

## **Annalisa Terenzio - Biologa Nutrizionista**

Tel +393772593725

E-mail: info@annalisaterenzio.com

PEC: annalisa.terenzio@biologo.onb.it

C.F.TRNNLS85R41F205P - P.IVA 04023700166

N°iscrizione Ordine Nazionale dei Biologi: AA\_071857



## **Nutrizione e dietetica applicata per singoli e collettività. Benessere, comportamento alimentare, sport**

**Sommario: Biologa Nutrizionista con esperienza** - Laureata con Lode presso l'Università degli Studi di Milano in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione, Master di 2° Livello presso Università degli Studi di Milano Bicocca in Alimentazione e Dietetica applicata, membro Ordine Nazionale dei Biologi Sezione A, mi occupo di dietetica e nutrizione in condizioni fisiopatologiche accertate, sport e performance, comportamento alimentare e rapporto con il cibo, adulto e bambino, per singoli e collettività. Educatrice e divulgatrice alimentare. Promuovo l'educazione alimentare a livello trasversale per mezzo di eventi ed incontri nelle scuole, nelle società sportive e nelle istituzioni. Utilizzo BIA Akern 101 e Plicometro Holtain. Nutrizionista di Atletica Bergamo 1959.

Collaboro con il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi Milano Bicocca con progetti di ricerca dedicati a nutrizione e sport e nutrizione in età evolutiva.

Docente SANIS (Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport) aa 2019 - 2020

### **Competenze**

**Scienze dell'alimentazione:** Dietetica applicata per singoli e collettività, educazione alimentare, disturbi del comportamento alimentare, nutrizione e sport, eventi formativi e divulgativi, scrittura articoli scientifici divulgativi, ricerca applicata.

**Software nutrizionali:** Nutrigeo 8, Bodygram Plus.

**Plicometria** (Holtain), **BIA Akern 101**.

**Lingue:** italiano (madrelingua), inglese (fluent, C1), tedesco (scolastico).

**Competenze relazionali:** consulenze private e collettive, public speaking, capacità lavoro in team.

**Competenze informatiche:** S.O. Windows, S.O. Android, Wordpress, Weebly, MailChimp, Social media marketing di base.

## Esperienza lavorativa

- Dal 2014 ad oggi - **Biologa Nutrizionista** libera professionista presso Bergamo (e Provincia): **Studio Terenzio-Tassetti a Bergamo** (studio attuale, Nutrizione e Psicologia, educazione alimentare e riabilitazione nutrizionale personalizzata); collaborazioni precedenti presso **Poliambulatorio Città di Bergamo; Riabilita Medical Center di Alzano Lombardo; Atletica Bergamo 1959** (anche attuale), **Studio Fisioterapico Sangaletti di Villa D'Almè** (anche attuale). Dal luglio 2019 al gennaio 2020 collaborazione con **Centro Studi Medicina dello Sport Don Orione Bergamo. Curatrice corsi di formazione ed eventi divulgativi** dedicati a nutrizione, integrazione e salute (tra i fruitori si segnalano Atletica Bergamo 1959, Tennis Club Osio, Scuola di Danza Ballett Studio di Bergamo, Centro Medicina e Lavoro di Ranica, Scuola di Danza Addiction School di Bergamo; GAP Villa D'Almè). **Docente di educazione alimentare** presso una terza elementare dell' Istituto Comprensivo di Caravaggio (Bg) - Progetto ENPAB Biologi nelle scuole 2016-2017.

- Da novembre 2019 ad oggi – **Docente SANIS** (Scuola di alta formazione in nutrizione ed integrazione sportiva) presso le sedi di Brescia e Monza Brianza

- Da ottobre 2018 ad oggi - **Biologa Nutrizionista** nel team per **progetto di ricerca pediatrico** "*Health status and nutritional habits in Maldives pediatric population*", con Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi Milano Bicocca. Il lavoro è destinato a pubblicazione internazionale.

- Da marzo 2018 ad oggi - **Biologa Nutrizionista** per **progetto di ricerca sportivo** con Atletica Bergamo 1959 dal titolo "*Nutrient intake, eating habits and anthropometrics of young endurance and not endurance Northern Italy athletes practicing Athletics*", con Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi Milano Bicocca. Il lavoro è destinato a pubblicazione internazionale ed è stato presentato il progetto pilota il 17/11/2018 alla *European Sport Nutrition Society Conference* di Roma.

- Da novembre 2012 a novembre 2018 - **Coordinamento corsi e progetti** per gravidanza, infanzia e adulti presso Primomodo srl. Dal 2012 al 2013 impiego contemporaneo agli studi universitari.

- Da marzo 2009 a novembre 2012 - **Collaboratrice** presso Primomodo srl, centro di servizi alla Persona per gravidanza e infanzia (impiego contemporaneo agli studi universitari).

