



Ho deciso di intraprendere l'attività di Biologa Nutrizionista quando ho avuto modo di riconoscere la profonda connessione esistente tra benessere psicofisico, stile di vita e alimentazione consapevole.

Per natura curiosa ed estroversa, oltre alla mia libera professione, organizzo eventi, ritiri o corsi a tema Mindful eating e, quando posso, unisco i miei viaggi ad esperienze di volontariato con Onlus che si occupano di malnutrizione infantile.

In questo momento svolgo il mio lavoro in modalità online per poter raggiungere facilmente in tutto il mondo le persone che si rivolgono a me.

✉ valeriatabassonutrizionista@gmail.com

☎ +393518124554

🌐 Italiana

🔗 [https://www.instagram.com/valeriatabasso\\_/](https://www.instagram.com/valeriatabasso_/) | <https://www.valeriatabassonutrizionista.com> | <https://www.facebook.com/valeriatabassonutrizionista> | <https://www.linkedin.com/in/valeriatabasso/>

## COMPETENZE

- LINGUA MADRE : italiano
- Conoscenza dei social network / Gestione autonoma della posta e-mail/
- Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) /
- GoogleChrome / Google / Microsoft Office / InternetExplorer /
- Instagram / Posta elettronica / Windows

## LINGUE

- Inglese | Livello intermedio. Fist Certificate
- Spagnolo | Livello intermedio
- Francese | Livello base

## BIOLOGA NUTRIZIONISTA E TRAINER DI MINDFUL EATING

# Valeria Tabasso

## ESPERIENZA

- 2017 Attuale **BIOLOGA NUTRIZIONISTA Online, Torino, Milano**  
Nella mia pratica clinica ho scelto di utilizzare un approccio di tipo non prescrittivo, inclusivo al peso e alla salute, e di rivolgermi in particolare a tutte le persone che vogliono fare pace con il cibo, il corpo e le emozioni. Negli ultimi anni ho sentito l'esigenza di studiare ed approfondire la **Mindfulness**, la **Mindful Eating**, l'**Intuitive Eating** e la **Lifestyle Medicine** e ad oggi sono gli strumenti principali che utilizzo durante i percorsi con i pazienti.
- 2020 2021 **CO-FOUNDER Vivifit. Milano**  
Sono stata co-founder della start-up Vivifit: un innovativo servizio di spesa a domicilio in collaborazione con nutrizionisti, il cui obiettivo è quello di aiutare le persone a fare una spesa consapevole e sensibilizzare il consumatore a tematiche quali la sostenibilità, la stagionalità, la qualità e lo spreco alimentare.
- 2017 2022 **BIOLOGA NUTRIZIONISTA Centro Medico Santagostino. Milano, Italia**  
Al Centro Medico Santagostino ho lavorato come biologa nutrizionista presso diverse delle loro sedi. Il lavoro si svolgeva in equipe con psicologi, gastroenterologi, ginecologi ed endocrinologi.
- 2018 2019 **INFORMATRICE MEDICO SCIENTIFICA L-Nutra . Milano, Italia**  
Per L-Nutra ho collaborato come informatrice scientifica in occasione di eventi, convegni scientifici o fiere di nutrizione.
- 2017 2018 **BIOLOGA NUTRIZIONISTA Diet to go . Milano, Italia**  
Diet to go è un servizio di food diet delivery: per questa start up mi occupavo di creare piani alimentari bilanciati e personalizzati in base alle esigenze del cliente.
- 2016 2017 **TIROCCINIO POST-LAUREA, NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA Ospedale “Maternidad de Moreno Estela de Carlotto”. Buenos Aires, Argentina**  
L'attività è consistita nell'affiancare la nutrizionista presente nel reparto di nutrizione, valutando lo stato nutrizionale delle donne in stato di gravidanza.

