



Sara Toloni

Data di nascita: 09/03/1997 | **Nazionalità:** Italiana | (+39) 3315458432 |

sara.toloni@gmail.com | saratoloni.nutrizionista@gmail.com |

<https://tolonisaranutrizionista.wordpress.com/> |

via Tolstoj 52, 20812, Limbiate, Italia

● ESPERIENZA LAVORATIVA

12/2021 – ATTUALE

BIOLOGA NUTRIZIONISTA IN LIBERA PROFESSIONE

Consulenze nutrizionali rivolte a sportivi e non
Conferenze e serate informative su temi legati all'alimentazione

TIROCINIO VOLONTARIO PRESSO LO STUDIO DEL DOTT. GIACOMO LUCCHESI – STUDIO DEL DOTT. GIACOMO LUCCHESI

L'esperienza di affiancamento a biologi nutrizionisti sportivi durante le visite nutrizionali e elaborazione di piani nutrizionali

12/2020 – 06/2021

TIROCINIO UNIVERSITARIO – POLIAMBULATORIO MEDICINA SPORTIVA - LE TERRAZZE, VARESE

Realizzazione del progetto di tesi: "Alimentazione e sport in età adolescenziale"
Affiancamento durante le visite nutrizionali e di collaborazione nella preparazione di materiale divulgativo

08/2017 – ATTUALE

ISTRUTTORE ACQUAGYM/ACQUAFITNESS/HYDROBIKE E ISTRUTTORE NUOTO – TURRA AQVA SPORT, LIMBIATE - SPORT ACTIVE, CORMANO

Indirizzo Limbiate e Cermenate

08/2017 – ATTUALE

ISTRUTTORE SALA PESI E CORSI FITNESS – TURRA AQVA SPORT

Tra i corsi fitness mi occupo di GAG, Fitboxe, Functional Training, Total body.

Indirizzo Limbiate e Cermenate

05/2016 – 08/2019

ASSISTENTE BAGNANTE - AQVACAMP PER BAMBINI – TURRA AQVA SPORT

Indirizzo via L. Tolstoj 50, 20812, Limbiate

08/2016 – 05/2017

ASSISTENTE BAGNANTE – DIVERSE STRUTTURE: INTERNATIONAL SCHOOL OF MILAN, SARONNO SERVIZI

- affiancamento ai bambini negli spogliatoi prima e dopo attività in acqua- - assistenza durante i corsi

Indirizzo Via I Maggio,20, 20021, Baranzate

08/2018 – 05/2021

ISTRUTTRICE FITNESS – ASD. GV_TRAINER

corsi tenuti: GAG, Totalbody, functional training, Step

Indirizzo Via Giuseppe Mazzini, 15, 20812, Limbiate

08/2019 – 07/2020

ASSISTENTE BAGNATE E ISTRUTTRICE ACQUA FITNESS – NEW LIFE FITNESS, VIA ASPROMONTE 8

Indirizzo Monza

08/2020 – 08/2021 – Saronno

FUNCTIONAL E OCR TRAINER – SPORTING CLUB SARONNO

Indirizzo Via Garcia Lorca, 21047, Saronno

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

2010 – 2015 – Saronno, Italia

**DIPLOMA ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE AD INDIRIZZO MAGISTRALE -
QUINQUENNALE- LICEO DELLE SCIENZE UMANE – S.M. Legnani**

Indirizzo Saronno, Italia

02/10/2016 – 24/07/2019 – Milano

LAUREA TRIENNALE BIOTECNOLOGIA – Università degli Studi - La Statale

Indirizzo Milano

24/07/2021 – Milano

**LAUREA MAGISTRALE IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA – Università degli Studi - La
Statale**

Indirizzo Milano

16/11/2021

ESAME DI STATO BIOLOGO A – Università degli Studi - La Statale

09/2021

**MASTER INTEGRAZIONE E NUTRIZIONE SPORTIVA – SANIS- Scuola di nutrizione ed integrazione
nello sport**

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **PATENTE DI GUIDA**

Patente di guida: B

● **HOBBY E INTERESSI**

Appassionata di sport e atleta

Lo sport mi accompagna sin da piccola.