## Formazione accademica\* e aggiornamento (Educazione Continua in Medicina) \*In blu segnalata la formazione accademica

- 20 e 21 settembre 2020 – **Corso di formazione** – Ass. Adepo (Dietetica e Psicologica per Obesità e Sovrappeso) - "Il trattamento educativo e riabilitativo dell'obesità e dei disturbi alimentari". – Modalità residenziale

- 14 luglio 2020 – **Corso di perfezionamento** - Ordine Psicologi Lazio - "Intervento multidisciplinare nell'alimentazione. La psiconutrizione e il lavoro in team". – Modalità FAD

- 16, 17 E 18 aprile 2020 – **Conferenza formativa** - Body Composition Conference 2020 – “Cambiamenti di composizione corporea della donna e protocolli di lavoro” (Akern) – Modalità FAD

- 23 marzo 2020 – **Corso di perfezionamento** - Sana Informazione - "DCA e disturbi alimentari sottosoglia - Gestione delle esigenze e interdisciplinarietà" – Modalità FAD

- 29 e 30 giugno 2019 - **Corso di perfezionamento** " L'alimentazione del calciatore (con esperti di FIGC; Milan AC, Juventus FC " (Nutrimedifor, 13 crediti ECM)

- 21 maggio 2019 – **Corso di perfezionamento** “Inflammation e sport – Come l’inflammation influenza salute e performance dell’atleta” European Sport Nutrition Society presso Allianz Stadium Juventus F.C. (6 crediti ECM)

- 13 e 14 aprile 2019 – **Corso di perfezionamento** " La dieta chetogenica – Aspetti teorici e pratici" (Nutrimedifor, 13 crediti ECM)

- 11 e 12 aprile 2019 – **Convegno Nutrismi 2019** a Milano – Aggiornamento e presentazione poster con Atletica Bergamo 1959 (10 crediti ECM)

- 15 dicembre 2018 - **Corso di aggiornamento utilizzo BIA Akern 101** - Risvolti pratici della bioimpedenziometria applicati alla patologia e allo sport .

- 16 e 17 novembre 2018 - **European Sport Nutrition Society Conference:** " Sport Nutrition from the Lab to the Field " - Evento formativo presso il quale ho presentato il lavoro con l'Università Milano Bicocca ed Atletica Bergamo.

- 2017-2018 - **Master Universitario di Secondo Livello "Alimentazione e Dietetica Applicata" - Università degli Studi Milano Bicocca.** A seguito del Master la mia collaborazione con i docenti del continua con progetti di ricerca e studenti che ospito in qualità di tirocinanti.

- Dall'11 marzo al 7 maggio 2017 - **Corso di perfezionamento** "Nutrizione nelle discipline sportive" (Nutrimedifor, 50 crediti ECM).

- 26, 27 novembre ; 10-11 dicembre 2016 - **Corso di perfezionamento** "Alimentazione e nutrizione pediatrica" (Nutrimedifor, 26 crediti ECM)

- 28 maggio 2016 - **Evento formativo** "Nutrire nella disabilità: la nutrizione enterale pediatrica" (Università degli Studi Milano Bicocca, 4 crediti ECM)

- 21-22 maggio 2016 - **Corso di perfezionamento** "L'alimentazione della donna nelle varie fasi della vita" (Nutrimedifor, 13 crediti ECM)

- 27 e 28 giugno 2015 - **Convegno EXPO** "Il biologo: una professione preminente nella nutrizione e nella sicurezza alimentare"(Ordine Nazionale dei Biologi, 50 crediti ECM)

- Da gennaio 2014 a giugno 2014 - **Affiancamento formativo** presso lo studio privato della Dott.ssa Francesca Ciceri, Biologa Nutrizionista Erba (CO).

- Dicembre 2013 - **Superamento Esame di Stato per la professione di Biologo, Sezione A, presso Università degli Studi di Pavia**

- Da settembre 2011 a ottobre 2013 - **Laurea magistrale in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione (110 e Lode/110), conseguita come studentessa lavoratrice part time.**

- Da settembre 2006 a dicembre 2011 - **Laurea triennale in Scienze Biologiche (109/110), conseguita come studentessa lavoratrice full time ed intervallata da esperienza di 3 mesi negli Stati Uniti (Philadelphia), da settembre a dicembre 2007 compreso.**

- Luglio 2004 - **Maturità scientifica** presso Liceo Scientifico Filippo Lussana, Bergamo. 84/100

**Altre informazioni** - Pratico sport regolarmente a livello amatoriale (percorsi in affiancamento a preparatore privato; corsa 10 km e mezza maratona, sci discesa, cardio fitness). Seguo una dieta di tipo onnivoro, bilanciata ed equilibrata secondo le linee guida SINU (LARN 2014), ma mi occupo anche di dieta vegetariana e dieta vegana. Curo una pagina social (Instagram) dedicata alla mia professione di Nutrizionista ed in particolare all'educazione alimentare.

**Consenso Privacy** - *Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del GDPR (Regolamento UE 2016/679) e del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" per i fini di ricerca e selezione personale. In fede, Annalisa Terenzio*