

GLI SMARTFOOD:

UTILITÀ IN UNA SANA ALIMENTAZIONE

RELATORE:

Dott.ssa Shuela Curatola – Biologo Nutrizionista

PRESENTAZIONE CORSO

Molti studi oggi indicano con certezza che l'alimentazione sana è in grado di salvaguardare il nostro corpo dall'insorgenza delle malattie, una sana alimentazione deve diventare una routine quotidiana e deve essere adottata fin dalla più tenera età, ma non è mai troppo tardi per cambiare menu.

Si prenderanno in considerazione i principi nutritivi per far conoscere meglio la composizione dei nostri alimenti e fare in modo che le persone possano capire la qualità di ciò che stanno mangiando.

Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche.

Ci si soffermerà anche sulle diverse tipologie di diete vegana, vegetariana e mediterranea in modo che ognuno di noi possa scegliere consapevolmente quale adottare come stile di vita.

Naturalmente non potevano mancare chiarimenti sugli integratori utili come valido supporto per una sana alimentazione e sugli smart food assolutamente fondamentali nella prevenzione delle patologie.

Un valido aiuto contro l'obesità e soprattutto eccellenti per combattere l'infiammazione corporea che è la base dell'instaurarsi delle patologie.

OBIETTIVO FORMATIVO

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

PROGRAMMA CORSO

MODULO 1 – ALIMENTAZIONE

- 1) Definizioni utili, glucidi, lipidi, proteine
- 2) Vitamine
- 3) Sali minerali
- 4) Acqua

MODULO 2: DIETE E SANA ALIMENTAZIONE

- 1) Regole per una sana alimentazione
- 2) Dieta vegetariana
- 3) Dieta vegana
- 4) Dieta mediterranea

MODULO 3: PREVENZIONE DELL'INFIAMMAZIONE CORPOREA

- 1) Obesità, tipologie, cause e prevenzione
- 2) Infiammazione corporea
- 3) Acidosi, cause, sintomi e sistemi tampone

MODULO 4: GLI SMARTFOOD

- 1) Definizione e categorie di smartfood
- 2) Smartfood in dettaglio
- 3) Mappe longevity smartfood

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE FINALE A RISPOSTA MULTIPLA

INDIRIZZO INTERNET PER ACCEDERE AL CORSO:

Dal 2 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026 - www.ikosecm.it

MODALITÀ DI ACQUISTO:

- Direttamente dal sito www.ikosecm.it mediante pagamento con carta di credito; bonifico bancario, Satispay o PayPal
- Il corso ha un costo di € 50,00

Il corso necessita di 20 ore totali di studio per il successo formativo del progetto offerto (studio congiunto di slide e di tutti gli allegati proposti). E' possibile scaricare tutte le slide, in formato pdf, che compongono il corso



Crediti: 20 - Per acquisire i crediti è necessario affrontare e superare il 75% del questionario proposto a fine corso. Il test prevede una doppia randomizzazione delle domande.

IL CORSO È RIVOLTO A:

- Assistente sanitario
- Biologo
- Chimico
- Dietista
- Educatore professionale
- Farmacista
- Fisioterapista
- Igienista dentale
- Infermiere
- Logopedista
- Medico chirurgo
- Odontoiatra
- Ostetrica/o
- Tecnico sanitario laboratorio biomedico
- Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva
- Terapista occupazionale

PROVIDER

IKOS s.r.l. - Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 10128 – Torino

Tel. 011.377717

Mail. emanuele.torrero@ikosformazione.it; segreteria@ikossrl.com

Sito: www.ikosecm.it

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662

FORMATO EUROPEO
PER IL
CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI
PERSONALI

Nome	CURATOLA SHUELA
Indirizzo	119, VIA SAGRA SAN MICHELE, 10141, TORINO, ITALIA
Telefono	338 - 4413241
E-mail	prof@calmug.org shu75@icloud.com info@nutrigiusto.it
Sito internet	www.nutrigiusto.it
Partita IVA	08801150015
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	24-09-1975
Albo professionale	Iscrizione: 01/03/2004, Iscrizione all'Albo - Sezione A Num. Iscrizione ONB: A 053861 Iscrizione all'ENPAB n° 51645

