

# Kersti Mägi

## Toitumisnõustaja

Tallinn, Eesti · kersti.magi@gmail.com · +372 5518 3264 · linkedin.com/in/kerstimagi

Sertifitseeritud toitumisnõustaja üle **6-aastase** kogemusega kliinilise toitumise nõustamise ja sporditoitumise valdkonnas. Pakun individuaalset toitumisalast nõustamist, koostan isikupärastatud toitumiskavasid ning toetan kliente tervisliku toitumisharjumuste kujundamisel. Spetsialiseerunud kaalu reguleerimisele, seedetrakti häiretele ja sportlaste toitumisoptimeerimisele.

## KOGEMUS

### Toitumisnõustaja, Lääne-Tallinna Keskhaigla, Tallinn

jaan 2021 – Praeguseni

Töötan kliinilise toitumisnõustajana, nõustades ambulatoorseid ja statsionaarseid patsiente mitmesuguste krooniliste haiguste ja metaboolsete seisundite puhul.

- Nõustan **35–40 patsienti** nädalas, sealhulgas II tüüpi diabeedi, rasvumise, neeruhaiguse ja onkoloogiliste patsientide puhul
- Tõstsin toitumisravi protokollide rakendamist **68%-lt 91%-le**, töötades välja standardiseeritud konsultatsioonivormid ja patsiendiõppematerjalid
- Käivitasin grupinõustamise programmi, mis hõlmab **12-nädalast kaalulangetamise kursust – 78% osalenutest** saavutasid eesmärgiks seatud kaalukaotuse
- Osalen multidistsiplinaarses meeskonnas arstide, õdede ja psühholoogidega, koostades **integreeritud raviplaane**
- Koostas patsiendile mõeldud **toitumisalased infolehed** 8 erineva teema kohta, mida kasutatakse kogu haiglas

### Sporditoitumise nõustaja, Kalev Spordiklubi, Tallinn

märts 2018 – Praeguseni

Töötasin spordiklubi toitumisnõustajana, toetades amatöör- ja professionaalseid sportlasi nende toitumise optimeerimisel soorituse ja taastumise eesmärgil.

- Nõustasin **üle 100 sportlase** aastas erinevatel aladel, sealhulgas ujumine, kergejõustik, võitlusspordid ja triatlonid
- Arendasin individuaalseid toitumiskavasid, mis aitasid sportlastel parandada sooritust keskmiselt **8–15% võrra** võistlusperioodil
- Pidasin **kuu toitumisseminare** spordiklubi liikmetele, hõlmates teemasid nagu süsivesikute laadimine, taastumisjoogid ja toidulisandite kasutamine
- Koostöö treeneritega treeningutsükli perioodiseerimise ja toitumise kohandamisel **23 eliitsportlasele**

### Toitumisnõustaja assistent, Synlab Eesti OÜ, Tallinn

juuni 2016 – Praeguseni

Abiastasin kliinilisi toitumisnõustajaid patsiendidokumentatsiooni koostamisel, toitumisanalüüside teostamisel ja klientide esmakonsultatsioonide läbiviimisel.

- Analüüsisin **50+ patsiendi** toidupäevikuid kuus, kasutades NutriData tarkvara toitainete vaeguste ja ülejääkide tuvastamiseks
- Koostas ja uuendasin **toitumisalaseid infomaterjale** erinevate haiguste ja seisundite kohta
- Osalesin **Eesti Toitumisteadlaste Seltsi** iga-aastasel konverentsil ja kohaldas uusi teadusuuringute tulemusi igapäevatöös

## HARIDUS

### Magistrikraad toitumis- ja toiduteaduses erialal Toitumine ja metabolism, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2014 – juuni 2016

Lõputöö: "Omega-3 rasvhapete mõju II tüüpi diabeediga patsientide insuliintundlikkusele". Summa cum laude.

### Bakalaureusekraad terviseõpetuses erialal Tervise edendamine, Tallinna Ülikool, Tallinn

sept 2011 – juuni 2014

Põhiõpingud toitumisõpetuses, tervise edendamises ja käitumismuutuse psühholoogias.

## OSKUSED

Kliiniline toitumisnõustamine, Toitumisplaanide koostamine, Sporditoitumine, Kaalu reguleerimise programmid, NutriData tarkvara, Diabetes ja metaboolsed häired, Seedetrakti toitumine, Käitumismuutuse coaching, Grupinõustamine, Toiduallergia ja intolerantsus

## SERTIFIKAADID

---

Toitumisnõustaja – kutsetunnistus tase 6, Kutsekoda

juuni 2018 – juuni 2018

Sporditoitumise spetsialisti sertifikaat, International Society of Sports Nutrition (ISSN)

mai 2021 – mai 2021

## KEELED

---

Eesti keel (emakeel), Inglise keel (C1), Vene keel (A2)

## PROJEKTID

---

Digitaliseerimisprojekt – Lääne-Tallinna Keskhaigla

juuni 2022 – juuni 2023

Koordineeris digitaalset transformatsiooni uute tööriistade ja süsteemide juurutamisega. Projekt vähendas manuaalseid protsesse 30% ja parandas andmekvaliteeti kogu organisatsioonis.

## SOOVITAJAD

---

**Dr. Tagli Pitsi**, Toitumiseksperit, Tervise Arengu Instituut, tagli.pitsi@tai.ee, +372 5456 7890

**Sirje Vaask**, Toitumisosakonna juhataja, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, sirje.vaask@regionaalhaigla.ee, +372 5567 8901

## HUVITEGEVUS

---

Juhatuseliige, Eesti Personalijuhtimise Ühing PARE

jaan 2019 – detsember 2022

Osalet organisatsiooni strateegilises juhtimises ja erialaste ürituste korraldamises.