

## INFORMAZIONI PERSONALI

Nora De Bonfioli Cavalcabo'



Sesso femminile | Data di nascita \*\* \*\*\* 1993 | Cittadinanza ITALIA

Sono una biologa nutrizionista iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi.

## OCCUPAZIONE DESIDERATA

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

Ago 2020 - alla data attuale

## Sostegno Alimentare

Volontariato in un'associazione che si occupa di:

- recupero di eccedenze di cibo
- redistribuzione di generi alimentari a persone in difficoltà economica.

Fuori Binario , Via del Leone - FIRENZE (FI) ITALIA

Attività o settore organizzazione, pianificazione e controllo

Feb 2020 - alla data attuale

## Nutrizionista del Progetto Predimed Plus (Prevención con Dieta Mediterránea)

- Visite di follow-up annuali e trimestrali
  - Somministrazione dei questionari
  - Misurazioni antropometriche
  - Laboratorio: preparazione e riempimento dei racks per l'analisi dei liquidi biologici (sangue e urina)
- Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz , Av. de los Reyes Católicos, 2, 28040 Madrid - MADRID SPAGNA

Attività o settore sanità

Gen 2020 - Feb 2020

## Controllo nutrizionale nella cucina ospedaliera

Controllo del menù dei pazienti ospedalizzati e aiuto in cucina

Hospital Universitario HM Sanchinarro - MADRID SPAGNA

Attività o settore alimentare

Nov 2019 - Dic 2019

## Nutrizionista

- Controllo dei cambi nel menù dei pazienti ospedalizzati: diete speciali
- Assistenza alla consulenza nutrizionale del Dottor Pedro Robledo con pazienti oncologici, pre o post trattamento e chirurgia: misure antropometriche, valutazione dello stato nutrizionale con le analisi del sangue, integrazione nutrizionale con supplementi

MD Anderson Cancer Center Madrid , Calle de Arturo Soria, 270, 28033 Madrid - MADRID SPAGNA

Attività o settore sanità

Ott 2019 - Nov 2019

## Nutrizionista

- Consulenze nutrizionali individuali
- Sessioni di gruppo di un'ora per pazienti obesi sull'importanza di: corretta alimentazione, attività fisica, mindfulness, etichette nutrizionali

-Visita a pazienti ospedalizzati con nutrizione orale, enterale o parenterale e bilanciamento della dieta

-Pianificazione del menu dei pazienti ospedalizzati e controllo dei vassoi nella cucina dell'ospedale

Fundación Jiménez Díaz , Hospital Universitario Quirónsalud Madrid - MADRID SPAGNA

Attività o settore biomedicale

Dic 2016 - Ott 2019

## Insegnante di Vinyasa Yoga

Lezioni dinamiche in italiano, inglese, spagnolo.

Yoga Garage , dei Conti 22r - FIRENZE (FI) ITALIA

Apr 2019 - Set 2019

## Nutrizionista tirocinante ISPRO

partecipazione al progetto di ricerca FEDRA (Florence - EPIC Digital Mammographic breast density and breast cancer risk assessment): somministrazione questionari su alimentazione e stile di vita; misurazione di peso, altezza, circonferenza vita e fianchi

Set 2016 - Gen 2017

### Biologa tirocinante

ricerca su cellule endoteliali murine H-end in coltura, elettroforesi, dosaggio proteico con il metodo del BCA, MTT test, Reversed phase HPLC (RP-HPLC)  
Dipartimento di Biochimica , Viale Morgagni, 50 - FIRENZE (FI) ITALIA  
Attività o settore biomedicale

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2017 - 2019

### SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

Livello QEQ 7

Università degli Studi di FIRENZE - Scuola di Scienze della Salute Umana  
Laurea magistrale (2 anni)

2013 - 2017

### SCIENZE BIOLOGICHE

Livello QEQ 6

Università degli Studi di FIRENZE - Scuola di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali  
Laurea di primo livello (3 anni)

### Attività di qualificazione

#### ALTRI CORSI DI QUALIFICAZIONE

2020

Esame di Stato per la professione di Biologo

Università degli Studi di FIRENZE

Descrizione attività: Dopo il conseguimento della laurea Magistrale con 110/110L, ho sostenuto l'esame abilitante alla professione.

