

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome

**RABAGLIA BENEDETTA**

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

• Date

07/2025 – ad oggi

• Nome e indirizzo del datore di lavoro

**Genoa Women First team - Genoa C.F.C. - Genova Pegli, GE**

• Tipo di impiego

**Dietista Sportiva Specializzata per il Calcio Femminile**

**Dietista della Prima Squadra Femminile, Genoa Women, Serie A**

• Principali mansioni e responsabilità

Valutazione nutrizionale individuale: Monitoraggio costante dello stato nutrizionale delle atlete tramite analisi bioimpedenziometrica e antropometrica, per valutare la composizione corporea e determinare le necessità energetiche e nutrizionali specifiche.

Elaborazione di piani alimentari personalizzati: Creazione e gestione di diete personalizzate in base alle esigenze specifiche delle atlete, considerando gli allenamenti, le competizioni e le fasi di recupero. Ottimizzazione delle strategie nutrizionali per migliorare la performance e accelerare il recupero muscolare.

Supporto nutrizionale pre-competizione e post-competizione: Consulenza nutrizionale strategica prima e dopo gli allenamenti e le gare per garantire un corretto apporto energetico, il recupero muscolare e la prevenzione della stanchezza e degli infortuni.

Monitoraggio continuo della composizione corporea: Utilizzo di strumenti avanzati per il monitoraggio delle variazioni della composizione corporea nel tempo, con l'obiettivo di mantenere o migliorare la massa muscolare e ridurre il grasso corporeo in base agli obiettivi stagionali.

Promozione di corretti stili di vita: Educazione e sensibilizzazione delle atlete su tematiche di alimentazione sana, idratazione, gestione dello stress e sonno, con l'obiettivo di ottimizzare la salute generale e le performance atletiche.

Consulenza sull'integrazione alimentare: Valutazione e gestione dell'integrazione alimentare in collaborazione con il team medico e preparatori atletici, per supportare il rendimento fisico e prevenire eventuali carenze nutrizionali.

Collaborazione interdisciplinare: Lavoro sinergico con allenatori, fisioterapisti, preparatori atletici e medici per garantire un approccio integrato e ottimale alla cura e al miglioramento delle atlete.

Monitoraggio dei progressi e adattamenti: Revisione periodica dei piani nutrizionali in base ai risultati ottenuti, con modifiche in tempo reale per adattarsi agli allenamenti, agli obiettivi sportivi e ai cambiamenti fisiologici delle atlete.

• Date	07/2025 – ad oggi
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Attività in libera professione -
• Tipo di impiego	<b>Dietista Nutrizionista</b>
• Principali mansioni e responsabilità	<p><b>Specializzazione in Nutrizione Sportiva e Clinica</b>  Competenze nell'elaborazione di <b>piani nutrizionali personalizzati</b> orientati alla <b>ricomposizione corporea</b>, con un forte focus su <b>educazione alimentare e supporto al miglioramento dello stile di vita</b> dei pazienti.  Approccio integrato che unisce la consulenza nutrizionale con la promozione di abitudini sane e sostenibili, finalizzate al raggiungimento degli obiettivi di benessere e performance individuali.</p>
• Date	04/2025 – 09/2025
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Vivenda s.p.a. - via Francesco Antolisei n.25 – 00173 Roma
• Tipo di impiego	<b>Dietista Nutrizionista</b> – ristorazione collettiva scolastica
• Principali mansioni e responsabilità	in ristorazione collettiva scolastica, con responsabilità nella gestione e nel controllo qualità dei servizi e dei prodotti alimentari.
• Date	04/2023 – 11/2024
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Genoa C.F.C. – Genova Pegli, GE
• Tipo di azienda o settore	<b>Area Nutrizione Sportiva</b>
• Tipo di impiego	<b>Tirocinio Formativo – Dietista Nutrizionista</b> con specifica al calcio femminile, nel contesto di realizzazione del progetto di tesi di laurea triennale in Dietistica.
• Principali mansioni e responsabilità	<p>Descrizione: Tirocinio formativo focalizzato sulla nutrizione sportiva, con particolare attenzione al calcio femminile, in collaborazione con il Genoa CFC Women First Team.</p> <p>Obiettivi: Supporto nutrizionale personalizzato per le atlete, ottimizzazione delle performance sportive e monitoraggio del recupero muscolare. Parte integrante del progetto di tesi, che ha indagato l'efficacia delle micoproteine come alternativa alle proteine del siero del latte nel mantenimento della massa muscolare.</p> <p>Attività svolte: Analisi della composizione corporea delle atlete, progettazione di piani nutrizionali su misura, monitoraggio e supporto nell'ambito delle esigenze nutrizionali specifiche per il calcio professionistico.</p>
• Date	07/2024 – 04/2025
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Bowl! Genova
• Tipo di impiego	<b>Banconista</b>
• Principali mansioni e responsabilità	Gestione completa di igiene, allestimento, vendita e assistenza clienti, con controllo qualità e collaborazione operativa in team.
• Date	09/2021 – 11/2024

• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università degli Studi di Genova – Genova, GE
• Tipo di azienda o settore	RCCS AOU San Martino - IST: U.O. Dietetica e Nutrizione Clinica, Endocrinologia Reparto, Clinica di Medicina Interna Ambulatorio Dislipidemie, Clinica Chirurgica Ambulatorio Chirurgia Bariatrica, DIMI Ambulatorio Gastroenterologia MICI, Ambulatorio Mima Digiuno. IRCCS Giannina Gaslini: Gastroenterologia, Dietetica e Nutrizione Clinica. Comune di Genova Ristorazione - Ufficio di Nutrizione e Dietetica Fondazione Banco Alimentare, Vivenda S.p.A., Serenissima Ristorazione S.p.A. Don Orione - Struttura socio-sanitaria, riabilitativa ed educativa
• Tipo di impiego	<b>Tirocinio Formativo – Dietista Nutrizionista</b> con specifica alla nutrizione nei soggetti sani di tutte le età, nutrizione clinica e ristorazione collettiva (aziendale, scolastica, ospedaliera).
• Principali mansioni e responsabilità	Affiancamento al tutor nello svolgimento delle attività previste dal progetto formativo: nutrizione per soggetti sani di ogni età, nutrizione clinica, ristorazione aziendale, ospedaliera e scolastica. Osservazione dell'ambiente di lavoro, applicazione delle competenze apprese nel percorso di studi nelle attività lavorative assegnate: elaborazione di piani alimentari personalizzati e menù, per singoli o gruppi, studio della composizione corporea, individuazione dei fabbisogni nutrizionali, raccolta di dati su abitudini alimentari e analisi dello stile di vita, educazione alimentare per la promozione dello stato di salute. Acquisizione di competenze fondamentali, abilità e conoscenze accessorie per il conseguimento del titolo di studio: utilizzo di strumentazione professionale come bilance, plicometri, stadiometri, visione di analisi, referti e documentazione medica, ideazione di ricette e/o pasti. Esecuzione di controlli su freschezza e qualità delle materie prime e della merce acquistata, ispezione di ambienti/materiali destinati alla preparazione alimentare, valutazione del gradimento dei pasti. Partecipazione a seminari, incontri informativi e formativi e dibattiti sul tema dell'alimentazione al fine di promuovere ed educare l'opinione pubblica all'importanza di una dieta sana e bilanciata.
• Date	09/2020 – 09/2021
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Rabaglia 1968
• Tipo di azienda o settore	Formaggiera, Gastronomia e Catering
• Tipo di impiego	<b>Cuoco Gastronomia</b>
• Principali mansioni e responsabilità	Esperienza in gastronomia con preparazione e porzionatura alimenti, confezionamento ed esposizione, gestione scorte e igiene HACCP, garantendo qualità, efficienza e servizio al cliente.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date	01/2025 – ad oggi
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	<b>Certificazione Invictus Trainer</b> Project Invictus
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	<b>Capacità Professionali</b>

Programmazione e progettazione dell'allenamento: Capacità di creare piani di allenamento personalizzati per diversi livelli di fitness e obiettivi (perdita di peso, tonificazione, potenziamento muscolare, prestazione sportiva).

