



UMBERTO CANTO'

CURRICULUM VITAE



Data di nascita / 29/03/1975 Età / 48
 Luogo di nascita / CHIETI (CH)
 Cittadinanza / Italiana
 VIA PO 115, 65129 PESCARA (PE)
 Patente di guida / B / Automunito

ID / 103046425 aggiornato al 15/01/24

✉ umberto.canto@gmail.com

☎ 3473516237

🌐 www.umbertocanto.it

📞 <https://join.skype.com/invite/bgEXevcZwgPv>

CONOSCENZE LINGUISTICHE



FRANCESE LIMITATA	A1	A1	A1	A1	A1
INGLESE LIMITATA	A1	A1	A1	A1	A1

PROSPETTIVE FUTURE E LAVORO CERCATO

INTENZIONE PROSEGUITO STUDI: **SI** /
 Master o corso di perfez. (anche estero)

SETTORE ECONOMICO: **1.** servizi ricreativi e culturali / **2.** sanità / **3.** servizi alle aziende/consulenza

AREA PROFESSIONALE: **1.** commerciale e vendite / **2.** risorse umane, formazione / **3.** organizzazione, pianificazione e controllo

PROVINCIA PREFERITA: **1. PESCARA**

DISPONIBILITÀ A TRASFERTE:
Si, anche con trasferimenti di residenza



ISTRUZIONE

PERFEZIONAMENTO

2022 - 2023



Università degli Studi di **TERAMO**

Facoltà: **Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Agro-Alimentari e Ambientali**

Guide del Gusto Lento

Età al conseguimento del titolo: 48 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 mesi

Data di conseguimento: 10/07/2023

CORSO DI FORMAZIONE

2021 - 2022



Università degli Studi 'G. d'Annunzio' di **CHIETI**

Facoltà: **Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento Palestre della Salute - Professionista certificato di 1° Livello -**

Età al conseguimento del titolo: 47 | Durata ufficiale del corso di studi: 1 mese

Data di conseguimento: 12/04/2022

PERFEZIONAMENTO

2021 - 2022



Università degli Studi di **NAPOLI 'Federico II'**

Facoltà: **Facoltà di Medicina e Chirurgia - Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate -**

Prescrizione, progettazione ed esecuzione dell'attività fisica adattata nelle patologie croniche

Età al conseguimento del titolo: 46 | Durata ufficiale del corso di studi: 8 mesi

Data di conseguimento: 18/03/2022

MASTER I LIVELLO

2019 - 2021



Università Telematica **Niccolò Cusano UNICUSANO**

MASTER IN EDUCAZIONE AMBIENTALE E SVILUPPO SOSTENIBILE: UN NUOVO MODELLO PER LA SCUOLA

Titolo della tesi: **Alimentazione sostenibile e Attività Fisica sostenibile: un connubio indissolubile** | Relatore: Dott. Eleonora Festuccia

Età al conseguimento del titolo: 45 | Durata ufficiale del corso di studi: 1 anno

Votazione finale: **110/110**

Data di conseguimento: 17/03/2021

PERFEZIONAMENTO

2018 - 2019



Università degli Studi di **FIRENZE**

Facoltà: **Dipartimento di Scienze Biomediche Sperimentali e Cliniche 'Mario Serio'**

Scienza dell'alimentazione: nutrigenetica, nutrigenomica, nutraceutica, epigenetica

Età al conseguimento del titolo: 44 | Durata ufficiale del corso di studi: 1 mese

Data di conseguimento: 06/04/2019

ALTA FORMAZIONE

2014 - 2015



Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

Facoltà: **Alma Mater Studiorum - Università di Bologna Esperto nel miglioramento dello stile di vita**

Età al conseguimento del titolo: 40 | Durata ufficiale del corso di studi: 6 mesi

