

Laurea in **SCIENZE BIOLOGICHE** 2006-2013 presso
Università degli Studi di Catania indirizzo **CELLULARE E MOLECOLARE**

LAUREA MAGISTRALE IN **BIOLOGIA ED ECOLOGIA DELL' AMBIENTE MARINO COSTIERO**
2013-2015 presso Università degli Studi di Messina

CORSO **L'ALIMENTAZIONE PRATICA PER LO SPORTIVO** 2017
presso
Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

ESAME DI ABILITAZIONE 2017 presso
Universtà degli Studi di Messina

ISCRIZIONE ALL' ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI 2018 SEZ.A AA_079244

Corso 50 ECM di **ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA** 2018 presso
Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

Gestione del paziente sano e patologico mediante valutazione della composizione corporea,
la valutazione dei fabbisogni nutrizionali e la programmazione dietetica mediante approcci classici e moderni. Dieta chetogenica, protocollo blackburn
Ciclizzazione nutrizionale e IF.

GESTIONE **DIETOTERAPICA DEL PAZIENTE UREMICO** 2018 presso
Federazione Nutrizionisti Professionisti - Roma
Gestione dei pazienti con IRC e dieta ipoproteica nei diversi stadi della malattia

CORSO **L' ALIMENTAZIONE PRATICA NEL BODYBUILDING, CROSSFIT E
POWERLIFTING** 2018

presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)
Nutrizione in fase di bulk, cut, taglio del peso, integrazione, gestione dei macronutrienti nelle varie fasi dell' allenamento e della
gara. Basi teoriche di allenamento, periodizzazione allenamento e nutrizionale.

CORSO **LA CELLULITE: STRATEGIE ALIMENTARI ED ESERCIZIO FISICO** 2018

presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)
Strategie dietetiche e di training per la riattivazione microcircolo venoso, la ritenzione idrica, il dimagrimento del grasso ostinato
gluteo femorale.

CORSO **IL DIABETE** 2018

presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

Eziologia e fattori di rischio. Progressione della malattia e sue complicanze.
Dieta e gestione del paziente con Insulino Resistenza, Diabete Tlpo 2 e 1.
Counting dei carboidrati nei pazienti insulino dipendenti.
Interpretazione delle curve da carico glicemico e delle curve insuliniche.
Integrazione.

CORSO **ENDURANCE NUTRITION: L' ALIMENTAZIONE PRATICA NEGLI SPORT DI
ENDURANCE** 2018

presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

Alimentazione per il ciclismo, nuoto, running, triathlon. Gestione della nutrizione durante la preparazione e periodizzazione nutrizionale. Gestione nutrizionale delle competizioni, prima, durante e post gara.

CORSO **IPERTROFIA E MASSA MUSCOLARE IN PALESTRA: DIETA E INTEGRATORI** *
presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

Nutrizione per massa muscolare per sport di potenza: powerlifting, bodybuilding, crossfit, calisthenics, sollevamento pesi olimpionico. Sia per lo sportivo professionista che per il semplice utente della palestra.

CORSO 40 **ore NUTRIZIONE E D INTEGRAZIONE NEL PAZIENTE ONCOLOGICO** 2018 *
presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

Tumori del sangue, cerebrali, dell' apparato gastrointestinale, mammella

CORSO **MICRONUTRIZIONE AD ALTO IMPATTO E BIODISPONIBILITA' DEI NUTRIENTI**
2019 presso Scuola Italiana di Fitness e Alimentazione

CORSO **PERDITA DI GRASSO E DEFINIZIONE : DIETA E INTEGRATORI** *
2019 presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

CORSO **IL BLOCCO METABOLICO NELLA DONNA** *
2019 presso Scuola di Nutrizione Salernitana (Svizzera)

SEMINARIO 6 ECM PATOLOGIE **AUTO IMMUNI APPROCCIO INTEGRATO**
2019 Organizzato da SLAM Presso Salone degli Specchi Palazzo dei Leoni

Certificazione **INVICTUS** Personal Trainer certificato CONI
Work in progress