



DOTT.SSA FRANCESCA FERRI

Biologa Nutrizionista

PROFILO PROFESSIONALE

Biologa Nutrizionista con formazione magistrale in Scienza della Nutrizione Umana e specializzazione in nutrizione sportiva e plant-based. Mi occupo di elaborazione di piani nutrizionali personalizzati e supporto al miglioramento della composizione corporea. Il mio approccio è volto al benessere a 360° attraverso scienza, ascolto e supporto.

FORMAZIONE

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana
Università San Raffaele Roma (AA 2024-2025 con votazione 110/110) Tesi: “**Dieta plant-based e performance sportiva: un’analisi approfondita sul runner**”

Laurea Triennale in Scienza della Nutrizione
Università degli Studi di Urbino Carlo Bo (AA 2022-2023 con votazione 103/110) Tesi: “**La dieta a base vegetale nel fitness body-building**”

Corso per Personal Trainer
Corso di primo livello di Personal Trainer certificato AICS - Settembre 2017

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Tirocinio formativo presso Poliambulatorio Boschetto Salute – Riccione (RN)

Dott. Nicola Frisoni, Biologo Nutrizionista

Partecipazione a visite nutrizionali, valutazioni antropometriche (plicometria, BIA), elaborazione di piani alimentari e discussione di casi clinici. Approfondimento su nutrizione sportiva, nutrizione clinica e pratica professionale del biologo nutrizionista.

Progetto personale di Fitness e Nutrizione dal 2020

Ideazione e gestione di percorsi personalizzati di fitness e nutrizione, con focus su allenamento funzionale, corsa e tonificazione femminile.

Mi occupo di ricomposizione corporea e alimentazione plant-based per la performance sportiva, promuovendo consapevolezza alimentare e mindset positivo

COMPETENZE

Esperta nella pianificazione nutrizionale personalizzata, sia onnivora che plant-based, con attenzione alla dieta sportiva e al miglioramento della composizione corporea.

Eseguo analisi antropometriche (BIA, plicometria, circonferenze) e offro percorsi di educazione alimentare orientati al cambiamento delle abitudini e alla motivazione personale.

Possiedo competenze nella programmazione dell’allenamento funzionale e per la corsa, unendo la scienza della nutrizione all’attività fisica.

Ho una forte capacità comunicativa ed empatica nel rapporto con il paziente e competenze nella creazione di contenuti divulgativi in ambito salute, alimentazione e fitness.