ESPERIENZA LAVORATIVA

- | | |
|---|--|
| • Date (da – a) | Da settembre 2016 e attualmente |
| • Nome e indirizzo del datore di lavoro | Akesios Group srl, 172, via Cremonese, 43126 Parma |
| • Tipo di azienda o settore | Azienda di formazione ed organizzazione di congressi |
| • Tipo di impiego | Biologa nutrizionista |
| • Principali mansioni e responsabilità | • docente presso PIN, scuola di nutrizione di Torino |
| • Date (da – a) | Da novembre 2015 e attualmente |
| • Nome e indirizzo del datore di lavoro | Enervit s.p.a., 30, viale Achille Papa, Milano |
| • Tipo di azienda o settore | Azienda di integrazione alimentare sportiva e della nutrizione funzionale |
| • Tipo di impiego | Biologa nutrizionista |
| • Principali mansioni e responsabilità | • docente di alimentazione ed integrazione in convegni medico scientifici
• consulenze nutrizionali |
| • Date (da – a) | Da settembre 2015 e attualmente |
| • Nome e indirizzo del datore di lavoro | IKOS s.r.l., 98, corso Trapani, 10141 Torino |

datore di lavoro	VILLA IRIS FORMAZIONE, 12, via Cesare Pavese, 10044 Pianezza (To)
• Tipo di azienda o settore	Centro di formazione sanitaria
• Tipo di impiego	Biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità	• Docente di alimentazione per corsi FAD con rilascio di crediti ECM • Docente di alimentazione in convegni con rilascio di crediti ECM
• Date (da – a)	Da gennaio 2015 e attualmente
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	EBS – E – Learning Bussines Solution, Old Mint Street 115, B Suite 3, VTL 1515 (Valletta) Malta
• Tipo di azienda o settore	Sito di corsi (www.e-learningbs.com)
• Tipo di impiego	Docente
• Principali mansioni e responsabilità	• Ideatrice e redattrice di corsi online: HACCP, cosmesi naturale
• Date (da – a)	Da settembre 2014 e attualmente
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Asini nido, materne, baby parking, negozi per l'infanzia a Torino
• Tipo di azienda o settore	Asilo nido, materne, baby parking, negozi per l'infanzia
• Tipo di impiego	Docente e biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità	• Docente per corsi di formazione: alimentazione, igiene degli alimenti • Nutrizionista come consulente per una sana alimentazione • Corsi HACCP
• Date (da – a)	Da maggio 2013 in poi
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Farmacia Monginevro, 178, Via Monginevro, 10141 Torino Farmacia Madonna di campagna corso Grosseto 256 Torino Farmacia Salus, via Giuseppe Giusti 88 Nichelino (TO) Farmacia Comunale 1 e 2 Orbassano (TO) Farmacia Comunale di Rivalta via Piossasco 86 Rivalta (TO) Farmacia Lucente, 88, Via Valentino Carrera, 10146 Torino Studio Nemesis, centro di psicologia e logopedia corso Galileo Ferraris 119 Torino Farmacia Bastioni, 37, via Gatti Rivoli (TO) Studio fisioterapico, 57, Corso Garibaldi, Venaria Farmacia comunale 45, 27, via Monginevro, 10138 Torino Studio Miofisio via Nicolò Tommaseo 51 Collegno (To) Studio medico via Nazario Sauro 3 Orbassano (To)
• Tipo di azienda o settore	Farmacie e studi medici
• Tipo di impiego	Biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità	• analisi delle misure antropometriche • analisi massa grassa con bioimpedenziometro • regimi dietetici per stati patologici, per sportivi, dimagranti • diete per allattamento e gravidanza • regimi dietetici per intolleranze e allergie alimentari • Consulenze nutrizionali ai pazienti in riabilitazione dopo

