

FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **MARTINA RONZONI**  
Indirizzo  
Telefono  
e-mail  
PEC mail it  
Nazionalità  
Data di nascita

ESPERIENZA LAVORATIVA

*da settembre 2020 ad oggi*

- **BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

ussano

- educazione alimentare
- analisi dello stato di nutrizione, valutazione della composizione corporea e stima del fabbisogno energetico
- alimentazione e integrazione nello sport
- alimentazione del bambino
- alimentazione dell'anziano
- alimentazione per soggetti affetti da dislipidemie, diabete, malattie cardiovascolari, sindrome metabolica
- alimentazione in gravidanza, durante l'allattamento e la menopausa;
- problematiche legate al ciclo mestruale (sindrome pre-mestruale, amenorrea secondaria, policistosi ovarica)
- alimentazione nei disturbi del comportamento alimentare (anoressia, magrezza grave, sovrappeso, obesità, bulimia, fame nervosa)
- dietoterapie per allergie e intolleranze alimentari, disturbi gastrointestinali o disturbi generici dipendenti dall'alimentazione (emicrania, carenza di ferro, etc.)

*da marzo 2022 ad oggi*

- **LEGAMBIENTE LECCO ONLUS**  
[www.legambientelecco.it](http://www.legambientelecco.it)  
Loc. Eremo di Monte Barro, 23851 Galbiate (LC)

Si tratta di un'associazione senza fini di lucro che lavora per sviluppare stili di vita sostenibili

Collaboro allo sviluppo di progetti che riguardano:

- sostenibilità ambientale
- riqualificazione di aree degradate
- educazione nelle scuole
- preservazione della biodiversità

*da settembre 2019 a gennaio 2022*

- **ISTITUTO DI RICERCA FARMACOLOGICHE MARIO NEGRI - IRCCS**

Via Mario Negri 2, 20156 Milano (MI)

Mi sono occupata di:

- collaborare come ricercatrice al progetto IIPH: l'Italian Institute for Planetary Health, frutto dell'unione tra l'Istituto Mario Negri IRCCS e l'Università Cattolica del Sacro Cuore.

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

*settembre 2020*

- **ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI**

Roma (RM)

- Iscrizione all'Albo Professionale Sezione A con il seguente numero d'ordine: AA\_086136

*da ottobre 2018 giugno 2019*

- **SCUOLA SANIS – scuola di nutrizione e integrazione nello sport**

Monza (MB)

- Corso di specializzazione in Nutrizione e Sport

*da ottobre 2016 a marzo 2019*

- **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO – Facoltà di Agraria Milano (MI)**

- Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari, Corso di Laurea Magistrale in Alimentazione e nutrizione umana (interfacoltà di Medicina e Chirurgia)
  - Tesi Magistrale dal titolo "Stima del dispendio energetico nell'attività sportiva di giovani calciatori professionisti (mediante tecnologia GPS) per la formulazione di piani alimentari personalizzati"
- Votazione 103/110

*dal 2012 al 2015*

- **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SCIENZE GASTRONOMICHE Pollenzo (CN)**

- Corso di laurea triennale bilingue (italiano- inglese)
- Focus sull'intera filiera di produzione alimentare dalle radici (orticoltura, produzioni animali e vegetali), attraverso il prodotto stesso (analisi sensoriale) e fino alla sua percezione (antropologia, sociologia e diritto alimentare)
- Viaggi didattici in tutto il mondo (India, Messico, Germania, Spagna e la maggior parte delle regioni italiane)
- Stage in aziende che dominano il paesaggio enogastronomico italiano e internazionale, quali Barilla, Lavazza, Carpigiani, Coop Italia.
- Tesi triennale dal titolo "Studio di un modello di alimentazione buono pulito e giusto nella ristorazione collettiva ospedaliera: illustrazione ed analisi gastronomica di una dieta per diabetici"

*dal 2005 al 2010*

- LICEO SCIENTIFICO DE AMICIS  
Cantù (CO)
  - Diploma di maturità scientifica ad indirizzo tradizionale

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
PERSONALI**

PRIMA LINGUA

- ITALIANO

ALTRE LINGUE

- INGLESE
  - eccellente capacità di lettura e comprensione
  - buona capacità di scrittura
  - eccellente capacità di espressione orale
- FRANCESCE
  - buona capacità di lettura e comprensione
  - buona capacità di scrittura
  - buona capacità di espressione orale

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI**

Le esperienze lavorative e ricreative che mi hanno accompagnata negli anni hanno contribuito alla formazione delle mie capacità relazionali: sono una persona empatica, so ascoltare, proporre e mediare; possiedo buone capacità comunicative e amo lavorare in team. Sono ambiziosa, molto caparbia e decisa; se mi si assegna un compito, sono affidabile e precisa, rispetto le scadenze e mi impegno al massimo per raggiungere i miei obiettivi.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
ORGANIZZATIVE**

Ho un ottimo senso del tempo, sono molto brava a pianificare e organizzare il lavoro in ordine di priorità e a coordinare il lavoro di team work.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
TECNICHE**

- Ottima conoscenza di Microsoft Office™
- Ottima conoscenza di Google Drive
- Ottima conoscenza degli strumenti per la stima della composizione corporea (BIA, plicometro meccanico)
- Ottima conoscenza di software per l'elaborazione di diete specialistiche

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE**

- Fotografia manuale:
  - oltre a dilettarmi in modo amatoriale, ho seguito un corso presso il circolo fotografico desiano nella primavera del 2011

**ALTRE CAPACITÀ E  
COMPETENZE**

- SPORT E ATTIVITÀ FISICA: amo tutti gli sport che implicano uno stretto contatto con la natura e l'aria aperta; pratico:
  - Alpinismo (attestato 2018: alpinismo A2, Scuola di alpinismo Alta Brianza)
  - Sci Alpinismo
  - Arrampicata
  - Trekking

- Trail running
- Ciclismo
- Yoga
- GATRONOMIA E ORTICOLTURA:  
oltre a farne la mia professione, la passione per il cibo e la terra sono protagoniste anche del mio tempo libero; sono un'ottima buongustaia, sempre alla ricerca di nuovi prodotti e di nuove storie. Possiedo un orto che coltivo tutto l'anno in regime biologico

PATENTE O PATENTI

- Patente B