

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome BASE Francesca
Indirizzo Via Iia
Cellulare 1
E-mail francesca.base@libero.it

Nazionalità I
Data di nascita 2)
Luogo di nascita I
Professione BIOLOGA NUTRIZIONISTA

ESPERIENZA LAVORATIVA

Date Maggio 2020
Principali mansioni e responsabilità Docente Tutor per il CORSO “Nutrizione e Sport” presso l’Università Campus Bio-Medico Roma

Date 14 dicembre 2019
Principali mansioni e responsabilità Consulente Nutrizionale per lo studio ARTE OLISTICA di Viterbo in occasione del seminario dal titolo: “Strategie nutrizionali per le feste: alimentazione detox per riattivare il metabolismo e smaltire gli eccessi”

Date 21 Novembre 2019
Principali mansioni e responsabilità Giornata di Educazione alimentare in azienda per i dipendenti AMEX presso American Express di Roma

Date 12-13 Ottobre 2019
Principali mansioni e responsabilità Valutazione della composizione corporea ad atleti e non presso l’evento “TENNIS AND FRIENDS”

Date 8 Giugno 2019
Principali mansioni e responsabilità Docente del seminario di educazione alimentare dal titolo “Nutrienti e loro associazioni per la salute, metodi di cottura e corrette abitudini alimentari” tenutosi presso il centro culturale OIKIA in via Pompeo Magno 13, Roma.

Date Maggio-Luglio 2019
Principali mansioni e responsabilità Attività di consulenza nutrizionale per un progetto di welfare aziendale presso L’istituto del credito sportivo di Roma in via Alessandro Farnese 1

Date Aprile-Maggio 2019
Principali mansioni e responsabilità Docente Tutor per il CORSO ECM “Nutrizione e Sport” presso l’Università Campus Bio-Medico Roma

Principali mansioni e responsabilità	Date 13 Aprile 2019 Docente del seminario di educazione alimentare dal titolo “Corrette abitudini alimentari e miti da sfatare” tenutosi presso il centro Arte Olistica di Viterbo in via Ippolito Nievo 5
Principali mansioni e responsabilità	Date 12 Marzo 2019 Intervista per Live Social Roma capitale sul tema” Differenza tra dieta Mediterranea e Vegetariana: pro e contro
Principali mansioni e responsabilità	Date 19 Gennaio e 9 Febbraio 2019 Docente per i seminari di educazione alimentare dal titolo “L’alimentazione nella ginnastica artistica” presso la polisportiva ESCHILO 1 di Roma
Principali mansioni e responsabilità	Date 15 Gennaio 2019 Docente del seminario di educazione alimentare dal titolo “Nutrizione e riabilitazione cardiovascolare” tenutosi presso il centro di preparazione Olimpica Giulio Onesti di Roma per il progetto europeo SWEATY HEARTS
Principali mansioni e responsabilità	Date 20 Dicembre 2018 Consulente Nutrizionale per l’erboristeria RIMEDI NATURALI in occasione del seminario dal titolo: “Strategie nutrizionali per le feste: alimentazione detox per riattivare il metabolismo e smaltire gli eccessi”
Principali mansioni e responsabilità	Date 8-11 Novembre 2018 Attività di consulenze nutrizionali presso la fiera di Roma per l’evento “EXPOSALUS AND NUTRITION”
Principali mansioni e responsabilità	Date 13-14 Ottobre 2018 Valutazione della composizione corporea ad atleti e non presso l’evento “TENNIS AND FRIENDS” sito al foro Italico e “GRANFONDO CAMPAGNOLO ROMA” sito alle terme di Caracalla
Principali mansioni e responsabilità	Date Settembre 2018- in corso Attività di consulenza nutrizionale presso la palestra ESSEFITNESS di Roma
Principali mansioni e responsabilità	Date Maggio- Luglio 2018 Attività di consulenza nutrizionale in azienda per i dipendenti CDP presso Cassa Depositi e Prestiti Roma
Principali mansioni e responsabilità	Data 19 Maggio 2018 Attività di consulenze nutrizionali gratuite per LA GIORNATA NAZIONALE DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Principali mansioni e responsabilità	Date Marzo- Aprile 2018 Docente Tutor per il CORSO ECM “Nutrizione e Sport” presso l’Università Campus Bio-Medico Roma
Principali mansioni e responsabilità	Date Febbraio 2018- in corso Attività privata di consulenza nutrizionale presso il centro “ARTE OLISTICA” di Viterbo
Principali mansioni e responsabilità	Date 15 Settembre 2017 Docente per il 18° Corso Allenatori- Specialità pentaque, raffa e volo per la federazione Italiana Bocce presso il centro Federale Via del Pianeta Mercurio 70, Roma
	Date 29 Marzo 2017