Allenamento funzionale: Esperienza nell'insegnamento di tecniche di allenamento funzionale, focalizzandosi su movimenti complessi che migliorano la performance globale e la prevenzione degli infortuni.

Allenamento per sportivi: Competenze nell'elaborazione di programmi di allenamento specifici per atleti, con attenzione alla prevenzione degli infortuni e al miglioramento delle performance fisiche.

Gestione della motivazione e psicologia dello sport: Capacità di motivare e supportare i clienti, aiutandoli a raggiungere i loro obiettivi di fitness attraverso tecniche di coaching efficace e supporto psicologico.

Educazione e formazione dei clienti: Capacità di educare i clienti sull'importanza della corretta esecuzione degli esercizi, delle tecniche di respirazione e della prevenzione degli infortuni.

### **Competenze Tecniche**

Tecniche di allenamento funzionale e cardio: Esperienza nell'insegnamento di esercizi funzionali che stimolano la forza, la resistenza e la mobilità, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita quotidiana.

Gestione dei carichi di allenamento: Conoscenza approfondita della periodizzazione dell'allenamento e della gestione dei carichi, per ottimizzare la progressione senza causare sovrallenamento.

Strumenti e attrezzature da palestra: Competenza nell'utilizzo di attrezzature da palestra come kettlebell, bilancieri, elastici, e macchinari specifici per l'allenamento funzionale.

Nutrizione per l'allenamento: Consigli pratici su integrazione alimentare e gestione dell'alimentazione per ottenere i migliori risultati dall'allenamento, integrando la conoscenza della nutrizione con il fitness.

Raccolta e analisi dati allenamento: Uso di tecnologie e dispositivi per il monitoraggio della performance, inclusi i tracker di fitness, per valutare i progressi dei clienti e ottimizzare i programmi.

### **Materie di Studio**

Biomeccanica dell'allenamento: Studio dei principi meccanici che regolano il movimento umano e la loro applicazione all'interno dell'allenamento sportivo e funzionale.

Fisiologia dell'esercizio: Approfondimento dei processi fisiologici legati all'esercizio fisico, comprendendo il metabolismo energetico, il recupero muscolare e la risposta cardiovascolare all'attività fisica.

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale: Conoscenza dei fondamenti dell'allenamento funzionale, delle sue applicazioni e dei benefici per la salute e la performance atletica.

Anatomia applicata al fitness: Studio dell'anatomia umana per comprendere l'azione dei principali gruppi muscolari e l'esecuzione corretta degli esercizi.

Psicologia dell'allenamento e della performance: Studio delle motivazioni psicologiche che influenzano la performance degli atleti e delle persone che si allenano, e come utilizzare queste conoscenze per migliorare i risultati.

• Date 01/2025 – ad oggi

• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

**Scienze della Nutrizione Umana**, curriculum Nutrizione.

Università degli Studi di Pisa - Pisa, PI

**Laurea Magistrale**, classe LM-61

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

### **Capacità Professionali**

Valutazione nutrizionale e clinica: Esperienza nella valutazione delle esigenze nutrizionali individuali e nella gestione di diete personalizzate per diverse condizioni patologiche.

Educazione nutrizionale: Capacità di progettare e condurre programmi educativi in ambito nutrizionale, con un approccio orientato alla salute e al benessere.

Consulenza nutrizionale: Abilità nell'offrire consulenze personalizzate riguardo a stili di vita sani, alimentazione equilibrata e prevenzione di malattie.

Gestione della dieta per sportivi: Esperienza nell'elaborazione di piani nutrizionali per migliorare le performance atletiche e favorire il recupero.

Gestione e analisi dei dati nutrizionali: Utilizzo di software per l'analisi dei consumi nutrizionali e per il monitoraggio dei progressi del paziente.