Data di conseguimento: 24/10/2015

MASTER I LIVELLO

2013 - 2014



Università degli Studi di **URBINO 'Carlo BO'**

Master di 1° Livello in Counseling And Coaching Skills: Percorso Formativo ed Esperienziale di Comunicazione Efficace nei Contesti Professionali ed Organizzativi

Titolo della tesi: **Counseling Nutrizionale** | Relatore: Franco Nanetti

Età al conseguimento del titolo: 39 | Durata ufficiale del corso di

EQUIVALENTE I LIVELLO
2009 - 2012
REGNO UNITO

studi: 1 anni
Votazione finale: **110/110**
Data di conseguimento: 30/05/2014

College of Naturopathic Medicine
Naturopath (ND)

Età al conseguimento del titolo: 37 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni
Data di conseguimento: 18/12/2012

MASTER I LIVELLO
2009 - 2011



Università degli Studi di ROMA 'Tor Vergata'
Medicine Naturali

Titolo della tesi: Alimentazione Naturale nello Sport | Relatore: Loredana Cerroni
Età al conseguimento del titolo: 36 | Durata ufficiale del corso di studi: 2 anni
Votazione finale: **110 con lode**
Data di conseguimento: 30/09/2011

PERFEZIONAMENTO
2003 - 2004



Università degli Studi di PALERMO
Facoltà: Facoltà di Medicina e Chirurgia - Istituto di Odontostomatologia
Posturologia ed Osteopatia

Età al conseguimento del titolo: 28 | Durata ufficiale del corso di studi: 8 mesi
Data di conseguimento: 20/03/2004

LAUREA
1999 - 2003
TITOLO CERTIFICATO



Università degli Studi 'G. d'Annunzio' di CHIETI
Facoltà di Medicina e Chirurgia
DIETISTICA

indirizzo: professioni sanitarie
SNT/3 - Classe delle lauree in professioni sanitarie tecniche
Titolo della tesi: VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA NELLA PRATICA SPORTIVA: FOOD INTAKE E SUPPLEMENTAZIONE | Relatore: D'ORAZIO NICOLANTONIO
Età al conseguimento del titolo: 27 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni
Votazione finale: **110/110 con lode**
Data di conseguimento: 04/03/2003

DIPLOMA VECCHIO ORDINAMENTO
1994 - 1998



Università degli Studi dell'AQUILA
Istituto Superiore di Educazione Fisica
Diploma universitario in educazione fisica

Titolo della tesi: Spettroscopia nel vicino infrarosso: una metodica non invasiva per misurare l'ossigenazione del muscolo a riposo e durante esercizio | Materia: Biologia | Relatore: Rossella Cardigno Colonna
Età al conseguimento del titolo: 22 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni
Votazione finale: **110/110 con lode**
Data di conseguimento: 20/03/1998

MATURITÀ TECNICA
1994

Tecnico Commerciale
Voto Diploma: **46/60**
Tipo Diploma: diploma italiano
Tipo Scuola: statale



ESPERIENZE DI LAVORO/STAGE

TUTOR DI FORMAZIONE UNIVERSITARIO per Tirocinio Università Scienze Motorie di Chieti
A.S.D. EQUILIBRA A.P.S.
E.T.S
Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE UNIVERSITARIO per Tirocinio Università di Scienze Motorie di Chieti (II Anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze Adattative e Preventive)
Attività di volontariato/associazionismo

(PE)
10/2023 - OGGI

**Docente Supplente di
Educazione Motoria**
**ISTITUTO COMPRENSIVO
I.C. PESCARA 5**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
09/2023 - OGGI

Principali attività e responsabilità: Maestro Educazione Fisica
Scuola Elementare (Classi quarte e quinte)

**Responsabile Orti Slow
Food a Scuola**
SLOW FOOD ITALIA

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
06/2022 - OGGI

Principali attività e responsabilità: Responsabile Orti Slow Food a
Scuola presso I.C. Pescara 1 e I.C. Pescara 10
Attività di volontariato/associazionismo | Area aziendale:
organizzazione, pianificazione e controllo

