

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	VIGNOLO MICHELA
Indirizzo	13, VIA PANCALIERI, 10022, CARMAGNOLA (TO) , ITALIA
Telefono	3468222709
Fax	/
E-mail	info@michelavignolo.com
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	01 SETTEMBRE 1995

ESPERIENZA LAVORATIVA

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Tipo di azienda o settore• Tipo di impiego | Dicembre 2020 – in corso
Miradolo – comunità per Disturbi di Personalità
Consulente
Stesura di un menù mensile bilanciato per gli ospiti della comunità. Colloqui individuali con gli ospiti che hanno difficoltà ad alimentarsi nel modo corretto o che manifestano tratti borderline con un disturbo del comportamento alimentare. Lezioni di gruppo rivolte sia agli ospiti della comunità sia ai membri dell'equipe curante riguardanti la sana alimentazione e la sua gestione nella quotidianità. Periodicamente partecipo alle riunioni d'equipe per il confronto sugli ospiti che svolgono con me un percorso nutrizionale individualmente e per lo scambio di informazioni di carattere generale riguardanti i pasti giornalieri, le necessità differenti dei vari ospiti e la gestione delle eventuali problematiche. |
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Tipo di azienda o settore• Tipo di impiego | Gennaio 2020 – in corso
Libera professione
Biologa nutrizionista
Anamnesi alimentare, analisi dei fabbisogni nutrizionali, elaborazione diete personalizzate per soggetti sani e patologici, adulti e bambini. Educazione alimentare rivolta sia ai singoli soggetti durante le visite in studio sia alla collettività attraverso conferenze divulgative.
Durante le visite in studio ho la tendenza ad utilizzare un approccio meno "prescrittivo" e più improntato all'ascolto, all'analisi delle criticità, alla loro accettazione e, successivamente, al loro superamento. |
| <ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Tipo di azienda o settore• Tipo di impiego | Dicembre 2019 – in corso
Food For Mind – centri per la cura dei disturbi alimentari
Biologo Nutrizionista
Valutazione dello stato nutrizionale attraverso misure antropometriche, anamnesi alimentare, analisi dei fabbisogni energetici e nutrizionali di pazienti con disturbo alimentare. Stabilire, insieme al paziente, gli obiettivi del percorso di cura e seguirne l'andamento durante le successive visite di controllo. Dopo l'esperienza di Villa Miralago, l'approccio al mio lavoro è completamente cambiato, l'individuazione di alcuni segnali, l'attitudine all'ascolto, l'attenzione a ciò che viene detto (o non detto), sono per me diventati, in modo naturale, importanti aree di lavoro. |

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Febbraio 2019 – Giugno 2019

Villa Miralago, centro di cura per i disturbi alimentari

Tirocinio curriculare

Svolgimento di analisi antropometriche, della composizione corporea attraverso esame bioimpedenziometrico e del dispendio energetico con calorimetro su pazienti ricoverati per disturbo alimentare.

Assistenza e supporto durante i pasti svolti nella struttura. Partecipazione alle riunioni d'equipe e ai colloqui individuali e familiari.

Svolgimento della tesi sperimentale dal titolo: *“Studio della correlazione tra l'Indice di Massa Corporea (IMC), l'Indice di Massa Cellulare Corporea (BCMI) e il dispendio energetico basale, post-prandiale e post attività fisica, valutato con Calorimetria Indiretta, in pazienti affette da Anoressia Nervosa in trattamento di cura intensivo residenziale.*

La tesi è stata presentata al congresso ADI ROMA 2019 ed è stata successivamente inserita tra le migliori comunicazioni e poster del XVIII corso Nazionale Adi 2019.