## ISTRUZIONE

- 2025 Attuale **MASTER SUI DISTURBI ALIMENTARI - CLINICAMENTE ESPERTI, UMANAMENTE FORMATI Animenta . online**  
In questo master vengono approfonditi i **disturbi alimentari** da più prospettive: clinica, comunicazione e società.  
*E' un corso teorico-pratico volto a conoscere, riconoscere e trattare i disturbi alimentari lavorando con un approccio integrato e multidisciplinare.*
- 2025 Attuale **APPLICARE LA LIFESTYLE MEDICINE NELLA PROPRIA PROFESSIONE SANITARIA Plantbasedclinic. online**  
La lifestyle medicine si concentra sulla **promozione di uno stile di vita sano e preventivo**, piuttosto che sulla cura di malattie. I punti cardine della disciplina sono l'uso terapeutico di *alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e relazioni sociali come strumenti di prevenzione e cura delle malattie.*
- 2024 2025 **CERTIFICAZIONE AIPS® - INTUITIVE EATING Malasalute. Treviso**  
La certificazione conseguita mi ha permesso di approfondire le conoscenze relative all'**Intuitive Eating e agli approcci inclusivi al peso e alla salute.**  
L'obiettivo della formazione è stato quello di formarmi per aiutare le persone a fare pace con il cibo e il corpo e a creare un *equilibrio di salute autodeterminata in relazione alle loro risorse e al contesto politico e sociale in cui vivono.*
- 2022 2023 **MB-EAT (MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING PROGRAM) Motus Mundi . Padova, Italia**  
La formazione conseguita mi rende idonea alla conduzione del programma **MB-EAT** (Training sulla Mindfulness per la consapevolezza dei comportamenti alimentari) a piccoli gruppi o in percorsi individuali.
- 2022 2022 **FACILITATORE IN MINDFULNESS METASARDINIA SRLS. Online**  
La formazione conseguita mi fornisce gli strumenti per condurre percorsi di **Mindfulness**, in setting di gruppo oppure individuali, basati sulle esigenze specifiche delle persone attraverso un piano di pratica personalizzato.
- 2019 2020 **SANIS - SCUOLA DI NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE NELLO SPORT SANIS. Torino, Italia**
- 2016 2016 **SUPERAMENTO DELL'ESAME DI STATO DI BIOLOGO Università degli Studi dell'Insubria. Varese, Italia**
- 2013 2016 **LAUREA MAGISTRALE IN BIOLOGIA APPLICATA 110L/110 Università degli studi di Milano. Milano, Italia**
- 2010 2013 **LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE BIOLOGICHE Università Degli Studi Di Torino. Torino, Italia**

## CERTIFICATI E CORSI

- *Corso Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)* - FunzionaMente.
- *Corso Mindfulness IMP (Interpersonal Mindfulness Program)* - Nuovo Centro Clinico.
- *Corso ADEPO per il trattamento educativo e riabilitativo dell'Obesità e dei Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione.*
- *Corso di formazione Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)* - Malasalute
- *Corso di Intuitive Eating negli approcci inclusivi al peso e alla salute* - Malasalute
- *ABC degli approcci inclusivi, intuitive eating* - Malasalute.
- *Trattare l'argomento del peso in un approccio HAES* - Malasalute.
- *Immagine corporea per diestista* - Malasalute.
- *Gestione ambulatoriale del paziente con alimentazione vegetale* - Plantbasedclinic
- *Svezamento: alimentazione complementare e tagli in sicurezza.*
- *Disfunzioni del pavimento pelvico e alimentazione.*
- *Autismo e ADHD per Nutrizionisti* - Unconventionally
- *L'endometriosi: definizione, fattori di rischio ed eziopatogenesi.*
- *Corso di avvicinamento alla cooperazione* - Nutrizionisti Senza Frontiere.
- *Corso di alimentazione e nutrizione pediatrica focus: la riabilitazione nutrizionale del bambino nei Paesi in via di sviluppo* - Nutrizionisti Senza Frontiere.

## COLLABORAZIONI

Ho collaborato con: *Vanity Fair, Idealista, Wix, Negozio Leggero , Babaco Market, Crocerossa, Halecommunity, Tuorlo, Mediobanca, Università di Pavia, Nutrium, Mamaluna, Deabyday, Centro Medico Santagostino.*

## ESPERIENZE DI VOLONTARIATO

Negli ultimi anni ho dedicato parte del mio tempo e delle mie competenze professionali a realtà in cui credo e che risuonano con me, in particolare:

- **Helpforoptimism**, come parte del Team Nutrition della Onlus, ho svolto due missioni in Madagascar grazie ad un progetto svolto in collaborazione con l'Università di Pavia.
- **Nutrizionisti senza Frontiere**: ho avuto modo di fare un'esperienza fornendo le mie competenze come Biologa Nutrizionista in uno dei loro progetti con sede ad Esquipulas, in Guatemala, volto a combattere la malnutrizione infantile attraverso diversi progetti che coinvolgono le comunità locali.
- **Sermig**: attraverso consulenze nutrizionali collettive o singole e formazione al personale, fornisco supporto con le mie conoscenze a questa preziosa realtà torinese.