

## INFORMAZIONI PERSONALI

### SPERANDEO MANUELA

 Via Fascione, 32, 80078 Pozzuoli ( NA) - Italia

 3462892424

 manus.91.ms@gmail.com

## OCCUPAZIONE DESIDERATA

### NUTRIZIONISTA

#### ESPERIENZA PROFESSIONALE

---

da 7/12/2016

#### TIROCINANTE / NUTRIZIONISTA

Presso Azienda Ospedaliera Universitaria “ Federico II” – sede Napoli

da 05/05/2016

#### TIROCINANTE / NUTRIZIONISTA

Presso studio privato di Nutrizione Dott. Fabrizio D'Agostino – sede Pozzuoli ( Napoli)

da 09/2012

#### DOPOSCUOLA

#### ISTRUZIONE

---

21/10/2016

#### LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA (110 /110 e Lode)

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Titolo della tesi: “Alterazioni del comportamento associate a disbiosi intestinale: possibile ruolo terapeutico dei probiotici”.

24/06/2014

#### LAUREA IN BIOLOGIA GENERALE E APPLICATA (103 /110)

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Titolo della tesi: "Analisi degli effetti del cloruro di rame su protamine-like e sul danno ossidativo al DNA genomico di *Mytilus galloprovincialis* mediante saggi EMSA"

Anno 2009/2010

#### MATURITA' SCIENTIFICA

Istituto Statale Magistrale “Virgilio” – Pozzuoli ( NA)

#### FORMAZIONE

---

3/12/2016

#### Corso di formazione e aggiornamento in “Alimentazione e integrazione per lo Sport e la performance fisica “ – Dott. Massimo Spattini

Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) - Napoli

24/11/2016

#### Seminario “ Diete iperproteiche , danno renale e salute : quale verità?” – Dott. Vincenzo Tortora

Scuola di Nutrizione Salernitana (SNS) – Seminario online

8/10/2016

#### 2° Congresso Nazionale Attività Fisica e Nutrizione – Scuola Italiana Fitness e Alimentazione

Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) – presso l'ippodromo di Agnano - Napoli

- 25/06/2016 **Corso di formazione e aggiornamento in “Allenamento , alimentazione e integrazione nel Bodybuilding ” – Dott. Emiliano Caputo**  
Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) - Napoli
- 12/06/2016 **Corso di formazione e aggiornamento in “Metabolismo blocco e sblocco ” – Dott.ssa Assia Venturelli**  
Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) - Napoli
- 11/06/2016 **Corso di formazione e aggiornamento in “Allenamento, alimentazione e integrazione per la donna ” – Dott. Fabrizio D’Agostino**  
Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) - Napoli
- Da 7/05/2016 **CORSO DI NUTRIZIONE DI BASE, AVANZATA E SPORTIVA - S.I.F.A.**  
al 22/05/2016 Scuola Italiana Fitness e Alimentazione ( SIFA) – Napoli
- 15/05/2015 **Convegno “ Il cibo dell’uomo.. l’informazione corre sul filo” a cura del Prof. Franco Berrino**  
A.O.U. - Azienda Ospedaliera Universitaria “ Federico II ” – NAPOLI
- 17 /12/2015 **1° Congresso Nazionale “Attività Fisica e Nutrizione Sportiva”**  
Scuola Italiana Fitness e Alimentazione – presso Protezione civile di Monterusciello – Pozzuoli ( NA)
- 26/09/2015 **Convegno “Gustosamente sani : percorsi di condivisione tra scienziati e food Blogger, ovvero regole e fantasia per il benessere in cucina”**  
Organizzato dalla A.O.U. - Azienda Ospedaliera Universitaria “ Federico II ” in collaborazione con l’Associazione italiana Food Blogger

## COMPETENZE PERSONALI

---

Lingua madre Italiano  
 Altre lingue Inglese  
 Capacità di lettura : scolastica  
 Capacità di scrittura : scolastica  
 Capacità di comprensione orale : scolastica

### Competenze comunicative

Buone competenze comunicative-relazionali. Capacità nella gestione del lavoro di gruppo maturata anche durante il percorso di studi. Buona percezione delle esigenze individuali. Disponibilità all’ascolto e al confronto. Attitudine al contatto con la clientela. Grande apertura all’esperienza, allo studio e all’approfondimento.

### Competenze organizzative e gestionali

Ottime capacità organizzative. Capacità di problem solving, di pianificazione ed organizzazione dei tempi e delle modalità di lavoro. Ottima predisposizione al perseguimento degli obiettivi stabiliti. Buone capacità di mediazione e gestione del gruppo nei momenti di conflitto.

### Competenze professionali

Buone competenze per la valutazione dello stato nutrizionale, per l’ anamnesi e la strutturazione di diete personalizzate in condizioni fisiologiche, patologiche e nello sportivo ( sport di potenza, resistenza e misti) . Buona conoscenza e applicazione delle tecniche antropometriche per la

valutazione della composizione corporea. Buona conoscenza di integratori alimentari per il soggetto sedentario e per lo sportivo.

Competenza digitale Buona conoscenza e utilizzo del pacchetto Microsoft Office ( Word , Excel ecc..)  
Patente di guida B