Ho praticato nuoto a livello agonistico per vari anni per la società Rane Rosse- Aqva Sport fino ai 17 anni.

Post- carriera natatoria sono passata al mondo del fitness e allenamento in sala pesi, anni durante i quali ho sviluppato diverse competenze nell'ambito e conseguito il corso certificato per PT e fitness.

Dalla passione per la montagna e il trekking, è nato un interesse verso il running e il trail running.

Al momento atleta OCR - Obstacle cross race - e trail runner.

● **COMPETENZE**

Competenze organizzative e gestionali

Grazie alle mie esperienze lavorative ho acquisito ottime capacità organizzative e relazionali. Sono una persona positiva, determinata, risolutiva e volenterosa di lavorare in un ambiente dinamico e di continuo confronto, in grado di consentirmi una costante crescita professionale e personale.

● **CERTIFICAZIONI**

Brevetto Assistente Bagnante P - international Pool Lifeguard

Conseguito presso la struttura AQVA SPORT di Limbiate in data 25/05/13 e rinnovato in data 31/12/18.

Brevetto Allievo Istruttore FIN

Conseguito presso la struttura LOMBARDIA NUOTO di Olgiate Comasco in data 09/04/17.

Abilitante anche per la carica di Istruttrice fitness in acqua

Brevetto istruttore Fitness e Body Building 1°LIVELLO

Rilasciato dall'ente di promozione sportiva MSP Italia. Conseguito presso l'impianto AqvaSport di Limbiate in data 10/09/217.

Attestato di formazione SUPER JUMP ORIGINAL LIVELLO 1

Rilasciato dall'ente di promozione sportiva C.S.A.In. Conseguito presso il centro Weldoor Milano in data 14.09.19

BLS - RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE di BASE e DEFIBRILLAZIONE PRECOCE - Operatore laico

Conseguito il 07/05/2017 presso Via degli Atleti 1, 20871 Vimercate (MB), Piscina comunale Vimercate Spazi attigui alla struttura della durata di 5 ore.

Retraining BLS in data 23-26 settembre 2020, presso l'impianto Sport Active di Giussano in via Conciliazione. Secondo le nuove disposizioni COVID.

● **CORSI DI AGGIORNAMENTO E SEMINARI**

Corso REALLY BABISSIMI 0-3 anni - acquaticità neonatale

Rilasciato da OKEO ACCADEMY presso l'impianto InSport di Cesano Maderno in data 10.03.18

Corso ACQUA-COMBACT e ACQUA-BIKE

Attestato rilasciato da OKEO ACCADEMY presso l'impianto InSport di Cesano Maderno in data 11.03.18

Webinar

- DALLA TEORIA AI CASI CLINICI: APPROCCI NUTRIZIONALI COL SUPPORTO DI INTEGRATORI NEL PAZIENTE DONNA - Erbenobili
- GESTIONE DEL PAZIENTE CON INTOLLERANZA GLUCIDICA - Erbenobili
- BODY COMPOSITION CONFERENCE 2020 - cambiamenti di composizione corporea nella donna e protocolli di lavoro. Fenicia Event & Jatreia
- La carne suina e i salumi nell'alimentazione: aspetti nutrizionali e di salute in relazione a diversi target di popolazione - Sprim Italia
- EMOTIONAL EATING: LA FITOTERAPIA A SUPPORTO DELLA FAME NERVOSA - Erbenobili
- MALATTIE DEL METABOLISMO LIPIDICO: ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE - Erbenobili
- SPAZIO NUTRIZIONE - DIETA E SUPPLEMENTAZIONE PER L'ATLETA: APPROCCI E NOVITÀ - Forum SANIS-ESN

● **COMPETENZE PROFESSIONALI**

COMPETENZE IN AMBITO NUTRIZIONALE

Consulenze nutrizionali personalizzate

Anamnesi alimentare e valutazione dello stato nutrizionale

Stima fabbisogni energetici e nutritivi

Bioimpedenziometria per l'analisi della composizione corporea tramite BIA AKNER 101 PRO e acquisizione dei parametri antropometrici

Educazione terapeutica e counseling nutrizionale

Elaborazione di piani dietetici personalizzati per sportivi e non

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".