#### CORSO DI FORMAZIONE

2019

Corso di Mindful Eating

Alessandra Plesi- MBSR teacher

Descrizione attività: Un corso di 21 ore per imparare a prendere consapevolezza delle nostre abitudini alimentari per poi cominciare a correggere quelle sbagliate, basandosi sulla meditazione.

#### CORSO DI FORMAZIONE

2016

Insegnate di Yoga

Yoga Alliance

Descrizione attività: Vinyasa Yoga: una serie di movimenti sincronizzati al respiro, basata sui principi dell'Ashtanga yoga come ci sono stati trasmessi dal Maestro Sri K. Pattabhi Jois.

### Studi Pre-Universitari

Diploma secondario: Liceo Classico

Anno Maturità: 2012

Diploma italiano

## COMPETENZE PERSONALI

### Lingua madre

Italiano

### Lingue straniere

	COMPRENSIONE				PARLATO				SCRITTO	
	Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
Inglese	B2	Autonomo	B2	Autonomo	B2	Autonomo	B2	Autonomo	B2	Autonomo
Spagnolo	C2	Avanzato	C2	Avanzato	C2	Avanzato	C2	Avanzato	C2	Avanzato
Tedesco	C2	Avanzato	B2	Autonomo	C2	Avanzato	C2	Avanzato	B2	Autonomo

**Inglese:** Diploma di inglese come lingua straniera - CLA centro linguistico ateneo, 07 04 2015 - Livello europeo: B2  
**Spagnolo:** Diploma di spagnolo come lingua straniera - OLS (Online linguistic support), 15 02 2019 - Livello europeo: C1  
**Tedesco:** Diploma di tedesco come lingua straniera - CLA centro linguistico ateneo, 26 10 2017 - Livello europeo: B1

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

### Esperienza(e) linguistica(che)

#### Programma Unione Europea

ERASMUS+ Traineeship post-laurea

Lingua: Spagnolo

Durata del periodo di studi (in mesi): 6

Paese di studio all'estero: Madrid (SPAGNA)

#### Programma Unione Europea

ERASMUS+ per studio

Lingua: Spagnolo

Durata del periodo di studi (in mesi): 6

Paese di studio all'estero: Madrid (SPAGNA)

**Programma Unione Europea**

ERASMUS

Lingua: Spagnolo

Durata del periodo di studi (in mesi): 9

Paese di studio all'estero: Granada (SPAGNA)

Descrizione: ho svolto tutto l'anno accademico a Granada, ho superato tutti ( 8 ) gli esami svolti in lingua spagnola

**Iniziativa personale**

Tirocinio

Lingua: Tedesco

Durata del periodo di studi (in mesi): 3

Paese di studio all'estero: Berlino (GERMANIA)

Descrizione: Tirocinio pre-universitario di 3 mesi presso l'ospedale Charité di Berlino. Controllo attento dei pazienti ospedalizzati, misura dei valori di pressione e di glicemia, distribuzione dei pasti.

**Competenze digitali**

**Competenze informatiche di base:**

**OFFICE AUTOMATION**

**Elaborazione testi:** (Intermedio) | **Fogli elettronici:** (Base) | **Software di presentazione:** (Base) |

**Suite da ufficio:** (Base) | **Web Browser:** (Altamente specializzato)

**GESTIONE SISTEMI E RETI**

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

**GESTIONE DATI**

**Sistemi di gestione di database (DBMS):** (Base)

**GRAFICA E MULTIMEDIA**

**Elaborazione / Montaggio Video:** (Avanzato)

**Patente di guida**

B