

Dott.Ferrini Alex, Biologo Nutrizionista (ToU_A3843)

Dati Personali

Data di nascita: 21/11/1989

Nazionalità: Italiana

Domicilio: Via Francesco Petrarca 6, Piombino (LI)

Residenza: Via Francesco Petrarca 6, Piombino (LI)

E-mail: Ferrini.alex@gmail.com

Telefono: 3470136013

Obiettivi professionali

Biologo nutrizionista specializzato in nutrizione sportiva

Esperienza formativa Universitaria

A.S. 2022: Iscrizione alla FNOB (Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi)

Ordine dei Biologi della Toscana Umbria (Sez. A) N° ToU_3843

A.S. 2022: Iscrizione all'ONB - Ordine Nazionale dei Biologi (Sez. A) N° AA_

A.S. 2022: Abilitazione all'esercizio della professione di BIOLOGO (Sez. A)

Università degli Studi del Sannio- Benevento

A.A 2020-2021: Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (LM61)

Università telematica San Raffaele Roma

A.A 2017-2018: Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adattate (LM67)

Università degli Studi di Firenze.

A.A 2015-2016: Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport (LM68)

Università degli Studi di Firenze.

A.A 2009-2013 Laurea triennale in Scienze motorie sport e salute (L22)

Università degli Studi di Firenze.

A.S 2009: Diploma di ragioniere Programmatore corso "Mercurio" maturità classica presso ITC Einaudi Piombino

Esperienza formativa _ Aggiornamento professionale

2024: Smart Nutrition alimentazione pratica nello sportivo - Project invictus

2024: Alimentazione per gli sport di endurance -Project invictus

2024: Integratori per la salute e per lo sport - Project invictus

2024: Il biologo negli sport di squadra - Enpab

2024: Corso "MARE: monitoraggio, analisi, salvaguardia". Ordine Nazionale dei Biologi.

2024: Approccio e gestione individualizzata dell'atleta -performance lab

2024: INTERPRETAZIONE DI CASI PRATICI NELLO SPORT&FITNESS negli sport di endurance

2024: BIA E ANTROPOMETRIA: DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA?

2024: INTERPRETAZIONE CASI PRATICI NELLO SPORT&FITNESS Fitness estetico e performance sportiva

2024: INTERPRETAZIONE CASI PRATICI CON LA NUTRIZIONISTA Composizione corporea e infiammazione

2024: BIA, SPORT E INTEGRAZIONE NEL MOTOR SPORT L'importanza della composizione corporea e dell'integrazione per la migliore performance sportiva

2024: INTERPRETAZIONE CASI PRATICI NELLO SPORT&FITNESS Fitness al femminile

2024: COMUNICARE IN MODO EFFICACE LA LETTURA DEL REFERTO BIA Ottimizzare l'utilizzo del referto BIA come leva motivazionale personalizzata

2024: speed training - Performance Lab

2024: Integrazione SNS e sport - scuola nutrizione salernitana

2023: BIA, SPORT E INTEGRAZIONE NEGLI SPORT DI SQUADRA L'importanza del monitoraggio della composizione corporea e dell'integrazione per raggiungere la migliore performance sportiva

2023: BODY COMPOSITION IN ENDURANCE ATHLETES

2023:INTERPRETAZIONE DI CASI PRATICI CON LA NUTRIZIONISTA REPORT DI COMPOSIZIONE CORPOREA

2023: INTERPRETAZIONE DI CASI PRATICI NELLO SPORT&FITNESS L'interpretazione del Report nella sua totalità

2023: Corso *"Risk management in sanità: obiettivi e strategie"*. Ordine Nazionale dei Biologi.

2023: Corso *"L'importanza della valutazione e interpretazione dell'esame emocromocitometrico"*. Ordine Nazionale dei Biologi.

2023: L'alimentazione nel ciclismo, strada, gravity, MTB

2023: Alimentazione plant based - Accademia della nutrizione

2023: Alimentazione plant based nello sportivo - Accademia della nutrizione

2023: CORSO DI NUTRIZIONE, INTEGRAZIONE E PERFORMANCE NEGLI SPORT - Ikos

2023: Il ruolo del Nutrizionista nella danza: aspetti teorici e pratici

2023: Nutrizione clinica e riabilitazione metabolica - coformed

2022:"Nutrizione avanzata nello sportivo (Analisi, Patologie, Nutrizione e Integrazione) - Ikos

2022: Alimentazione per il podista ed il trail runner scuola nutrizione salernitana

2022: Corso *"Best practice nel prelievo delle secrezioni nasofaringee"* - II. Ordine Nazionale dei Biologi.