DIETISTA E CHINESIOLOGO
**A.S.D. EQUILIBRA A.P.S.
E.T.S.**

Servizi
PESCARA (PE)
10/2020 - OGGI

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI
FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER
Attività svolta come: collaboratore coordinato e continuativo

**Responsabile Slow Food
Educazione**
SLOW FOOD PESCARA

(PE)
06/2016 - OGGI

Principali attività e responsabilità: Responsabile Educazione
Attività di volontariato/associazionismo

**Docente Supplente di
Educazione Motoria**
**ISTITUTO COMPRENSIVO
I.C. PESCARA 10**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
09/2022 - 06/2023

Principali attività e responsabilità: Maestro Educazione Fisica
Scuola Elementare (Classi quinte)

**TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per
Tirocinio Università
Scienze Motorie di Chieti**
**A.S.D. EQUILIBRA A.P.S.
E.T.S.**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
10/2022 - 05/2023

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per Tirocinio Università di Scienze Motorie di
Chieti (II Anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze
Adattative e Preventive)
Attività di volontariato/associazionismo

**Docente supplente di
Scienze Motorie**
**ISTITUTO MAGISTRALE
LICEO 'G. MARCONI'**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
10/2021 - 06/2022

Principali attività e responsabilità: Docente di Scienze Motorie e
Potenziamento

**Docente supplente di
Scienze Motorie**
**SCUOLA SECONDARIA DI I
GRADO 'B. CROCE'**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
09/2021 - 06/2022

Principali attività e responsabilità: Docente di Scienze Motorie

**TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per
Tirocinio Università
Scienze Motorie di Chieti**
A.P.S. EQUILIBRA

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
10/2021 - 05/2022

**Docente supplente di
Scienze Motorie**
**LICEO STATALE
GUGLIELMO MARCONI**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
PESCARA (PE)
10/2020 - 06/2021

**DIETISTA, ISTRUTTORE DI
FITNESS E GINNASTICA
POSTURALE E PERSONAL
TRAINER**

**A.P.S. MEDICAL NATURAL
HEALTH**
PESCARA (PE)
09/2012 - 10/2020

DIETISTA
STUDIO MEDICO

Servizi
PESCARA (PE)
09/2006 - 10/2020

**Docente supplente di
Scienze Motorie**
**SCUOLA SECONDARIA DI
PRIMO GRADO 'U.
FOSCOLO'**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
PESCARA (PE)
09/2019 - 06/2020

**TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per
Tirocinio Università
Scienze Motorie di Chieti**
**CENTRO DI
RIABILITAZIONE COGNITIVA
PER DEMENZE DA
ALZHEIMER**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
SAN VALENTINO IN
ABRUZZO CITERIORE (PE)
09/2018 - 05/2019

Dietista
FRANCAVILLA CALCIO
(PE)
08/2017 - 09/2017

Dietista
FOGGIA CALCIO SRL
Alimentare
(FG)
07/2016 - 10/2016

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per Tirocinio Università di Scienze Motorie di
Chieti (II Anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze
Adattative e Preventive)
Attività di volontariato/associazionismo

Principali attività e responsabilità: Docente Scienze Motorie

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI
FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

Principali attività e responsabilità: Dietista
Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito
dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e
dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della
malattia
Attività svolta come: libero professionista

Principali attività e responsabilità: Docente di Scienze Motorie

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per Tirocinio Università di Scienze Motorie di
Chieti (II Anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze
Adattative e Preventive)
Attività di volontariato/associazionismo

Principali attività e responsabilità: DIETISTA
Attività svolta come: libero professionista

Principali attività e responsabilità: Servizio di Consulenza
Dietologica
Attività svolta come: libero professionista

DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

PALESTRA ZENIT

Servizi
MONTESILVANO (PE)
09/2004 - 09/2012

DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

PALESTRA METROPOLITAN

Servizi
SAMBUCETO (CH)
09/2004 - 09/2012

DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

PALESTRA VALLE ANZUCA

Servizi
FRANCAVILLA (CH)
09/2004 - 09/2012

Dietista

PALESTRA GENZIANA

Servizi
PESCARA (PE)
09/2009 - 09/2011

TUTOR DI FORMAZIONE per Corsi di Attività Motoria nella Scuola Primaria

CONI ABRUZZO

Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
(PE)
09/2006 - 09/2011

FORMATORE REGIONALE TECHNOGYM (TRAINER ON SITE) e PERSONAL TRAINER TECHNOGYM

TECHNOGYM

Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
GAMBETTOLA (FC)
06/2008 - 06/2011

DIETISTA

COSMEG S.R.L. (AZIENDA DI RISTORAZIONE SCOLASTICA)

Servizi
FRANCAVILLA (CH)
09/2008 - 09/2010

Dietista

PALESTRA FISICO IDEA

Servizi
MONTESILVANO (PE)
09/2008 - 09/2010

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della malattia

Attività svolta come: stagista/tirocinante

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della malattia

Attività svolta come: stagista/tirocinante

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della malattia

Attività svolta come: stagista/tirocinante

Principali attività e responsabilità: Dietista

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della malattia

Attività svolta come: stagista/tirocinante

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE e Consulenza tecnico/sportiva per Corsi di Attività Motoria nella Scuola Primaria e nell'anno 2010/2011 e incarico di Responsabile di un Progetto Corso di Attività Motoria presso 2° Circolo di Francavilla al Mare (CH)

Assunto come: stagista/tirocinante - consulenza/collaborazione

Principali attività e responsabilità: Formatore Technogym Regione Abruzzo e Personal Trainer Technogym

Assunto come: lavorante a domicilio p/c imprese - consulenza/collaborazione

Principali attività e responsabilità: Dietista

Competenze e obiettivi raggiunti: Progettare, realizzare e valutare interventi dietetico- nutrizionali per la ristorazione collettiva, volti al raggiungimento della qualità totale del pasto, sotto gli aspetti della sicurezza igienico- sanitaria, della qualità nutrizionale, e delle caratteristiche organolettiche e di comfort (elaborazione del piano di autocontrollo, di capitolati per derrate alimentari, ecc.)

Attività svolta come: stagista/tirocinante | Area aziendale: customer service

Principali attività e responsabilità: Dietista

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze nell'ambito dell'alimentazione naturale, dell'alimentazione dello sportivo e dell'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione della malattia

Attività svolta come: stagista/tirocinante

**TUTOR DI FORMAZIONE per
'I Campus dello Sport'
Luglio e Agosto in
movimento ...**

CONI ABRUZZO

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
(PE)
08/2009 - 08/2009

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE e Esperto in Attività Motoria e Sportiva presso Campus dello Sport a Formia con i ragazzi terremotati dell'Aquila
Assunto come: stagista/tirocinante - consulenza/collaborazione

**TUTOR DI FORMAZIONE
UNIVERSITARIO per
Tirocinio Università di
Scienze Motorie
dell'Aquila**

**CENTRO BENESSERE
VASTO**

*Istruzione, formazione,
ricerca e sviluppo*
VASTO (CH)
01/2004 - 06/2004

Principali attività e responsabilità: TUTOR DI FORMAZIONE UNIVERSITARIO per Tirocinio Università di Scienze Motorie dell'Aquila

**DIETISTA, ISTRUTTORE DI
FITNESS E GINNASTICA
POSTURALE E PERSONAL
TRAINER**

**CENTRO BENESSERE
VASTO**

Servizi
VASTO (CH)
01/2003 - 06/2004

Principali attività e responsabilità: DIETISTA, ISTRUTTORE DI FITNESS E GINNASTICA POSTURALE E PERSONAL TRAINER
Assunto come: stagista/tirocinante - a tempo determinato

