

Sono una giovane Biologo Nutrizionista laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana con ottime conoscenze sulle caratteristiche nutrizionali e salutistiche degli alimenti, oltre che sulla valutazione dei bisogni energetici dell'uomo, acquisite attraverso un percorso formativo di eccellenza presso l'Università degli Studi di Milano e varie esperienze lavorative. Utilizzo un approccio integrato in cui un'alimentazione sana ed un esercizio fisico regolare permettono di impostare uno stile di vita che non necessita di rinunce ma da vantaggi salutistici a lungo termine. Nel lavoro metto forte motivazione ed energia, unite alla capacità di raggiungere sempre gli obiettivi che mi pongo nei tempi stabiliti e con buoni risultati.



Martina Malnati

Informazioni personali

Nata a Legnano (MI) il 14 febbraio 1991

Residente in via Francesco Arese, 21

Varese (VA) - 21100, Italia

Cell.: 349/1358581

E-mail: malnati.martina00@gmail.com

C.F.: MLNMTN91B54E514V

Sito web: www.martinamalnati.it

Esperienze lavorative/ professionali

**Da gennaio
2020 ad oggi**

Apertura di uno studio professionale
Via Della Madonnina, 5, **Varese** (VA)

**Da maggio
2018 ad oggi**

Collaborazione di tipo libero-professionale presso studi medici privati MedCross, Via Oltrecolle 289, **Lipomo** (CO) e presso centro medico polispecialistico Medeor, Via per S. Fermo 62, **Cavallasca** (CO)

**Da febbraio
2017 ad oggi**

Collaborazione di tipo libero-professionale presso IPSE Istituto Psicologico Europeo, Via C. Correnti 2 **Varese** (VA), Viale U. Maspero 13/B **Somma Lombardo** (VA), Via Mugiasca 2 **Como** (CO)

Attività e competenze: **elaborazione di piani alimentari personalizzati** per calo ponderale, aumento ponderale o mantenimento del peso forma; elaborazione di consigli nutrizionali personalizzati per patologie quali sovrappeso, obesità, sottopeso, dislipidemie, diabete, ipertensione arteriosa, patologie dell'apparato digerente, allergie o intolleranze alimentari; elaborazione di piani alimentari in condizioni fisiologiche quali infanzia, adolescenza, gravidanza, allattamento, invecchiamento, menopausa, etc.

Educazione alimentare per singoli individui o per gruppi di persone

Valutazione antropometrica (peso, altezza, circonferenze); **plicometria** per la valutazione della composizione corporea; valutazione del fabbisogno calorico

**Da settembre
2016 ad oggi**

Consulente Just incaricata alla vendita diretta a domicilio

**Da settembre
2013 a aprile 2018**

Giocatrice, vicepresidente e allenatrice di minivolley all'interno della società dilettantistica sportiva di pallavolo A. P. D. Città Giardino

**Da dicembre 2011
a dicembre 2014**

Collaborazione occasionale come hostess promotrice di prodotti di lusso

**Da febbraio 2006
a dicembre 2011**

Operatore di cucina all'interno di diversi ristoranti nella provincia di Varese

Istruzione e formazione

Da gennaio 2017 ad oggi	Aggiornamento professionale continuo
Gennaio 2017	Apertura Partita IVA num. 03572870123 con regime fiscale forfettario Iscrizione all' Albo professionale dell'Ordine Nazionale dei Biologi, Sez. A, numero d'ordine AA_077438
Settembre 2016	Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo Nutrizionista , esame di stato Biologo post-riforma I sessione 2016, Università degli Studi dell'Insubria
Da ottobre 2013 al 11/11/2015	Corso di Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana Conseguito presso Università degli Studi di Milano, Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari (interfacoltà con Medicina e Chirurgia) Votazione finale: 105/110 Tesi di Laurea svolta presso Campus della Medicina dello Sport di Varese Titolo della tesi: "Nordic Walking e corretta alimentazione: variazione degli indici antropometrici e funzionali confrontati al fitwalking" Relatore: Prof.ssa Amelia Fiorilli Correlatore: Dr. Serena Martegani
Da settembre 2010 al 17/10/2013	Corso di Laurea triennale in Scienze e tecnologie della ristorazione Conseguito presso Università degli Studi di Milano, Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari Votazione finale: 110/110 con lode Elaborato finale: "La gestione del Food & Beverage nelle imprese alberghiere: il caso Hotel Ramada Plaza Milano****"
09/07/2010	Diploma di maturità conseguito presso Istituto Professionale Alberghiero "De Filippi" di Varese. Votazione finale: 99/100

Conoscenza lingue straniere

Inglese: buon livello di comprensione, scrittura, lettura e produzione orale; buona conoscenza di inglese tecnico del settore alimentare
Francese: sufficiente livello di comprensione, scrittura, lettura e produzione orale

Conoscenze informatiche

06/02/2010	Certificato ECDL Abituale uso di Excel, Word, Power Point, posta elettronica, programmi Google, banche dati straniere e Web Conoscenza di programmi specifici per la redazione di piani alimentari per il singolo individuo e la ristorazione collettiva
-------------------	--

Competenze personali

Competenze nell'ambito nutrizionale teoriche e pratiche
Eccellente capacità di ascolto; sensibilità e predisposizione ai rapporti interpersonali; buone capacità di lavorare in team, gestire situazione critiche e svolgere incarichi in autonomia; attenzione ai dettagli e precisione nel portare a termine una mansione

Ulteriori informazioni

Automunito, Patente B
Disponibile a trasferte e trasferimenti

Ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e del successivo Regolamento Europeo 679/2016 (GDPR) autorizzo al trattamento dei miei dati personali.

Aggiornato il 03/04/2020