



SARA BENAZZI

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

CONTATTI

Tel. 351 946 7491

Email. sara@rockyourwellness.net

PROFILO PERSONALE

Laurea specialistica in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche (2011) e laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (2019). Farmacista dal 2011 al 2017, attualmente esercito come biologo nutrizionista in libera professione. Mi occupo di nutrizione sportiva, dimagrimento, menopausa, diete in presenza di condizioni patologiche e di divulgazione nel contesto dell'educazione nutrizionale della prevenzione e dello stile di vita attivo, per utenti, professionisti e aziende.

ESPERIENZE LAVORATIVE

RELATRICE IN EVENTI ENERVIT SUL TERRITORIO 2023- OGGI

- **Farmacie e realtà sul territorio in collaborazione con Enervit 2023 - in corso**
 - Temi: Educazione nutrizionale, Nutrizione sportiva, Menopausa, Integrazione, Stanchezza, Proteine, Formazione Farmacisti

CORSI PER PROFESSIONISTI O PER SPORTIVI PRESSO

- **Corebo SportSAS , 2023**
 - Corso Idratazione e sport
 - Corso Sport estetici: alimentazione nel pattinaggio, nella danza, nel bodybuilding, nella ginnastica artistica e ritmica
 - Corso La nutrizione negli sport di montagna: climbing, alpinismo
- **YouEmergency Roma**
 - Corso ECM: "A tavola con il cardiologo" Edizione 2022, 2023, 2024
 - Medical Writing evento "Il paziente giovane con psoriasi", 2024, Bologna
- **4Climbers SRL, 2024**
 - Corso per gli utenti sulla nutrizione per l'arrampicata sportiva

RELATRICE IN EVENTI A TEMA SALUTE / EDUCAZIONE NUTRIZIONALE / NUTRIZIONE SPORTIVA PRESSO

- **Spazio Nutrizione - SINut, Milano, 2024**
 - Adattogeni naturali per affrontare il cambio di stagione
- **FAAC, Ritmo Nutrizione - Zola Predosa- 2024**
 - Evento aziendale Educazione nutrizionale e sostenibilità ambientale
- **SIE - L'Endocrinologo, 2024, Pisa**
 - L'Endocrinologo PISA 5 APRILE 2024, 25 anni di cultura, aggiornamento, formazione professionale Incontro scientifico: "Ritmi circadiani e variabili metaboliche" L'Endocrinologo 22, 533-543 (2021) S. Benazzi, S. Gorini, A. Feraco, M. Caprio
- **Ketogenic Diet Academy 2024, Planning Congressi, SINuT, Bologna**
 - Come programmare l'attività fisica in corso e successivamente a protocolli VLCKD per la perdita di peso
- **European meeting on hypertension and cardiovascular protection, Allianz MiCo, Milano, 2023**
 - Team based treatment of hypertension: role of dietitians
- **Bolognafiere, SANA, 2022**
 - Area Breakfast, Eco Bio Confesercenti, Biotobio
- **Bolognafiere, Cosmofarma, (2022-2025)**
 - Eventi a tema nutrizione e integrazione sportiva e nutraceutici
- **Corsi di educazione nutrizionale e nutrizione sportiva online e in presenza, rockyourwellness.net**

L'endocrinologo Springer , 2021. Rassegna

- "Ritmi circadiani e variabili metaboliche" L'Endocrinologo 22, 533-543 (2021) S. Benazzi, S. Gorini, A. Feraco, M. Caprio

BIOLOGO NUTRIZIONISTA IN LIBERA PROFESSIONE - 03/2020 - IN CORSO, ATTUALMENTE PRESSO:

- via Galliera 141, 40050 Fano di Argelato (BO)
- via Musolesi 2, 40138 Bologna
- via del Lavoro 45, 40033 Casalecchio di Reno (BO)
- precedentemente presso Poliambulatorio CTR Synlab, via Serlio 6/d, 40128 Bologna

TIROCINIO PRE-LAUREA PRESSO BIOLOGO NUTRIZIONISTA - 11/2018-05/2019

- presso Dott.ssa Livia Galletti, Bologna

FARMACISTA COLLABORATORE (2011-2017)

- 07/2017-09/2017 Farmacia di Zola, Zola Predosa, sostituzione ferie
- 07/2015-06/2017 Farmacia di Bentivoglio, Bentivoglio
- 03/2015-06/2015 Farmacia Vittoria, Bologna, sostituzione
- 08/2013-12/2014 Farmacia Grimaldi, Sasso Marconi, sostituzione maternità
- 06/2013-08/2013 Farmacia San Martino, Bologna, sostituzione ferie
- 08/2012-05/2013 Farmacia Grimaldi, Sasso Marconi, sostituzione maternità
- 12/2011-06/2012 Farmacia Comunale Funo S.r.L., Argelato
- 09/2010-03/2011 Farmacia Comunale Funo S.r.L., Argelato, Tirocinio pre-laurea

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2024-2025 - Master I Livello "Il personal trainer e mental coach"

Pegaso Università Telematica

2023 - INTUITIVE EATING ACADEMY

Corso di alimentazione intuitiva e ristrutturazione delle abitudini alimentari

2022-2023 SCUOLA SANIS DI NUTRIZIONE SPORTIVA

Sede di Bologna

02/2020 ESAME DI STATO PER L'ABILITAZIONE ALLA PROFESSIONE DI BIOLOGO

Università della Tuscia, Viterbo

11/2017-07/2019 LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA

Università Telematica San Raffaele Roma

Principali materie: - Chimica degli alimenti - Nutrizione umana - Fisiologia - Patologia - Normativa e gestione della qualità. Tesi compilativa dal titolo "Ritmi circadiani e variabili metaboliche". Relatore: Massimiliano Caprio. Conseguitamento Laurea Magistrale - votazione: 110/110 L

11/2011 ESAME DI STATO PER L'ABILITAZIONE ALLA PROFESSIONE DI FARMACISTA

Università di Ferrara - Facoltà di Farmacia

10/2005-10/2011 LAUREA SPECIALISTICA IN CHIMICA E TECNOLOGIE FARMACEUTICHE

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna - Facoltà di Farmacia

Principali materie: analisi dei medicinali, tecnologia farmaceutica, chimica farmaceutica. Tesi sperimentale in Analisi dei Medicinali svolta presso il dipartimento di Scienze Farmaceutiche, dal titolo: "Analisi HPLC-F di auraptene e umbelliferone in frutti appartenenti ai generi citrus, poncirus e fortunella". Relatore: Anna Ferranti, Co-relatore: Laura Mercolini. Conseguitamento Laurea Specialistica - votazione: 110/110 L

COMPETENZE PERSONALI

LINGUE STRANIERE

Inglese: livello B2 avanzato, buon livello di comprensione, parlato e produzione scritta.

Francese: a livello di scuola media inferiore.

Trattamento dei dati personali Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D.

Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.