

AREE DI SPECIALIZZAZIONE:

Specializzazione in dietistica, elaboro *piani alimentari personalizzati* e svolgo consulenza nutrizionale per adulti e bambini, insegnando “la sana e corretta alimentazione” secondo le linee guida scientifiche, anche in situazioni di sovrappeso, obesità, allergie alimentari, intolleranza al lattosio, celiachia, sottopeso, gravidanza ed allattamento.

Creo diete specifiche, su prescrizione medica, quando è presente una patologia correlata all'alimentazione come: ipertensione, diabete mellito, ipercolesterolemia, osteoporosi, cardiopatie ecc...

Il mio obiettivo è educare ad una corretta alimentazione per il futuro, attraverso incontri mensili fino al raggiungimento di un'autonomia nella gestione della propria alimentazione che permetta alla persona di mantenere un buon rapporto con il proprio corpo.

Eseguo un'analisi della composizione corporea con tecnica bio-impedenziometrica, che permette una valutazione quali-quantitativa della massa grassa totale, addominale ed intramuscolare, della massa muscolare e dei liquidi corporei; inoltre, determina il metabolismo basale (consumo calorico a riposo) e totale nella giornata.

FORMAZIONE:

Laurea in Dietistica, Facoltà di Medicina e Chirurgia di Bologna, voto 110/110.

Esperta in nutrizione sportiva certificata da SANIS Academy, Scuola di nutrizione ed integrazione per gli sport, riconoscimento di European Sport Nutrition Society.

Iscritta all'Albo Professionale dei Dietisti di Ravenna e provincia.

ESPERIENZA PROFESSIONALE:

Dal 2015 al 2016 educazione alimentare in gruppi di persone presso Università per Adulti di Lugo.

Dal 2016 al 2017 esperienza professionale in qualità di dietista della ristorazione scolastica.

Dal 2013 ad oggi attività libero professionale in qualità di dietista.