



Informazioni Personali:

Ilaria Sagliano

Dott.ssa Ilaria Sagliano

Curriculum Vitae

Istruzione e Formazione

- 2008 Laurea in Scienze Biologiche presso facoltà di Scienze Matematiche Fisiche e Naturali Università di Pisa .
- 2009 Scuola di formazione Fondamenti di Nutrizione Umana presso CEU (Centro studi per l'Evoluzione Umana) a Roma
- 2013-2014 e 2014-2015 Master biennale SANIS (Scuola Alimentazione Nutrizione e Integrazione nello Sport)- Akesios in collaborazione con Sinseb (Società Italiana di Nutrizione e Integrazione nello Sport)
- 2015 Conseguimento certificazione ISSN- Sinseb
- 2017 Certificazione Zone Consultant
- 2019 Perfezionamento in Fitoterapia Università di Siena
- Numerosi e continui corsi di aggiornamento in ambito Nutrizione e Nutrizione Sportiva dal 2009 ad oggi con conseguimento di 50 ECM all'anno.

Certificazioni Specifiche

- 2015 ISSN Certificate (International Sport Nutrition Society)
- 2016 Zone Consultant (Dieta a Zona)

Esperienza Professionale

- Dal 2008 Biologo Nutrizionista
- Studio a Marina di Carrara (MS)
- Studio a Sarzana (SP)
- 2015 Docente presso Scuola Elementare Anna Maria Menconi di Marina di Carrara, per il progetto: "Le colazioni dal mondo"
- 2018 Docente presso Scuola Elementare Elementare Anna Maria Menconi di Marina di Carrara per il progetto "Sapori in concerto"
- 2017-2018-2019 Docente nei corsi di educazione alimentare dal titolo "Mangimparo" presso Alimentazione futura
- Docente presso Palestre e Centri Sportivi

Capacità e Competenze personali in ambito SPORT

- Nutrizionista di atleti agonisti di varie discipline sportive Nuoto, Judo, ciclismo, running, pattinaggio, atletica leggera, ecc
- Nutrizionista di riferimento di Società Sportive:
 - Hockey Sarzana (Hockey Pista) Serie A1 FISR
 - Rotellistica Apuana di Carrara

Altre attività e Competenze professionali

- Collaborazione sito Web "alimentazione futura.it"