Principali mansioni e responsabilità	Docente per il seminario “Utilizzo dei macro e micro nutrienti nei vari sport” per il corso di laurea Magistrale in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana presso l’università Campus Bio-Medico di Roma
Date	4 Marzo 2017
Principali mansioni e responsabilità	Docente per il seminario organizzato dalla Scuola dello Sport (CONI) “A scuola di nutrizione: teoria e pratica” presso la Scuola di cucina A tavola con lo chef, Via della Pineta Sacchetti, 263 00168, ROMA,
Date	16 e 26 Novembre 2016
Principali mansioni e responsabilità	Docente per i seminari di Approfondimento su temi di alimentazione e sport presso 2° Nucleo Atleti "Fiamme Gialle", Castelporziano Roma
Data	24 Giugno 2016
Principali mansioni e responsabilità	Docente al Seminario di educazione alimentare “Mangio bene, bevo acqua e faccio sport” presso Acea Camp Roma
Date (da – a)	Ottobre 2015-Settembre 2016
Principali mansioni e responsabilità	Referente centro Italia del progetto Equibrio “Mangiare consapevolmente”
Data	2 Luglio 2015
Principali mansioni e responsabilità	Docente al 8° Seminario Tecnico Nutrizione e Performance Sportiva presso EXPO Milano
Date (da – a)	Febbraio 2015- in corso
Principali mansioni e responsabilità	Consulente di Nutrizione e Sport presso L’istituto di Medicina e Scienze dello Sport di Roma (CONI)
Date (da – a)	Marzo 2015- in corso
Principali mansioni e responsabilità	Attività privata di Consulenza Nutrizionale presso Poliambulatori di Roma Nord e Sud
Date (da – a)	Marzo- Ottobre 2014 ASL Roma E
Principali mansioni e responsabilità	Valutazione dello stato nutrizionale e fabbisogno energetico in pazienti affetti da Disturbi del Comportamento Alimentare (anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata)
Date (da – a)	Ottobre 2012- in corso
Principali mansioni e responsabilità	Attività di tutoraggio presso l’Università Campus Bio-Medico di Roma
Date (da – a)	Anno accademico 2011-2012
Principali mansioni e responsabilità	Collaborazione ad un progetto di educazione alimentare nelle scuole elementari
Data	Luglio 2010
Principali mansioni e responsabilità	Esperienza come animatrice/educatrice in centri estivi organizzati dall’A.S. Massimo con la partecipazione settimanale di 45 ragazzi dai 10 ai 17 anni
Date (da – a)	Aprile-Maggio 2009
Principali mansioni e responsabilità	Insegnamento della lingua italiana a ragazzi afgani
Date (da – a)	Aprile 2006 - in corso
Principali mansioni e responsabilità	Attività di sostegno psico-pedagogico con minori al Laurentino 38
ISTRUZIONE E FORMAZIONE	
Date	MARZO-MAGGIO 2020
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ENPAB
Certificato o Diploma	Partecipazione ai WEBINAR DI ENPAB per la formazione professionale continua