2022:L'ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA PER ILPROFESSIONISTA DELLA NUTRIZIONE Bioimpedenziometria, dalla teoria alla pratica

2021: Educare il paziente al Meal Prep - scuola nutrizione salernitana

2021: reverse diet - scuola nutrizione salernitana

2021: Strategie e rimedi anti-cellulite - scuola nutrizione salernitana

2021: Blocco metabolico nella donna - scuola nutrizione salernitana

2020: "Scienze motorie incontra il lavoro: dalla teoria alla pratica" Università degli studi di firenze

2020: La cucina scientifica - scuola nutrizione salernitana

2020: Le basi della pasticceria salutare - scuola nutrizione salernitana

2020: Dimagrimento rapido - scuola nutrizione salernitana

2020: La composizione corporea - scuola nutrizione salernitana

2020: la ricomposizione corporea - scuola nutrizione salernitana

2020: Eat to perform alimentazione pratica dello sportivo - Scuola nutrizione salernitana

2020: Body composition conference

2020. RI-COMPOSIZIONE CORPOREA NEL SOGGETTO VEGANO - Jatrea

2019: Gestione nutrizionale dei fighters : Scuola nutrizione salernitana

2019: Synapse Training - Elav

2018: HIIT Expert sport science Gianmario Migliaccio

2018: Power expert sport science Gian Mario Migliaccio

2018: Training Expert sport science Gian Mario Migliaccio

2017: l'alimentazione pratica dello sportivo - scuola nutrizione salernitana

2015: Donne, cellulite, nutrizione ed esercizio fisico - scuola nutrizione salernitana
2016: Preparazione atletica sport da combattimento- ELAV
2015: hypertrophy 3.0 - Elav
2014: Qualifica Preparatore atletico Sport Top-ELAV
2014: Qualifica Preparatore atletico Sport Specialist
2013: Qualifica Europea EREPS Personal Trainer Specialist EHFA, EQF 4

Esperienza formativa **Docenza scolastica**

2021: Corso digitale *FDP 8 MODULI* (200 ore), certificato di informatica equivalente al livello MCDBA, presso Ente Salvemini, accreditato dal MIUR.
2021: Corso digitale sul *CODING* (200 ore) presso Ente Salvemini, accreditato dal MIUR.
2017: 24 CFU Riconosciuti presso Università degli studi di Firenze

Esperienza professionale

Settore Sportivo

2021 ad oggi: Libero professionista Biologo Nutrizionista
2015 ad oggi: Assistente sala pesi presso Palestra Kinesi
2015 ad oggi: Libero professionista Personal trainer/preparatore atletico
2013 - 2018: Tecnico GAF e preparatore atletico presso ginnastica artistica Sirio

Esperienza professionale

Settore divulgazione scientifica

2020: Docenza per Federazione Ginnastica Artistica Italiana : La forza
2020: Docenza per Federazione Ginnastica Artistica Italiana : La mobilità articolare e la flessibilità
2018: ADE Performance allenamento della mobilità presso Università degli studi di Firenze

Esperienza professionale

Settore didattica e docenza

2024-2025:

Docente a tempo determinato

- Docente (A-48) Scienze motorie ITI Piombino

2023-2024:

Docente a tempo determinato

- Docente (A-49) Scienze motorie Scuola media guardi Piombino

2022-2023:

Docente a tempo determinato

- Docente (A-48) Scienze motorie ITC Einaudi Ceccherelli Piombino

2021-2022:**Docente a tempo determinato**

- Docente (A-48) Scienze motorie ISIS Volta Pacinotti Piombino
- Docente (A-48) Scienze motorie Marco Polo Cecina

2020-2021 Docente a tempo determinato

- Docente (A-48) Scienze motorie Casa Circondariale Porto azzurro ISIS Foresi

Settembre 2015- 2016: Sport Compagni di banco - Scuola elementare 1°circolo Piombino

Docente a tempo determinato

Settembre 2014- 2015: Sport Compagni di banco - Scuola elementare 1°circolo Piombino

Docente a tempo determinato**Esperienza Professionale**

2009: Contratto Stagionale cooplat Piombino Controllo pagamenti parcheggi ed esecuzione contravvenzioni

2008: Contratto stagionale Dipendente Unicoop Tirreno San Vincenzo, cassiere e rifornimento

Conoscenze Linguistiche

- Lingua Italiana: madrelingua.
- Lingua Inglese: Scolastico

Conoscenze Informatiche

- Ottima conoscenza degli applicativi Office di Windows (Word, Excel, PowerPoint).
- Qualifica ECDL base
- Corso assemblaggio PC

Patenti

- Patente automobilistica, categoria B.
- Patente per motocicli, categoria A (senza limitazioni).

Brevetti

- Tecnico societario GAF (Ginnastica Artistica femminile)

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 GDPR 679/16.

Ferrini Alex