COMMESSO

**DECATHLON SAN
GIOVANNI TEATINO**

SAN GIOVANNI TEATINO
(CH)
03/2001 - 12/2002

Principali attività e responsabilità: COMMESSO
Assunto come: stagista/tirocinante - a tempo determinato

ISTRUTTORE FITNESS

PALESTRA METROPOLITAN

Servizi
SAMBUCETO (CH)
03/2001 - 12/2002

Principali attività e responsabilità: ISTRUTTORE FITNESS
Attività svolta come: stagista/tirocinante

Tirocinio Curricolare

**OSPEDALE CLINICIZZATO
DI CHIETI**

CHIETI (CH)
09/1999 - 09/2002

Principali attività e responsabilità: TIROCINIO SVOLTO NELLA MENSA DELL'OSPEDALE CON PERSONALE SPECIALIZZATO
Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi

ISTRUTTORE DI FITNESS

PALESTRA SPAZIO LIBERO

Servizi
MONTESILVANO (PE)
09/2000 - 02/2001

Principali attività e responsabilità: ISTRUTTORE FITNESS ED ESTETICA
Attività svolta come: stagista/tirocinante

ISTRUTTORE DI FITNESS

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA
BAOBAB**

Servizi
PESCARA (PE)
06/1999 - 08/2000

Principali attività e responsabilità: ISTRUTTORE DI FITNESS

altre informazioni

Attualmente lavora: Sì
Attività di volontariato: Sì
Lavoro durante gli studi: Sì



ALTRE ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

2024	<p>Corso I Livello Assaggiatori di Formaggi Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggi (ONAF) Corso da frequentare: data inizio corso: 29/01/2024 data fine corso: 22/04/2024 Durata in mesi: 3 mesi</p>
2024	<p>Corso per Assaggiatori di Oli di Oliva Vergini con rilascio dell'attestato di idoneità fisiologica UNAPROL - Consorzio Olivicolo Italiano Corso da frequentare: data inizio corso: 13/02/2024 data fine corso: 24/04/2024 Durata in mesi: 2 mesi</p>
2023	<p>Formazione Specialistica FOOD TO ACTION SLOW FOOD ITALIA Formazione Specialistica Food to Action presso Bologna Fiera - 25/26 Febbraio 2023 -</p>
2023	<p>'BLS-D ESECUTORE' di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione - età adulta ASL PESCARA-SUEM 118</p>
2023	<p>FOOD TO ACTION ACADEMY 2023 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food - Cibo e Salute (Marzo- Aprile) Durata in mesi: 1 mesi</p>
2023	<p>FOOD TO ACTION ACADEMY 2023 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food - Mediterraneo (Aprile-Maggio) Durata in mesi: 1 mesi</p>
2023	<p>Corso in Materia di Sicurezza del Lavoro per Lavoratori Centro di Formazione 'Sicurezza sul lavoro DUEGI' Formazione Specifica - Durata 8 ore - Attività a Rischio Medio - Macrosettore ATECO: 85.31.10</p>
2023	<p>FOOD TO ACTION ACADEMY 2023 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food - Lotta agli sprechi (Ottobre) Durata in mesi: 1 mesi</p>
2023	<p>Primo Livello: TECNICO ASSAGGIATORE Organizzazione Nazionale Assaggiatori Salumi (ONAS) Durata in mesi: 2 mesi</p>
2023	<p>Assaggiatore di Pani Istituto Nazionale Assaggiatori Pani (INAP) Percorso completo e programmato per dare tutti gli elementi per avere competenze professionali per poter svolgere attività di Assaggiatore di Pani in seno ad un Panel riconosciuto INAP. Durata in mesi: 1 mesi</p>
2023	<p>FOOD TO ACTION ACADEMY 2023 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food - Terre alte e prati stabili (Novembre) Durata in mesi: 1 mesi</p>
2023	<p>FOOD TO ACTION ACADEMY 2023 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food - Oltre al buono e al pulito ... il giusto (Dicembre-Gennaio) Durata in mesi: 2 mesi</p>
2023	<p>Pizza e Focacce Red Academy Teoria e tecnica di lavorazione e lievitazione dell'impasto. Come</p>

realizzare i condimenti e imparare i segreti di cottura di pizze e focacce realizzate in casa.