interventi odontoiatrici invasivi

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e indirizzo del datore di lavoro• Tipo di azienda o settore<ul style="list-style-type: none">• Tipo di impiego• Principali mansioni e responsabilità | <p>Da dicembre 2013 e attualmente</p> <p>Russo Riccardo 10, via fratelli Cairoli, Marsciano (Pg),
da settembre 2016 si chiama <i>Web Lab Group Srls, Via XXIV Maggio, 42 06055 Marsciano (PG)</i></p> <p>Sito di lezioni e corsi (www.lezione-online.it)</p> <p>Docente</p> <ul style="list-style-type: none">• Ideatrice e redattrice di corsi online: alimentazione e salute, alimentazione e sport, igiene e sicurezza alimentare, fitoterapia |
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e indirizzo del datore di lavoro• Tipo di azienda o settore<ul style="list-style-type: none">• Tipo di impiego• Principali mansioni e responsabilità | <p>Da novembre 2014 a giugno 2015</p> <p>EFAP, 7, corso Duca degli Abruzzi, 10100 Torino</p> <p>Ente di formazione professionale regionale</p> <p>Docente</p> <ul style="list-style-type: none">• Docente di chimica• Stesura del materiale in formato Word e PPT• Preparazione dei test in itinere e dei test finali |
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e indirizzo del datore di lavoro• Tipo di azienda o settore<ul style="list-style-type: none">• Tipo di impiego• Principali mansioni e responsabilità | <p>Da novembre 2013 a marzo 2014</p> <p>Sigma tau farmaceutici in collaborazione con AINUT (ASSOCIAZIONE ITALIANA NUTRIZIONISTI)</p> <p>Industria farmaceutica</p> <p>Biologa nutrizionista</p> <ul style="list-style-type: none">• Collaborazioni presso farmacie per spiegare l'importanza di una corretta alimentazione, dell'uso dei fermenti lattici, dei probiotici e prebiotici |
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e indirizzo del datore di lavoro• Tipo di azienda o settore<ul style="list-style-type: none">• Tipo di impiego• Principali mansioni e responsabilità | <p>Da gennaio 2008 a aprile 2014</p> <p>Studio nutrizionistico Dott.ssa Curatola – 119, Via Sagra San Michele, 10141 Torino, Italia</p> <p>Studio nutrizionistico</p> <p>Biologa nutrizionista</p> <ul style="list-style-type: none">• analisi dell'IMC• regimi dietetici per stati patologici, per sportivi, dimagranti• diete per allattamento e gravidanza• organizzazione di corsi di nutrizione ed alimentazione• regimi dietetici per intolleranze e allergie alimentari |
| <ul style="list-style-type: none">• Date/Nome e indirizzo del datore di lavoro | <p>Da maggio 2015 a luglio 2015, Gys-University (ex Gruppo Italia s.r.l.), 200, via Filadelfia, 10100 Torino</p> <p>Da dicembre 2009 e attualmente, Istituto Impariamo – 143, corso Francia 10093 Collegno (To)</p> <p>Da settembre 2008 a giugno 2010, Istituto Galileo Galilei – 171, Corso Francia, 10138, Torino</p> <p>Da settembre 2007 a giugno 2014, Istituto Juvorra – 9, Piazza Solferino, 10122, Torino</p> |