Data	8 Febbraio 2020
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ENPAB
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al “PREVIDENZA IN TOUR”: COME COSTRUIRE UNA PROFESSIONE DI SUCCESSO
Data	23 Novembre 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	METAGENICS ACADEMY
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al seminario “Il nuovo paradigma dell’approccio integrato per il benessere dell’ ecosistema intestinale della propria femminilità
Data	6 e 7 Luglio 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Partecipazione alle 2 giornate del Corso teorico- pratico di Bioterapia Nutrizionale dal titolo: “ Alimentazione e Fitness”; “Nutrizione nell’infortunio muscolare e nella riabilitazione”
Data	22-23 GIUGNO 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Partecipazione alle 2 giornate del Corso teorico- pratico di Bioterapia Nutrizionale dal titolo: “ Sistema ormonale femminile: dal ciclo alla menopausa”; “ Gravidanza, allattamento, svezzamento e pediatria”.
Data	2 MARZO 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Caira Laboratorio erboristico
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione alla giornata di formazione “DISRITMIE ORMONALI: sinergia funzionale tra fitoterapia e nutrizione nelle alterazioni ormonali femminili"
Data	23 FEBBRAIO 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA)
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al seminario” Human Body Composition: metodi di analisi e campi di applicazione”
Data	23 GENNAIO; 6 e 20 FEBBRAIO 2019
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	IAF
Certificato o Diploma	Attestato Ecm di partecipazione al corso” Esercitazione e Pratiche di alimentazione per lo sport”
Data	15 DICEMBRE 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	METAGENICS
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al seminario “Take home message dal SISeB Internazionale” sulla nutrizione e integrazione nello sport
Data	6 DICEMBRE 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	METAGENICS
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al seminario “Fertilità e Gravidanza: come prendersi cura della propria femminilità
Data	4 DICEMBRE 2018

Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	ENPAB- AKESIOS Attestato Ecm per il corso annuale FAD ENPAB NUTRIZIONE
Data	5 NOVEMBRE 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	SIFA Attestato di partecipazione al seminario “ALIMENTAZIONE IN PALESTRA: come strutturare una dieta efficace
Data	8 SETTEMBRE 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA) Attestato di partecipazione al seminario “ HUMAN BODY COMPOSITION”: dalle basi allo stato dell’arte
Data	10 GIUGNO 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	SNS –SCUOLA DI NUTRIZIONE SALERNITANA Attestato di partecipazione al seminario “ CELLULITE: DIETA ED ESERCIZIO FISICO Soluzioni mirate per contrastare gli inestetismi
Data	7-8 APRILE 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	SINSEB Attestato di partecipazione al “BODY COMPOSITION CONFERENCE 2018” 3° Meeting annuale per i professionisti della composizione corporea
Data	23-24 MARZO 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	ENPAB – AKESIOS GROUP SRL Attestato di partecipazione all’evento “SPAZIO NUTRIZIONE 2018-INTERNATIONAL SPORT AND NUTRITION”
Data	13 GENNAIO 2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Certificato o Diploma	ALFA FCM SRL Attestato di partecipazione al seminario “SINDROME METABOLICA E APPROCCIO NUTRIZIONALE”

Data	17 Ottobre 2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	AGEMONY
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione all'evento "SPORT, SALUTE E ALIMENTAZIONE" presso CONI
Data	8-9 Settembre 2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ALFA FCM SRL
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al terzo e quarto modulo del corso "Terapia Nutrizionale e Ritmo della donna: caratterizzare la dieta sulla funzionalità del corpo femminile": L'ADOLESCENZA E I DISTURBI METABOLICI; I DISTURBI DEL RITMO MESTRUALE
Data	24 giugno 2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al Corso Biennale di Bioterapia Nutrizionale
Data	16-17 Giugno 2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ALFA FCM SRL
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al primo e secondo modulo del corso "Terapia Nutrizionale e Ritmo della donna: caratterizzare la dieta sulla funzionalità del corpo femminile": METODOLOGIA E SEMIOTICA; STUDIO DELLA FORMA DEL CORPO COME SPIA DEL FUNZIONAMENTO ENDOCRINO- METABOLICO
Data	25-26 Marzo 2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Accademia Funzionale del Fitness-Welness- Antiaging (AFFWA)
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al Workshop" Dieta COM e dimagrimento localizzato"
Data	24 Settembre 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA)
Certificato o Diploma	Partecipazione a "Giornate studio e casi clinici per utilizzatori Dispositivi Medici BioTekna"
Data	18 Giugno 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Partecipazione al seminario di approfondimento in "Alimentazione in età pediatrica: dallo svezzamento alla pubertà in base alle caratteristiche costituzionali del bambino e prevenzione dei più comuni disturbi e patologie pediatriche"
Data	21 Maggio 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Partecipazione al seminario di approfondimento in "Valutazione delle analisi ematochimiche in relazione alla diagnosi del paziente e alle caratteristiche costituzionali"
Data	20 Aprile 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma

Certificato o Diploma	Partecipazione al seminario di approfondimento in “Lo stick urinario in Bioterapia Nutrizionale”
Data	27 Febbraio 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA)
Certificato o Diploma	Partecipazione al corso “Uso e analisi del test BIA-ACC e delle applicazioni BioTekna Plus nella prassi finalizzata alla nutrizione clinica e al recupero e miglioramento della performance psicofisica”
Date	22-23 Febbraio 2016
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ALFA FCM SRL
Certificato o Diploma	Attestato di Partecipazione al corso “Alimentazione e Oncologia: La dieta nel malato oncologico è parte integrante del suo percorso terapeutico”
Data	12 Dicembre 2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA)
Certificato o Diploma	Partecipazione al corso “Diagnostica Integrata e Terapeutica Nutrizionale-Fisico Motoria
Data	16 Maggio 2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Attestato di partecipazione al seminario “Gestione dello sportivo in Bioterapia Nutrizionale
Date (da – a)	Dicembre 2014- Aprile 2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Certificato di partecipazione al Corso di Medicina Tradizionale Cinese
Date (da – a)	Dicembre 2014
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università Tor Vergata di Roma
Certificato o Diploma	Esame di Stato - Biologa Nutrizionista
Date (da – a)	Aprile- Luglio 2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Open Academy of Medicine e Biomedical Technologies (BIOTEKNA)
Certificato o Diploma	Partecipazione al Corso base di “Analisi Differenziale della Composizione Corporea e interazioni con Stress, sintomi vaghi, massa muscolare, obesità viscerale e intramuscolare” e al corso pratico “Composizione Corporea e Nutrizione Funzionale con Supplementazione
Date (da – a)	Novembre - Dicembre 2014
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università Campus Bio-Medico di Roma
Certificato o Diploma	Certificato di partecipazione al corso teorico-pratico “Dall’analisi quantitativa all’analisi

differentiale della composizione corporea”

Date (da – a)	2012-2014
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università Campus Bio-Medico di Roma
Certificato o Diploma	Diploma di Laurea Magistrale in Scienze dell’Alimentazione e della Nutrizione Umana con votazione di 110/110 e lode e menzione accademica
Date (da – a)	Settembre 2013-Giugno 2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Scuola Vis Sanatrix Naturae di Roma
Certificato o Diploma	Partecipazione al corso biennale di Bioterapia Nutrizionale
Date (da – a)	2009-2012
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università Campus Bio-Medico di Roma
Certificato o Diploma	Diploma di Laurea Triennale in Scienze dell’Alimentazione e della Nutrizione Umana con votazione di 110/110 e lode
Date (da – a)	2004-2009
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto Massimiliano Massimo di Roma
Certificato o Diploma	Maturità Classica con votazione di 86/100

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA	Italiana
ALTRE LINGUA	Inglese
Capacità di lettura	Buona
Capacità di scrittura	Buona
Capacità di espressione orale	Buona

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE** Buone abilità pratiche nell’utilizzo di Microsoft Word, Excel, Power-Point, Office, Movie Maker,

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ARTISTICHE**

- Ho partecipato a 3 spettacoli teatrali con ruoli sia recitati che coreografici.
- Ho curato le coreografie dei saggi sportivi di ginnastica artistica dell’A.S Massimo.
- Ho collaborato con il FAI per il progetto “Ciceroni per un Giorno” nell’Aprile 2009
- Pratico la ginnastica artistica da oltre 15 anni ed ho partecipato a competizioni agonistiche con buoni risultati

PATENTE O PATENTI Patente B dal 2009

ULTERIORI INFORMAZIONI

Mi impegno sempre a dare il meglio di me stessa agendo con razionalità, organizzazione e precisione per raggiungere gli obiettivi prefissati sia nello studio che nel lavoro. Ogni giorno cerco di migliorarmi sia umanamente che professionalmente in tutto quello che faccio. Non mi spaventano le nuove esperienze e le sfide e sono quindi pronta e disposta a trasferirmi sia in Italia che all'estero.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"

ROMA 19-11-2020

