



# Noemi Anelli

*Biologa nutrizionista*

24/12/1997

## Profilo personale

Sono una persona solare, energica, comunicativa ed empatica. Da sempre appassionata allo sport, alla nutrizione e alla nutraceutica.

**Tratto la nutrizione di base, clinica e sportiva.**

il mio obiettivo è quello di accompagnare le persone lungo un percorso per imparare a mangiare in modo salutare e gustoso, acquisendo un'educazione alimentare che aiuta la persona a conoscersi meglio e migliorarsi fisicamente e mentalmente.

## Esame bioimpedenziometrico con BIA 101 pro AKERN

Esame fondamentale per conoscere la propria composizione corporea (massa grassa e magra, stato d'idratazione, ecc) per prognosi/screening patologie, valutazione declino muscolare, valutazione e follow-up della crescita neonatale e in stato di gravidanza, per pianificazione allenamenti e molto altro.

## Formazione

- Laurea triennale: **Scienze e Tecnologie alimentari** (Università Cattolica del Sacro Cuore - Cremona)
- Laurea magistrale: **Scienze della Nutrizione Umana indirizzo Nutraceutica** (Università San Raffaele - Roma)
- **Corsi e Certificati:**
  - Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
  - Alimentazione, Integrazione sportiva
  - Farmaci e Doping nello sport
  - Alimentazione in età pediatrica e geriatrica
  - Alimentazione donna in gravidanza, allattamento e menopausa
  - Alterazioni biochimiche-cliniche indotte da squilibri alimentari
  - Il microbiota: alimentazione e integrazione per il benessere intestinale
  - Endometriosi e PCOS
  - DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare)
  - Basi scientifiche e protocolli applicativi per la vera detossificazione epatica
  - Il microbiota: alimentazione e integrazione per il benessere intestinale

## Esperienze Lavorative

(01/2019-03/2019): **Tirocinante universitario** laboratorio analisi

(09/2022-12/2022): **Tirocinante universitario biologa nutrizionista**

(09/2023 - 12/2023): **Tirocinante post laurea biologa nutrizionista**

(01/2024 - attuale): **Biologa Nutrizionista:**

- Educazione alimentare per ogni fascia di età
- Selettività alimentare in età pediatrica
- Supporto alla nutrizione in gravidanza e allattamento
- Dieta e menopausa
- Dieta e piano di integrazione negli sportivi
- Piani dietetici per malattie cardiovascolari e per patologie metaboliche
- Disturbi del comportamento alimentare
- Dieta per disturbi gastrointestinali
- Dieta Low Fodmaps