	Da settembre 2006 a giugno 2007, Istituto Nuovo Paola - 2, Corso Enrico de Nicola, 10100 Torino
	Da settembre 2003 a aprile 2015, Gruppo Italia s.r.l. - 10/A, Corso Matteotti, 10128 Torino
	Da settembre 2002 a giugno 2003, Istituto Bolzano SAS – 14, corso Bolzano, Torino
• Tipo di azienda o settore	Istituti privati di recupero anni e corsi regolari (diurni e serali), per licei, periti, geometri e dirigenti di comunità; corsi professionali e tutoraggio universitario, corsi OSS, OSA
• Tipo di impiego	Docente
• Principali mansioni e responsabilità	• Docente di biologia, anatomia e fisiologia, chimica, scienze della terra, igiene, scienze dell'alimentazione, fisica, matematica, discipline medico-sanitarie (nei corsi OSS, OSA); corsi di nutrizione ed HACCP • Elaborazione dei programmi didattici • Realizzazione e stesura di materiale didattico • Tutor per la realizzazione delle tesine di maturità • Elaborazione di verifiche e terze prove come esercitazione per la preparazione degli esami di maturità • Tutor per la preparazione di esami universitari di alimentazione, biochimica, nutrizione, chimica • Tutor per la preparazione dei test di ammissione per facoltà medico – scientifiche • Docente di sicurezza • Ideatrice di corsi online di Nutrizione (Gruppo Italia Scuole)
• Date/Nome e indirizzo del datore di lavoro	Da aprile 2010 a giugno 2011, Agenzia formativa Rivoli- 137, Corso Francia, 10098 Rivoli (To) Da ottobre 2010 a giugno 2011 Oversea – Exalibur (per Nissolino corsi) 84, Corso Vittorio Emanuele, 10100 Torino Da maggio 2007, Istituto Cortivo spa – 1, Via Padre Ramin, 35136 Padova, sede distaccata -34, Via Frassineto, 10141 Torino
• Tipo di azienda o settore	Istituti privati che organizzano corsi professionali: OSA ,OSS, assistente alla poltrona, segretaria di studio medico, preparazione per i test di ingresso per le forze armate
• Tipo di impiego	Docente
• Principali mansioni e responsabilità	• Docente di anatomia e fisiologia, igiene e pronto soccorso, patologia e farmacologia, scienze dell'alimentazione
• Date (da – a)	Da gennaio 2008 a luglio 2009
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	ANFA e Internazionale – 8, Via Bonzanigo, 10144, Torino ECIPA Piemonte – 161, corso Svizzera, 10149 Torino
• Tipo di azienda o settore	Enti di formazione professionale accreditati dalla regione Piemonte
• Tipo di impiego	Docente per i corsi per estetiste, parrucchieri, odontotecnici ed assistenti alla poltrona, corsi REC, HACCP
• Principali mansioni e responsabilità	Docente di igiene, dermatologia, implantologia, sicurezza 626/94 e 81/2008, scienze dell'alimentazione, HACCP • Progettazione e realizzazione dei corsi inerenti alle suddette materie • Presentazione degli argomenti tramite Power Point • Discussione delle problematiche riscontrate dagli allievi durante il periodo di lavoro come apprendisti

- Date (da – a) Da novembre 2006 a maggio 2009
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Fidal Piemonte – 6, Via Legnano, 10100 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o settore Federazione Italiana di Atletica Leggera organizzatrice di eventi sportivi
 - Tipo di impiego Docente di anatomia, fisiologia e auxologia nei corsi per preparatore atletico
 - Progettazione dei corsi inerenti alle suddette materie
 - Presentazione degli argomenti tramite Power Point
 - Principali mansioni e responsabilità
-
- Date Da settembre 2005 a giugno 2006
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro ENGIM (Ente Nazionale Giuseppini del Murialdo) - 14, Corso Palestro, 10100 Torino
 - Tipo di azienda o settore Centro di formazione professionale Regionale
 - Tipo di impiego Docente - Formatrice
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Progettazione di lezioni schematiche delle seguenti materie (alimentazione e dieta, fisica, scienze, matematica)
 - Coordinatrice di lavori di gruppo sulle seguenti tematiche: attualità, attività sociali, educazione civica, pubblicità
 - Lezioni individuali ad allievi con difficoltà di apprendimento
-
- Date (da – a) Da dicembre 2003 a dicembre 2005
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Interpatent – 35, Via Caboto, 10129 Torino, Italia
 Agence C&G – 9/b, Corso Vittorio, 10125 Torino, Italia
 Alltrad s.n.c. – 95, Corso Regina Margherita 10124, Torino, Italia
 Jacobacci & Partners – 8, Corso Emilia, 10152 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o settore Uffici di interpretariato e traduzioni
 - Tipo di impiego Traduttrice
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Traduzioni dall'inglese e dal francese di brevetti tecnico – scientifici inerenti alle materie: chimica, biologia, medicina, cosmesi
-
- Date (da – a) Da settembre 2003 a settembre 2005
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Gruppo Italia s.r.l. - 88, Corso Vittorio Emanuele, 10128 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o settore Istituto privato di recupero anni e corsi regolari per la preparazione tecnica, professionale, liceale
 - Tipo di impiego Responsabile dell'ufficio della segreteria didattica
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Stesura del materiale didattico e dei programmi
 - Promotrice dei corsi didattici
 - Ricezione e spedizione dei fax, mail
 - Gestione delle relazioni con gli istituti sede d'esame
 - Realizzazione degli orari didattici
 - Contatti con le famiglie
 - Gestione degli appuntamenti
-
- Date (da – a) Da settembre 2003 a aprile 2009 (collaborazioni occasionali)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Turin Marathon - 371, corso regina Margherita, 10147 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o settore Cooperativa organizzatrice di eventi sportivi
 - Tipo di impiego Segretaria

