



Dott.ssa Flavia Tutino

**BIOLOGA NUTRIZIONISTA
PERSONAL TRAINER**

TITOLI

➤ Iscrizione all'ordine dei biologi sez. A (AA_090124)

➤ 24CFU per l'insegnamento

➤ Corsi di mindful-eating, mindfulness, sviluppo personale, alimentazione sportiva, alimentazione vegetale, psicologia della nutrizione, cucina, social media

➤ Diploma magistrale in
BIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE con 110 e lode

➤ Laurea triennale in
SCIENZE BIOLOGICHE con 110 e lode

➤ Certificazione Personal Trainer SNPT e CONI

COLLABORAZIONI

- Centro Mindfulness Milano
- Centro Equilibre Milano
- Spazio Intreccio
- Farmacia Comunale Buccinasco
- Parent Smile
- Mangia per piacere
- Recup
- ProntoPro
- Virgin Active Vittorio Emanuele

Sono stata...

(2019 - 2020) **Ricercatrice tirocinante** presso
laboratorio di nutrizione sperimentale applicata
dell'**università degli studi di Milano**

(2017 - 2018) **Laboratorista tirocinante** presso
laboratorio di analisi biochimico-cliniche Sant'Euplio

(2021 - 2022) Nutrizionista presso **centro di fitoterapia
e cura integrale** (San Babila, Milano)

Adesso mi occupo di..

Elaborare piani dietetici e di integrazione personalizzati
sulla base delle necessità, dello stile di vita e
delle condizioni fisio-patologiche

Consulenze di educazione alimentare per aiutare a trovare
lo stile alimentare adatto alla propria fase di vita

Analisi della composizione corporea
tramite strumento BIA professionale

Consulenze di mindful-eating, mindfulness e body-scan

Elaborare piani di allenamento personalizzati
sulla base di obiettivi fisici, prestazionali, di salute

I miei pazienti sono...

Adulti, anziani, bambini, adolescenti..

Persone sane

Persone con patologie metaboliche (diabete, ipercolesterolemia..)

Persone con patologie infiammatorie (fibromialgia, dermatiti..)

Persone celiache, con allergie, con intolleranze

Persone con patologie gastro-intestinali (colon irritabile, gastrite..)

Persone con un infelice rapporto con il cibo

Sportivi amatoriali e agonisti

Vegani, Vegetariani

Donne in allattamento e in gravidanza

Mamme che devono pensare a cucinare per tutta la famiglia

Ragazzi che vogliono trovare le loro personali abitudini alimentari

Adulti sempre in giro per lavoro

Di recente ho fatto...

Workshop di MINDFUL-EATING SPORTIVO per
OLIMPIA MILANO in collaborazione con parent smile

Lezioni di educazione alimentare sportiva
per Istituto Istruzione Leonardo Da Vinci di Carate Brianza

Workshop "SFATIAMO I FALSI MITI DELLE DIETE"
in collaborazione con Mangiaperpiacere

Articolo di Alimentazione Sportiva
presso Gazzetta dello sport

Evento di Mindful-eating presso Spazio Intreccio (MI)