



Carlo Torti

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Su di me

Sono un ragazzo molto dinamico e sportivo. In passato ho praticato molti sport come nuoto, pallamano e running. Oggi mi dedico alla mountain bike, ciclismo, nordicwalking e alla pesca sportiva. Amo cucinare e aiutare le persone a migliorarsi. La passione per lo sport, la salute, i prodotti tipici e la buona cucina mi hanno portato ad intraprendere questo percorso di studi e professione. Da più di due anni pubblico sul mio canale YouTube e Instagram consigli e curiosità sul mondo della nutrizione in maniera semplice e comprensibile in modo da avvicinare più possibile le persone ad uno stile di vita sano.

Competenze comunicative

Ottima capacità di comunicazione, ottenuta grazie alla mia esperienza di musicista, poeta, organizzatore di eventi e maturata durante la libera professione di biologo nutrizionista.

Inoltre da più di due anni pubblico su piattaforme digitali quali YouTube, Instagram e Facebook piccole lezioni sul mondo dell'alimentazione, nutrizione e del benessere.

Ottima capacità di lavorare in gruppo maturata in molteplici situazioni in cui era indispensabile la collaborazione tra figure diverse.

Buona capacità di adeguarmi ad ambienti multiculturali, conseguita grazie all'esperienza di volontario in progetti di scambio culturale Erasmus +.

Informazioni personali

Data di nascita: 30/11/1990

Via Fratelli Rosselli 1, 15057 Tortona (AL)

3470321595

carlo.torti90@gmail.com

dott.torti.nutrizionista@gmail.com

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.

Studi

Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana (LM-61), Università degli Studi di Milano

Laurea Triennale in Scienze Biologiche (L-13), Università degli Studi di Pavia

Diploma di Liceo Scientifico Giuseppe Peano Tortona (Italia)

Esperienze professionali

Tirocinante universitario, Università degli Studi di Milano, Clinica Pediatrica e Dipartimento di Microbiologia, presso l'Ospedale San Paolo, Milano (Italia)

Tirocinante universitario, Università degli Studi di Pavia, Pediatria, Laboratori di Immunologia e Nutrizione, presso l'Ospedale San Matteo, Pavia (Italia)

Biologo nutrizionista presso quattro differenti strutture

Tutor privato

Musicista ed organizzatore di eventi artistici e culturali

Volontario scambi culturali Erasmus +. La Fenice, Tortona (Italia)

Competenze professionali

Valutazione della composizione corporea: antropometria; rilevazione circonferenze; esecuzione plicometria; esecuzione bioimpedenziometria; valutazione metabolica basale.

Elaborazione profili/piani dietetici personalizzati: per individui sani o in particolari condizioni fisiologiche.

Gestione e pianificazione dell'alimentazione e dell'integrazione nello sportivo.

Elaborazione piani nutrizionali per la ristorazione collettiva.

Buona padronanza con la maggior parte delle strumentazioni presenti nei laboratori microbiologici e di ricerca.

Competenze digitali:

Sistemi operativi: Windows 7/XP/Vista - Mac OS - Linux;

Microsoft Office: Word, Excel, Outlook, Powerpoint;

Competenze grafiche basilari;

Utilizzo di software per l'elaborazione di piani dietetici e alimentari:

Metadieta e SifaDieta.