consiliere în Sănătate"

"De ce este esențială integrarea medicinei stilului de viață în curricula facultăților de medicină și școlilor de sănătate conexe?" – **Dr. Radu Baila MHA, MD, Dipl. IBLM, CHC**

Director de Operațiuni Clinice pentru Lifestyle Medicine Options (LMO) din Portland, Oregon, SUA. Fondator al companiei LMO

The Heart of Lifestyle Medicine: "The heart of lifestyle medicine: relationship and connection in health behavior change). **Simon Matthews**

11:30 – 12:00

“The Role of Mindfulness in Lifestyle Medicine”

Researcher at the department of radiology, School of Medicine, University of California San Diego, Japanese Society of Lifestyle Medicine (JSLM) **Dr. Tamami Shirai**

13:00 – 13:50

Positive Health **Dr. Liana Lianov**, President Global Positive Health Institute, Sacramento, USA

13:50 – 14:20

“The Benefits of Tango Therapy in the Recovery of Patients with Parkinson's Disease from Iasi” **Anca Ciliac Huși – art terapeut Fondator Happy Life Center**

14:20 – 14:40

“Community Measures Based on Lifestyle Medicine”, by **Roxana Marinescu, RN, BSN UNCC, Community Nursing ACLM Diplm., ELMO Advisor Reper Party**

14:40 – 15:00

“Physiotherapy as a promising treatment for lower limb osteoarthritis” – **Physiotherapist Daniela Stanca, President of the Physiotherapist College from Romania**

“Rolul mindfulness-ului in Medicina Stilului de Viata”

Dr. Tamami Shirai, Cercetător în cadrul Departamentului de Radiologie, Facultatea de Medicină, Universitatea din California San Diego, Societatea Japoneză de Medicină a Stilului de Viață (JSLM)

Sănătatea Pozitivă

Dr. Liana Lianov, Președinte al Institutului de Sănătate Pozitivă, Sacramento, SUA

“Beneficiile tangoterapiei in recuperarea pacientilor cu boala Parkinson din Iasi” **Anca Ciliac Huși – art terapeut Fondator Happy Life Center**

“Măsuri Comunitare Bazate pe Medicina Bazată pe Medicina Stilului de Viață”, by **Roxana Marinescu, RN, BSN UNCC**

“Fizioterapie, tratamentul promițător al osteoartritei membrului inferior” – **Fizioterapeut Daniela Stanca, Președinta Colegiului Fizioterapeuților din România**

15:00 – 15:15

“The Movement That Really Matters: Prevention and Management of Childhood Obesity” **Kinetherapist Simona Rusu**

15:15 – 16:00

“ Emotions on a plate”. **Psychotherapist Ancuta Coman Boldisteanu**

16:00 – 17:10

“Individuation vs. Dependency”, the Silent Conflicts of the Relationship. Psychologist **Oana Cuesdeanu**

17:10 – 17:30

“Influence of lifestyle on the gut microbiome: implications for human health” **Dr. Viorica Ivan, Holistic Health and Nutrition Coach; Founder of Smart Science Holistic Health, Bucharest, Romania.**

17:30 – 17:50

“Awareness of interpersonal relationship patterns in weight management” Psychologist **Atena STOICA**

17:50 – 18:10

“Sleep: A Key Factor in Lifestyle Medicine” **Dr. Bernardo Barata, Founder Portuguese Society of Lifestyle Medicine, ELMC Trustee, Porto, Portugal**

„Miscarea care conteaza. Preventia si gestionarea supraponderabilitatii la copii” **Kinetoterapeut Simona Rusu**

„Rolul dietei în reversia bolilor letale moderne”

“ Emotiile in farfurie.” Psihoterapeut **Ancuta Coman Boldisteanu**

“Individuație vs dependență”, conflictele surde ale relației.” Psiholog **Oana Cuesdeanu**

“Influenta stilului de viata asupra microbiomului intestinal: implicații asupra sănătății” **Dr. Viorica Ivan, Coach Holistic de Sănătate și Nutriție; Fondator Smart Science Holistic Health, București, România.**

“Conștientizarea tiparelor de relații interpersonale in gestionarea greutatii” Psiholog **Atena STOICA**

“Somnul, Un factor cheie in MSV” **Dr. Bernardo Barata, Fondator al Societății Portugheze de Medicină a Stilului de Viață, Membru al Consiliului de Administrație al ELMC, Porto, Portugalia**

18:10 – 19:00

“Unleashing the Power of Plant-based Diet” **Nutritionist
Brenda Davis**, SUA

“Dezlănțuirea puterii dietei pe bază de plante”
Nutritionist Brenda Davis, SUA

19:00 – 19:15

*“From Mediterranean Diet to Mediterranean Lifestyle:
Long time coming”* – **Prof. Labros Sidossis**, Professor at
the Department of Kinesiology and Health, and
Professor of Medicine at the Robert Wood Johnson
Medical School at Rutgers University, New Jersey.
President Mediterranean Lifestyle Medicine Institute,
Leros, Greece.

*“De la Dieta Mediteraneană la Stilul de Viață
Mediterranean”* – **Prof. Labros Sidossis**, Profesor la
Departamentul de Kinesiologie și Sănătate și Profesor de
Medicină la Școala de Medicină Robert Wood Johnson de
la Universitatea Rutgers, New Jersey. Președinte al
Institutului Mediterranean Medicina Stilului de Viata, Leros,
Grecia.

19:15 – 20:20

Disease Reversal: Live with all your Heart- Case studies
from CHIP Program – Dr. Hans Diehl

Traieste din toata inima – Studii de Caz CHIP Program –
Dr. Hans Diehl

20:20 – 20:35

Lifestyle Medicine for students – **Lidia Crețu, Delia
Apostol, Alina Crăciun**

Lifestyle Medicine for students – **Lidia Crețu, Delia
Apostol, Alina Crăciun**

20:20 – 20:30

The closing of the Conference
Dr. Radu Baila

The closing of the Conference
Dr. Radu Baila



National Conference on Lifestyle Medicine

Conferința Națională de Medicina Stilului de Viață

FRIDAY 28 SEPTEMBER 2023



Romanian Society of
LIFESTYLE MEDICINE