• Principali mansioni e responsabilità	• Addetta alle iscrizioni delle gare • Ricezione e spedizione fax • Gestione dei contatti con le società sportive • Controllo dei tesseramenti Fidal degli atleti
• Date	Giugno – luglio 2002 Sessione esami di maturità
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	ITAS Santorre di Santarosa - 230 Corso Peschiera, 10141 Torino
• Tipo di azienda o settore	Istituto superiore statale di preparazione tecnico professionale e liceale sperimentale
• Tipo di impiego	Commissaria d'esame per la maturità linguistica
• Principali mansioni e responsabilità	• Esaminatrice di biologia e anatomia • Stesura dei verbali e giudizi inerenti
• Date	Da marzo 2001 a giugno 2002
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	DI.VA.P.R.A. – 44, Via Leonardo da Vinci, 10095 Grugliasco (TO)
• Tipo di azienda o settore	Università degli studi agraria e scienze forestali
• Tipo di impiego	Stage sul Dlgs 626/94
• Principali mansioni e responsabilità	• Controllo dei materiali utilizzati in laboratorio • Organizzazione del magazzino dei prodotti • Revisione della strumentazione • Controllo delle protezioni individuali e non • Relazioni inerenti
• Date (da – a)	Dal 7-11-2001 al 28-02-2002 (sostituzione maternità)
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Codess – 1, Via Tiziano, 10100 Torino, Italia
• Tipo di azienda o settore	Cooperativa culturale
• Tipo di impiego	Assistente bibliotecario presso la biblioteca (Università di Torino) di scienze storico – religiose “Erik Peterson” – 3/A, Via Giulia di Barolo, 10100 Torino, Italia
• Principali mansioni e responsabilità	• Assistenza al prestito dei libri • Addetta alla consultazione dei volumi non in prestito • Addetta all’inventario dei libri • Coordinatrice delle ricerche in Internet • Gestione dell’archivio
• Date (da – a)	Da ottobre 2001 a novembre 2001
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Codess – 1, Via Tiziano, 10100 Torino, Italia
• Tipo di azienda o settore	Cooperativa culturale
• Tipo di impiego	Assistente bibliotecario presso le seguenti biblioteche: Psico – Pedagogica – 285, Corso Francia, 10100 Torino; Filologia classica e filosofia c/o Università di Torino “Palazzo Nuovo” – 20, Via Sant’Ottavio, 10100 Torino
• Principali mansioni e responsabilità	• Assistenza al prestito dei libri • Addetta alla consultazione dei volumi non in prestito
• Date (da – a)	Dal 7-05-2001 al 1-06-2001 (supplenza per malattia)
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Scuola “Sangone” – 2, Via Sangone, 10042 Nichelino (Torino), Italia

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità | <p>Scuola media statale</p> <p>Docente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Docente per la classe di concorso A 059 (scienze matematiche, fisiche, naturali di I grado) • Responsabile del laboratorio pomeridiano di scienze dell'alimentazione • Co- docente per la realizzazione di ricerche scientifiche |
|--|---|

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

ATTESTATI DI SPECIALIZZAZIONE

Giugno 2015 – ottobre 2016 corso ecm “Alimentazione consapevole e sana nutrizione “ BBC center

Ottobre 2014 – luglio 2015: master in “Nutrizione clinica” conseguito presso università Niccolò Cusano (Roma) con votazione 110/110

Giugno 2012- ottobre 2012, ECM CAMPUS

Attestato di formazione ECM “Dematerializzazione e firma dei documenti sanitari”

Novembre 2011-marzo 2012, ECM CAMPUS, Attestato di formazione ECM – “Nutrizione e benessere”

