Riccardo Barioni

Biologo Nutrizionista

© European Union, 1995-2020

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email: riccardobarioninutrizionista@pec.it
Indirizzo: Via Decimo Bottoni 115 Ferrara, Italia
Telefono: +39 392 653 9937
Data di nascita: 05-06-1985
Nazionalità: Italiana

DESCRIZIONE

Come professionista competente offro il mio servizio di Biologo Nutrizionista specializzato in Alimentazione Umana. Sono aperto ad ogni progetto in cui possa rientrare la mia figura e le mie competenze

ESPERIENZA

Milano
Settembre 2019 - Attuale

Biologo Nutrizionista
Centro Medico Sant'Agostino

- interviste anamnestiche
- interviste ed uso di questionari alimentari con diari alimentari (GOLD STANDARD)
- misurazioni corporee antropometriche
- strutturazione di piani alimentari personalizzati
- strutturazione di programmi di allenamento personalizzati
- Video consulti nutrizionali,
- Video visite con strutturazione di piani alimentari personalizzati

Milano
Settembre 2019 - Attuale

Biologo Nutrizionista
Personal Trainer Studio Milano

- interviste anamnestiche per la valutazione dei sintomi vaghi
- interviste ed uso di questionari alimentari con diari alimentari (GOLD STANDARD)
- misurazioni Bioimpedenziometriche tramite B.I.A. di Biotekna,
- misurazioni corporee antropometriche
- strutturazione di piani alimentari personalizzati

Milano
Novembre 2012 - Febbraio 2020

Personal Trainer e Biologo Nutrizionista
Virgin Active Italia Corso Como Collection

- interviste anamnestiche per la valutazione dei sintomi vaghi
- interviste ed uso di questionari alimentari con diari alimentari (GOLD STANDARD)
- misurazioni Bioimpedenziometriche tramite B.I.A. di Biotekna,
- misurazioni corporee antropometriche
- strutturazione di piani alimentari personalizzati
- strutturazione di programmi di allenamento personalizzati

Milano
Gennaio 2014 - Giugno 2019

Coach certificato CrossFit.Inc
CrossFit San Siro, CrossFit M1, CrossFit Mediolanvm

- Programmazione delle classi
- Servizio di Personal Training
- Programmazione di programmi personalizzati alimentari
- Programmazione di programmi di allenamento personalizzati

Milano
Gennaio 2013 - Dicembre 2017

Gestione Rubrica Fitness
Salute e Benessere by kitory s.r.l.

- Pubblicazione articoli attinenti al settore fitness
- Strutturazione di programmi di allenamento per i lettori

- Consigli alimentari e sullo stile di vita

Ferrara, Occhiobello, Milano
Settembre 2008 - Giugno 2013

Presidente di A.S.D. e Istruttore Fitness
New Fit Club ASD di Riccardo Barioni, Enjoy ASD, Fit Star

In aggiunta ai compiti richiesti dalla mansione di istruttore di Fitness come:
- Personal Training
- Group Class Training
- Postural Training
- Programmazione di programmi alimentari personalizzati
- Organizzazione Eventi

Il ruolo di presidente di A.S.D. mi ha permesso di sviluppare competenze quali:
- gestione economica della palestra e dell'ASD
- promozione di eventi finalizzati alla prevenzione e alla salute
- organizzazione di planning orari per collaboratori e istruttori
- marketing e business planning

ISTRUZIONE

Roma, Italia
2019

Laurea Magistrale in Biologia della Nutrizione Umana
Università Telematica San Raffaele di Roma, Roma (Italia)

Durante il mio corso di studi ho sviluppato maggiore interesse per le seguenti aree tematiche:
- la relazione fra gli alimenti e i microrganismi che in essi si sviluppano
- le tecniche di valutazione dello stato nutrizionale, i concetti di dieta bilanciata e di fabbisogno
- nutrizionale, anche in relazione alle diverse età e condizioni dell'organismo, gli effetti metabolici delle
- diete ipocaloriche più diffuse,
- il meccanismo d'azione e l'interazione dei farmaci con i nutrienti, l'azione degli integratori alimentari e
- dei nutraceutici, la regolazione endocrina del metabolismo,
- gli aspetti fisio-patologici dellapparato digerente, il ruolo che esso svolge nello sviluppo delle
- intolleranze alimentari e la sua correlazione con le patologie e il sistema immunitario umano in quanto
- ospite di microrganismi probiotici.
- l'effetto delle carenze vitaminiche sul sistema nervoso centrale e l'aspetto psicologico e psichiatrico
- dei disturbi del comportamento alimentare
- le principali patologie correlate ai disturbi nutrizionali, come la malattia celiaca, la sindrome
- metabolica e i deficit nutrizionali
- la fisiologia ed interazione ambientale delle piante, in particolare di quelle di interesse alimentare

Ferrara, FE
2008

Laurea Triennale in Scienze dell'Attività Motoria preventiva ed adattata
Università degli Studi di Ferrara

Svolgimento di tesi sperimentale con annessa attività di tirocinio ambulatoriale della durata di 12 mesi
presso l'ospedale San pellegrino di Ferrara, sede distaccata dell' Ospedale San Giorgio di Ferrara. Le principali mansioni nell'ambito del tirocinio sono state:
- programmazione di attività riabilitative tramite esercizio fisico per pazienti dializzati e diabetici
- creazione di database finalizzati alla gestione e all'archiviazione dei dati anagrafici e anamnestici

Perito Tecnico Industriale Informatico
2004

Diploma di Perito tecnico Industriale Informatico
I.T.I.S. N.Copernico - A.Carpeggiani

LINGUE

Inglese
Ascolto C1 - Lettura C1 - Interazione B2 - Produzione Orale C2 - Riproduzione scritta C2

COMPETENZE

Utilizzo strumentazione Medica per le misurazioni corporee e analisi della composizione corporea

Ottime competenze di comunicazione PNL, supportate da corsi di formazione

Ottime capacità di Management a livello economico ed organizzativo della mia ditta individuale

Ottima capacità di team building e costruzione di progetti multidisciplinari

Ottime capacità organizzative per la parte social e marketing di siti internet e profili instagram e facebook a finalità di vendita

Competenze nell'utilizzo di sistemi informatici, e strumentazioni biomediche specifiche a livello biologico e nell'analisi della composizione corporea

Utilizzo di social media a fginalità di marketing e vendita diretta

Leadership sviluppata tramite corsi finalizzati alla stessa ed applicata ad un team di 10 persone nel momento della gestione della mia attività

Ottima capacità di delegazione e collaborazione con diverse figure specialistiche finalizzate al benessere del cliente

Ottime capacità gestionali a livello professionale e finalizzato al businness

Competenze strutturate e formate nel ruolo della cura e della prevenzione del paziente sia dal punto di vista alimentare che fisico e strutturazione di programmi di riabilitazione e fitness

PATENTE DI GUIDA

AM, A1, A2, A, B

COMPETENZE DIGITALI

- Utilizzo dei pacchetti Windows Microsoft, OSx - livello avanzato
- Utilizzo professionale del pacchetto Office
- Utilizzo professionale del pacchetto Mac iWork
- Utilizzo professionale di social media e marketing tramite social

ALTRE COMPETENZE

- Primo Soccorso
- Master in Comunicazione, Marketing e PNL
- Master in Integrazione e supplementazione alimentare
- Cucinare e Creazione di ricette sane e salutari
- Certificazioni e qualifiche aggiuntive in Pilates Covatech
- Trekking
- Sport a livello amatoriale ed agonistico