

Formazione

- 1992: si laurea in Scienze Biologiche presso la Cattedra di Nutrizione Umana, Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- 1997: si specializza in Scienza dell'Alimentazione, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- 2000: dottorato di ricerca in "Fisiologia dei Distretti Corporei" Università degli Studi "Tor Vergata" di Roma.

Esperienze professionali

Dal 1990 al 2001 frequenta la Cattedra di Nutrizione Umana, dove si dedica alla ricerca scientifica sui fabbisogni energetici e composizione corporea dell'uomo.

Dal 1995 al 2010 è responsabile dell'attività di consulenza nutrizionale dedicata a sportivi, bambini e adolescenti, presso il Servizio di Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Locale di Modena.

Dal 2002 al 2005 è consulente esterna del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), Azienda Sanitaria di Modena.

Dal 2006 al 2010: dirigente a tempo indeterminato al SIAN.

Nel 2010, rassegna le dimissioni volontarie dal SIAN e si dedica al progetto 5.30 che mira a favorire sani stili di vita nella popolazione (www.run530.it). Sviluppa programmi per favorire il benessere dei dipendenti nei luoghi di lavoro. Continua l'attività ambulatoriale di consulenza nutrizionale.

Nel 2011 inizia a studiare la Medicina Tradizionale Cinese, con particolare riferimento alla dietetica energetica.

Dal 2000 al 2013 ha insegnato in diverse Scuole di specializzazione dell'Università degli Studi di Modena, e in Master di II livello delle Università di Parma e Bologna.

Da febbraio 2013 svolge, in Hesperia Hospital, consulenze nutrizionali dedicate a bambini, adolescenti e adulti. L'obiettivo è favorire il benessere, grazie all'adozione di stili di vita ed alimentari adeguati alle esigenze individuali. Continua a dedicarsi al progetto 5.30.

Sabrina Severi è autrice di numerose pubblicazioni scientifiche.

Scrivo per alcuni siti web e blog dedicati alla salute e al benessere.

Sabrina è intensamente impegnata in **attività divulgativa**.

Svolge relazioni e conferenze in convegni scientifici, in associazioni sportive, culturali, circoli ricreativi e scuole inerenti le tematiche di cui è esperta: alimentazione e nutrizione per promuovere la salute fisica ed emotiva delle persone.

Dal 2013, è promotrice di una serie di conferenze dal titolo “**Nutrire la vita in Hesperia**”, per divulgare i segreti di lunga vita custoditi nella millenaria Medicina Tradizionale Cinese, e le evidenze scientifiche della moderna Scienza dell’Alimentazione.

Continua ad occuparsi del progetto 5.30 in Italia e all’estero (USA e UK).

Aggiornato al mese di giugno 2016