Novembre 2009, Enea, Attestato di formazione FAD “Agricoltura biologica”

Ottobre 2009 Ordine nazionale dei biologi (Roma) – Corso ECM Attestato di formazione ECM “La sicurezza alimentare”

Da maggio 2009 a settembre 2009, Fondazione IRCCS – Ospedale Maggiore Policlinico Mangiagalli e Regina Elena, Attestato di formazione “L’Obesità”

Da dicembre 2008 a marzo 2009, Clinica pediatrica università di Milano, Ospedale San Paolo, Istituto Danone Attestato di formazione FAD del corso “Nutrizione Pediatrica”

Da settembre 2008 a novembre 2008, Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana Attestato di formazione FAD del corso “Basi medico-scientifiche della nutrizione vegetariana” riconosciuto dal Ministero della Sanità Italiana

Da gennaio 2007 a giugno 2007, Ordine nazionale dei biologi (Roma) Attestato di formazione ECM “Criteri di qualità: evoluzione e normativa concettuale e tecnica”

Da gennaio 2006 a maggio 2006, ENGIM – Ente Nazionale Giuseppini del Murialdo, corso sulla Psicologia dello sviluppo, disabilità, problematiche dell’apprendimento Attestato di specializzazione formativa “Assistenza a studenti disabili”

Da ottobre 2001 a giugno 2002, CSEA Bonafus – istituto di formazione professionale

ATTESTATI DI SPECIALIZZAZIONE

Giugno 2015 – ottobre 2016 corso ecm “Alimentazione consapevole e sana nutrizione “ BBC center

Ottobre 2014 – luglio 2015: master in “Nutrizione clinica” conseguito presso università Niccolò Cusano (Roma) con votazione 110/110

Giugno 2012- ottobre 2012, ECM CAMPUS

Attestato di formazione ECM “Dematerializzazione e firma dei documenti sanitari”

Novembre 2011-marzo 2012, ECM CAMPUS, Attestato di formazione ECM – “Nutrizione e benessere”

PUBBLICAZIONI

• Date Aprile 2015 “Nutrigiusto”: manuale per una sana alimentazione: principi fondamentali ed in tolleranze alimentari”

Novembre 2010 “Il giusto con gusto” manuale di alimentazione

• Date (da – a) Novembre 2014 e occasionalmente
• Nome e indirizzo del datore di lavoro Arnoldo Mondadori editore s.p.a., 12, via bianca di savoia, Milano
• Tipo di azienda o settore Casa editrice
• Tipo di impiego Biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità
• Consulente per articoli che riguardano alimentazione e sport

• Date (da – a) Da gennaio 2010 a luglio 2010
• Nome e indirizzo del datore di lavoro Turin Marathon – 371, Corso Regina Margherita, 10147 Torino, Italia
• Tipo di azienda o settore Società sportiva organizzatrice di eventi sportivi
• Tipo di impiego Redazione di articoli scientifici per il blog della Turin Marathon sul sito “La Stampa”
• Principali mansioni e responsabilità
• Progettazione degli articoli inerenti argomentazioni scientifiche: alimentazione, anatomia e fisiologia, doping, metabolismi corporei, reidratazione

• Date (da – a) Da gennaio 2007 ad ottobre 2011
• Nome e indirizzo del datore di lavoro Fidal Piemonte – 6, Via Legnano, 10100 Torino, Italia
• Tipo di azienda o settore Federazione Italiana di Atletica Leggera organizzatrice di eventi sportivi
• Tipo di impiego Redazione di articoli scientifici
• Principali mansioni e responsabilità
• Progettazione degli articoli inerenti argomentazioni scientifiche: alimentazione, dieta, anatomia e fisiologia, patologie scheletriche, metaboliche e muscolari, doping, metabolismi corporei, reidratazione, alimentazione

CONOSCENZE LINGUISTICHE

• Capacità di lettura,
scrittura ed espressione
orale

Francese

Buona

INGLESE TECNICO SCIENTIFICO

• Capacità di lettura,
scrittura ed espressione
orale

Discreta

PATENTE O

B, automunita

PATENTI

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Stefano Carafolo