



Sara Perego

Biologa Nutrizionista

Unisco la passione per l'insegnamento alla mia professione per costruire percorsi incentrati sulla consapevolezza nutrizionale.

COMPETENZE

- Valutazione dello stato nutrizionale e dei parametri antropometrici;
- Elaborazione di piani alimentari personalizzati per soggetti in condizioni fisiologiche e patologiche;
- Elaborazione piani nutrizionali personalizzati per soggetti sportivi;
- Possesso del certificato BLSD/DAE

LINGUE

Italiano: madrelingua
Inglese: livello B2

FORMAZIONE

1. Laurea magistrale in Biologia Applicata alle Scienze della Nutrizione (107/110)

Università degli Studi di Milano, 2022-2023

Progetto di tesi sperimentale: "Efficacia di un intervento di educazione nutrizionale basato sulle raccomandazioni WCRF/AICR per la prevenzione del cancro indirizzato a pazienti con neoplasia alla mammella di nuova diagnosi"

2. Laurea triennale in Scienze Biologiche

Università Milano-Bicocca, 2018-2021

ESPERIENZE PROFESSIONALI

3. Biologa Nutrizionista (libera professione)

2025-attuale

Iscritta all'ordine dei Biologi della Lombardia sez. A - n° AA_100713.

4. Docente in progetti di educazione nutrizionale

2023-attuale

- Docente del progetto "un salto... oltre lo zucchero", realizzato dall'Ordine dei Medici e degli Odontoiatri di Como e dall'Associazione Cultural Frame of Food (2023-attuale).
- Educazione nutrizionale presso società sportive - strategie alimentari e di timing nutrizionale, finalizzate all'ottimizzazione delle prestazioni sportive e al miglioramento del recupero.
- Educazione nutrizionale presso scuole secondarie di primo e secondo grado - strategie pratiche per applicare in modo consapevole i principi della sana alimentazione e promuovere la salute a lungo termine.

5. Nutrizionista di riferimento presso diverse società sportive di pallavolo.

2025 - attuale.

- Organizzazione incontri di educazione nutrizionale di gruppo con le squadre.
- Monitoraggio dati antropometrici delle atlete.
- Supporto individuale e consigli personalizzati.

6. Allenatrice di Pallavolo - Picco Lecco

2018-attuale

- Gestione di gruppi squadra nel settore giovanile
- Responsabile S3