2022	Corso Intensivo di Formazione PROGETTO GAIA Villaggio Globale Bagni di Lucca Programma Transdisciplinare di Educazione alla Consapevolezza e alla Salute Globale di Sé e del Pianeta. Creato e sviluppato dall'associazione di promozione sociale Villaggio Globale di Bagni di Lucca. Accreditato dal MIUR, Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Con il sostegno del Club per l'UNESCO di Lucca.
2022	SLOW FOOD IN AZIONE 2022 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food (Febbraio-Maggio) - Verso la Nuova Educazione Permanente Slow Food Educa - Durata in mesi: 4 mesi
2022	SLOW FOOD IN AZIONE 2022 SLOW FOOD ITALIA Incontri di formazione online gratuiti per i soci Slow Food (Ottobre-Dicembre) - Verso la Nuova Educazione Permanente Slow Food Educa - Durata in mesi: 3 mesi
2022	Corso FORMAGGI FONDAZIONE ITALIANA SOMMELIER (FIS) Corso sul formaggio e il suo corretto abbinamento con il vino Durata in mesi: 3 mesi
2022	ABC della Cucina Red Academy Corso di Cucina per principianti Durata in mesi: 1 mese
CORSO DI FORMAZIONE 2020	BLSL - PBLSD e manovre di disostruzione - Cardiopathos Sanità in Formazione
2018	Master of Food - MIELE - Slow Food Pescara Percorso di Educazione alimentare e del gusto di Slow Food Italia Durata in mesi: 1 mese
2017	Master of Food - FORMAGGIO - Slow Food Pescara Percorso di Educazione alimentare e del gusto di Slow Food Italia Durata in mesi: 1 mese
2017	Corso di Mindfulness Based Teacher and Student (MBTS) - Mindfulness per gli insegnanti Centro Italiano Studi Mindfulness - Mondo Mindful S.r.l. - Durata in mesi: 3 mesi
CORSO DI FORMAZIONE 2017	CORSO ESECUTORE BLSL (Adulto e Pediatrico) CPSalute Attestato di Esecutore BLSL American Heart Association (Tesserino abilitativo internazionale)
CORSO DI FORMAZIONE 2016	Corso di Formazione in PNEI 'PsicoNeuroEndocrinolmunologia' SIMAISS
2016	Corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Abruzzo Mindfulness Durata in mesi: 2 mesi
2016	Master of Food - OLIO - Slow Food Pescara Percorso di Educazione alimentare e del gusto di Slow Food Italia Durata in mesi: 1 mese
2015	Real Way of Lige da PNEI a Neuroscienze: affrontare le resistenze al

