

SARA ALTADONNA

Biologa nutrizionista

Data di nascita 14/02/1994

Indirizzo Via vigevanese 7

Città Buccinasco, Milano 20090

Telefono 3478538366

E-mail nutrizionista.saraaltadonna@gmail.com



ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Settembre – Ottobre 2019

Frequenza dei corsi di aggiornamento e formazione

Scuola di Nutrizione Salernitana SNS:

- Corso di alimentazione e nutrizione umana (con focus su: alimentazione e donna- vari approcci dietetici tra cui dieta chetogenica, ciclizzazione dei macronutrienti, gestione del paziente diabetico, approccio oloproteico, intermittent fasting)
- Ipertrofia e crescita della massa muscolare
- Blocco metabolico della donna
- Diete specifiche per sport agonistici
- Legami tra dieta e menopausa
- Dieta vegana e dieta vegetariana: approcci giusti per evitare le carenze nutrizionali

Agosto 2019

Iscrizione all'albo nazionale dei biologi:

MATRICOLA =AA083285

Luglio 2019

Conseguimento del titolo di Biologo, sezione A

Ottobre 2018

Laurea presso la facoltà magistrale di Alimentazione e nutrizione umana all'Università statale di Milano. Titolo della tesi : Livelli di vitamina D in una popolazione pediatrica in eccesso ponderale : possibili correlazioni con i disordini metabolici.

Tesi basata sull'esperienza di tirocinio formativo di 12 mesi svolto presso l'azienda ospedaliera Asst Rhodense di Bollate nel reparto di Dietologia pediatrica.

Voto : 110/110 e lode.

Aprile 2017

Conseguimento dell'attestato HACCP

Ottobre 2016

Laurea triennale in Scienze e Tecnologie alimentari, corso di laurea della facoltà di Agraria dell'Università statale di Milano.

Titolo della tesi: Recupero funzionale di macromolecole in pasta secca rimacinata.

Tesi basata su attività di analisi biochimiche (principalmente elettroforesi su gel) su campioni di pasta secca in laboratorio presso i laboratori dell'università.

Voto 105/110.

Luglio 2013

Diploma linguistico conseguito al Civico liceo linguistico A. Manzoni di Milano con votazione 94/100.

ESPERIENZE LAVORATIVE

Da settembre 2020

DIETISTA – CIRFOOD

Dietista presso mensa scolastica

Da Dicembre 2019

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nutrizionista presso due studi privati situati a Milano.

Novembre 2019

ADVISOR/TRAINER FARMACIE – SPRIM ITALIA

Attività di formazione/training presso farmacie del gruppo Admenta, relativa ad un integratore alimentare.

Dicembre 2018-Maggio 2019

ADDETTO VENDITA- LINDT MILANO FORO BUONAPARTE

Gennaio 2019- Maggio 2019

ASSISTENTE NUTRIZIONISTA - STAGE

Tirocinio presso lo studio privato del nutrizionista Marco Mereu a Milano.

Settembre 2017 e Settembre 2018

ADDETTO VENDITA - LIBRACCIO

Dicembre 2016 e Maggio 2018

PROMOTER E HOSTESS

Da Settembre 2015 a Giugno 2016

SUPPORTO SCOLASTICO

Settembre 2015 – Febbraio 2016

ADDETTA VENDITE/BANCONISTA – IKEA

COMPETENZE PERSONALI

Sono dotata di ottime capacità comunicative e relazionali: alla base di un rapporto lavorativo vengono al primo posto rispetto, professionalità e fiducia.

Affronto con calma e lucidità situazioni stressanti in cui occorre prendere decisioni in maniera rapida e tra le caratteristiche che mi contraddistinguono vi sono pazienza, capacità di ascolto e apertura al confronto.

Sono abituata a lavorare in piena autonomia, ma allo stesso sono perfettamente in grado di integrarmi in un gruppo di lavoro esponendo le mie opinioni e contribuendo al raggiungimento dello scopo prefissato.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Madrelingua Italiana

Altre lingue

Inglese livello B2

Francese livello B1

Spagnolo livello B2- certificazione DELE B2 nel 2011

COMPETENZE INFORMATICHE

ECDL (patente europea del computer) dal 2012, buona conoscenza di internet e del Pacchetto Office.
PATENTE DI GUIDA B , AUTOMUNITA

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia del trattamento dei dati personali.