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Marzo 2017 - Maggio 2017

Dipartimento di Fisiologia Vegetale DBIOS Torino

Tirocinio curriculare

Durante il tirocinio ho avuto modo di svolgere analisi su campioni vegetali utilizzando metodi quali HPLC, SPE. Inoltre, ho svolto un lavoro di ricerca bibliografica che mi ha consentito di scrivere la tesi per la mia laurea triennale dal titolo *“Integratori vegetali per il controllo del peso: evidenza scientifica o strategia di marketing?”.*

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Novembre - Dicembre 2020

Corso ECM. Giornate Insubriche di Neonatologia e Pediatria: la nutrizione tra corpo e mente

Salute e nutrizione in gravidanza, i primi mesi di vita (ruolo dei probiotici, importanza del latte materno, aspetti relazionali della diade madre-figlio), l'adolescenza (malnutrizione, cause e trattamento riabilitativo dei Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione)

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Gennaio 2020

Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi N° AA_084291

Biologo

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Dicembre 2019

Università degli studi di Pavia

Superamento esame di stato per la qualifica di Biologo Nutrizionista

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Settembre-Novembre 2019

Scuola di Nutrizione Salernitana - 20° Corso di Alimentazione e Nutrizione Umana (Corso ECM)

Alimentazione in gravidanza e allattamento, nell'età infantile e puberale. Gestione dietetica delle patologie. Alimentazione nella donna in condizioni fisiologiche e patologiche. Il protocollo Autoimmune. Dieta chetogenica, digiuno intermittente. Alimentazione vegetariana e vegana. Composizione corporea e analisi biocompartimentale.

<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>2017- 2019</p> <p>Università degli Studi di Torino – Laurea Magistrale in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana</p> <p>Il corso di studi si propone di conferire allo studente le seguenti abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saper valutare le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e delle loro modificazioni indotte dai processi tecnologici e biotecnologici; • saper controllare e valutare la biodisponibilità dei nutrienti negli alimenti e negli integratori alimentari e i loro effetti; • saper applicare metodiche atte a valutare la sicurezza degli alimenti e la loro idoneità per il consumo umano e informare ed educare gli operatori istituzionali e la popolazione generale sui principi di sicurezza alimentare; • saper verificare la corretta assunzione di alimenti per raggiungere i livelli raccomandati di nutrienti per il mantenimento dello stato di salute; • saper valutare il ruolo della flora microbica commensale nella metabolizzazione degli alimenti assunti e le funzioni che possono svolgere i microrganismi probiotici nel mantenimento dello stato di salute; <p>Laurea magistrale in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana – 110 e lode, menzione alla carriera</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>2014 – 2017</p> <p>Università degli Studi di Torino – Laurea Triennale in Scienze Biologiche</p> <p>Il corso di laurea si propone di fornire ai laureati, mediante solide conoscenze di base, una preparazione adeguata a fronteggiare l'enorme sviluppo della maggior parte delle aree della Biologia.</p> <p>Laurea in Scienze Biologiche – conseguita a pieni voti</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Qualifica conseguita 	<p>2009 – 2014</p> <p>Istituto Baldessano Roccati – Liceo Scientifico</p> <p>Diploma</p>

**CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI**

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

B2

B2

B2

**CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI**

Ottime capacità relazionali e di adattamento alle diverse circostanze, maturate sia in ambito scolastico, sia durante le attività di tirocinio. Capacità di lavorare in team, verificate sia nelle attività prima citate sia nelle esperienze di tirocinio, nonché nell'attuale attività lavorativa che mi vede periodicamente coinvolta in diverse riunioni d'equipe.

Capacità di comunicare in maniera chiara e comprensibile, grazie al percorso universitario ma soprattutto grazie al lavoro quotidiano in studio ed ai corsi divulgativi rivolti alla comunità.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

Fin dall'infanzia ho manifestato una spiccata propensione all'organizzazione e alla precisione, inizialmente a livello scolastico e poi lavorativo. Buone capacità di problem solving sviluppate durante la mia esperienza di tirocinio in comunità.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE**

Competenze di base nell'utilizzo dei principali programmi informatici come Word, Excell, Power Point.

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Mi ritengo una persona umile ma determinata ed ambiziosa, sempre pronta a mettersi in gioco e a migliorarsi sia a livello professionale che personale.

Le persone che mi conoscono mi definiscono empatica e sempre disponibile ad ascoltare ed aiutare chi ne ha bisogno.

PATENTE O PATENTI

B

Automunita