	<p>cambiamento e la psicosomatica Real Way of Life Abilitazione ad usare il metodo 5 Keys To Change di Real Way of Life</p>
2015	<p>Master of Food - BIRRA - Slow Food Pescara Percorso di Educazione alimentare e del gusto di Slow Food Italia Durata in mesi: 1 mesi</p>
2012	<p>Corso di I Livello 'Il Massaggio Sportivo' Scuola dello Sport Coni Durata in mesi: 6 mesi</p>
2012	<p>Corso Base di 'Elasto-Taping' Scuola dello Sport Coni Durata in mesi: 3 mesi</p>
2012	<p>PSYCH-K Basic Workshop Carlo Cannistraro D.O. Psych-k è un metodo semplice, non invasivo, estremamente rispettoso ed efficace, per riprogrammare le credenze limitanti o sabotanti -radicate nella mente subconscia- alla base delle nostre azioni. Sostituendole con credenze facilitanti, potenzianti e in linea con i nostri obiettivi di vita.</p>
2011 - 2013	<p>Sommelier Associazione Italiana Sommelier Corso sul Vino di AIS di conoscenza e approfondimento sul mondo del vino, articolato in tre livelli, con un totale di 45 lezioni. Durata in mesi: 12 mesi</p>
2008 - 2009	<p>Esperto in Attività Motoria e Sportiva per Scuola dell'Infanzia Scuola dello Sport Coni Abruzzo Durata in mesi: 12 mesi</p>
2005	<p>Esperto in Attività Motoria e Sportiva per la Scuola Elementare Scuola dello Sport Coni Abruzzo Durata in mesi: 3 mesi</p>
2000	<p>Corso di Primo Soccorso MISERICORDIE D'ITALIA Chieti Durata in mesi: 6 mesi</p>
1999	<p>CORSI DI SPECIALIZZAZIONE FORMAZIONE PROFESSIONALE CORSO TECNICO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE TECHNOGYM METHOD; CORSO TECNICO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE TECHNOGYM SYSTEM - TRAINER 3.0 -; CORSO TECNICO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE TECHNOGYM SYSTEM - TRAINER 4.0 -; CORSO DI FORMAZIONE PER PERSONAL TRAINER FITNESS FIRST; CONVENTION ISSA (INTERNATIONAL SPORT SCIENCES ASSOCIATION) 1999, 2000, 2001; CORSO DI PUSH POWER CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; MASTER IN BIOGINNASTICA CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; MASTER IN PILATES CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; MASTER IN TRAINING AUTOGENO CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; MASTER IN POSTURAL GYM CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; MASTER IN BACK SCHOOL CON FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; 2 MEETING NAZIONALE 'PERSONAL TRAINER: UNA PROFESSIONE PER IL DOMANI' DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS; CONVEGNO 'CUORE E SPORT' DELLA FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA; CONVEGNO 'ATTIVITA' FISICA E</p>



COMPETENZE INFORMATICHE

OFFICE AUTOMATION

Elaborazione testi: (Avanzato) | **Fogli elettronici:** (Intermedio) | **Suite da ufficio:** (Avanzato) | **Web Browser:** (Avanzato)

SOFTWARE APPLICATIVI

Utilizzo software CAD: (Base)

PROGRAMMAZIONE

Linguaggi di Programmazione: (Avanzato) | **Programmazione web:** (Base)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Architetture di rete: (Base) | **Sistemi Operativi:** (Avanzato)

GESTIONE DATI

Sistemi di gestione di database (DBMS): (Intermedio)

CERTIFICAZIONI ICT

ECDL IT- Security - Livello Specialised AICA, 11/02/2017

ECDL CORE Progetto Trio, 03/05/2020

Skill Tablet Istituto Tecnico Commerciale Paritario 'Steve Jobs' indirizzo Economico 'Amministrazione, Finanza e Marketing', 23/03/2021

Strumentazione hardware, software e didattica per l'utilizzo della Lavagna Interattiva Multimediale (LIM) Associazione Italiana Maestri Cattolici, 21/05/2022



TITOLI DI MERITO/PROFESSIONALI - RICONOSCIMENTI/ACCREDITAMENTI

TITOLO PROFESSIONALE

08/01/2024

Formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/2024

Formatore della Formazione Olimpica CONI - Abruzzo - Settori Tecnico-Scientifici: Nutrizione e Preparazione Fisica
www.coni.it/images/blocknotes/2023/Elenco_Form...

ISCRIZIONE ALL'ALBO

17/11/2018

FNO TSRM e PSTRP delle Province di L'Aquila Chieti Pescara Teramo

PREMIO

2003

PREMIO DI LAUREA BIBLIOTECA 'STEFANO BENETTON'

Concorso bandito da Verde Sport S.p.a., in collaborazione con Assicurazioni Generali e Wind-Infostrada per il conferimento di 5 Premi di Laurea dell'importo di 1500 Euro ciascuno a favore di laureati presso Università italiane con tesi riguardanti lo sport discusse nell'anno accademico 2002/2003



EVENTI / MOSTRE

TELEVISIONE

2022

Rete8 Matinée

Puntata del 18 Maggio 2022

Pescara

Produzione/Emittente: Rete 8

Ruolo: Ospite

TELEVISIONE

2022

Rete8 Matinée

Puntata del 4 Novembre 2022

Pescara

Produzione/Emittente: Rete 8

Ruolo: Ospite

TELEVISIONE

2021

Rete8 Matinée

Puntata del 4 Novembre 2021

Pescara

Produzione/Emittente: Rete 8

Ruolo: Ospite



CONVEGNI E SEMINARI

CONVEGNO
25/06/2023

Stile di Vita Sano: investire nella propria Salute , Comitato Italiano Scienze Motorie e Liberelementi , Sala Consiliare Comune di Silvi
Relazione su Corretta Alimentazione come Stile di Vita
A cura di: Patrocinio COMUNE DI SILVI
Ruolo: Relatore

CONVEGNO
17/11/2017

Attività Fisica come Farmaco? , Università degli Studi dell'Aquila , Aula Magna del Dipartimento di Scienze Umane
Convegno Internazionale dal titolo: 'Attività fisica come Farmaco?', organizzato dal Corso di Laurea in Scienze Motorie del Dipartimento di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche (DISCAB) dell'Università degli Studi di L'Aquila ed il Comitato Italiano delle Scienze Motorie (CISM).
Ruolo: Relatore



PUBBLICAZIONI

ARTICOLO SU RIVISTA
2019

Salute - I consigli del dietista per una alimentazione sana ed equilibrata
Rivista: Abruzzo Independent
www.abruzzoindependent.it



ATTIVITÀ DIDATTICA

LEZIONE
2024

Slow Food Abruzzo , Lanciano
Slow Food e Alimentazione Sostenibile
Lezione-laboratorio presso l'Istituto Comprensivo Mario Bosco di Lanciano, Classi Quinte
Ruolo: Relatore

LEZIONE
2024

Slow Food Pescara , Scuola Secondaria di Primo Grado 'Ugo Foscolo'
Presentazione degli Orti didattici Slow Food
Sono diverse le scuole di Pescara che hanno interpretato e condiviso il progetto degli Orti Didattici articolando proposte educative che coniugano la pratica con la teoria, il passato con il futuro, lo spreco con il riciclo alimentare, la sostenibilità con la qualità della vita. 'Presentazione dei risultati e discussione con gli artefici del progetto'
Ruolo: Moderatore

LEZIONE
2021

Slow Food Pescara , Online
Impariamo a comprendere le etichette degli alimenti
Ruolo: Relatore

LEZIONE
2018

Slow Food Pescara , Barca 'Nonno Remo I'
Caratteristiche nutrizionali delle vongole lupino dell'adriatico
Ruolo: Relatore

LEZIONE
2018

Liceo Artistico Musicale Coreutico 'Misticoni Bellisario' , Pescara
PROGETTO PON/FSE Codice 10.1.A-FSEPON-AB-2017-28 'Sana e Consapevole Alimentazione. Prevenzione in ambito nutrizionale'
Il corso è stato realizzato nell'anno scolastico 2017/2018 dal mese di marzo a maggio, in orario extrascolastico.
Le conoscenze nel campo dell'alimentazione sono conoscenze fondamentali per la formazione dei cittadini, anche nell'ottica di una prevenzione nei confronti delle disfunzioni dovute ad una cattiva alimentazione.
Il Corso, pertanto, è stato strutturato in modo da fornire agli allievi una competenza multidisciplinare nel campo di alimenti, nutrizione e corretta alimentazione.
Ruolo: Esperto

LEZIONE
2018

Slow Food Pescara , Saperi Locali
Corretta Alimentazione come Stile di Vita
Ruolo: Relatore

LEZIONE
2016

Slow Food Pescara
Olio & Legumi
Cena di Condotta Terra Madre Day 2016
Ruolo: Relatore