Gestione del team e lavoro multidisciplinare: Capacità di collaborare efficacemente con altri professionisti della salute (medici, dietisti, fisioterapisti) per garantire un approccio integrato alla cura del paziente.

### **Competenze Tecniche**

Analisi biochimiche e antropometriche: Utilizzo di tecniche avanzate per la valutazione dello stato nutrizionale (bioimpedenziometria, antropometria, bilancia impedenziometrica, ecc.).

Elaborazione di diete personalizzate: Progettazione di piani alimentari su misura in base alle necessità individuali e alle patologie diagnosticate.

Gestione di software per la nutrizione: Esperienza nell'uso di software come Nutri-Guide, Dietosystem, Cronometer, per la pianificazione e il monitoraggio dietetico.

Comunicazione scientifica e divulgazione: Capacità di comunicare in modo chiaro e efficace i concetti nutrizionali a un pubblico non esperto, sia in formato scritto che orale.

### **Materie di Studio**

Nutrizione Clinica: Studio dei principi nutrizionali applicati alla prevenzione e cura delle malattie croniche e acute.

Fisiologia della Nutrizione: Approfondimento dei processi fisiologici coinvolti nell'assorbimento e nel metabolismo dei nutrienti.

Nutrizione Sportiva: Studio dell'alimentazione come strumento per ottimizzare la performance atletica e il recupero muscolare.

	Dietoterapia: Tecniche alimentari avanzate per la gestione di specifiche condizioni mediche (obesità, diabete, disturbi alimentari, malattie cardiovascolari).
	Microbiota e salute: Approfondimento sul ruolo del microbiota intestinale nella nutrizione e nel benessere generale dell'organismo.
	Nutrizione e sviluppo sostenibile: Analisi dell'impatto ambientale della produzione e consumo alimentare, con focus sulla nutrizione sostenibile.
	Psicologia della nutrizione: Studio delle influenze psicologiche e comportamentali sul comportamento alimentare.
• Date	09/2021 – 11/2024
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	<b>Laurea in Dietistica</b> , Laurea Triennale, Medicina e Chirurgia, Lauree in Professioni Sanitarie e Tecniche, Classe L/SNT3
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Dietista Nutrizionista con specifica alla nutrizione nei soggetti sani di tutte le età, nutrizione clinica e ristorazione collettiva (aziendale, scolastica, ospedaliera).
• Tesi di Laurea	Micoproteine, una possibile alternativa alle proteine del siero del latte nel mantenimento della massa muscolare? Uno studio randomizzato controllato, in calciatrici professioniste.
	Descrizione: Studio clinico in collaborazione con il Genoa CFC Women First Team, focalizzato sull'efficacia delle micoproteine come alternativa alle proteine del siero del latte nel mantenimento della massa muscolare in atlete professioniste.
	Metodologia: Studio randomizzato e controllato, con analisi dei risultati in termini di composizione corporea e prestazioni atletiche, con focus su integrazione alimentare e recupero muscolare.
	Risultati principali: Identificazione di possibili benefici delle micoproteine nel contesto sportivo, in particolare per le calciatrici professioniste, con comparazione dei risultati rispetto all'uso tradizionale di proteine del siero del latte.
• Relatore	Dott.ssa Consuelo Borgarelli, dietista, coordinatrice delle attività tecnico pratiche nell'ambito del tirocinio del corso di laurea in dietistica, Università degli Studi di Genova, Scuola di scienze mediche e farmaceutiche e professore a contratto MED/49.
• Correlatore	Dott.ssa Laura Mancin, PhD Post Doc in Molecular Biology and Exercise Metabolism e Biologa Nutrizionista, responsabile area nutrizione Genoa C.F.C.
• Date	09/2015 – 07/2020
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	<b>Diploma di Liceo Scientifico</b> , Liceo Statale Martin Luther King, Genova Sturla, GE
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Matematica Fisica Scienze Naturali Italiano Latino Filosofia Storia Inglese Francese Educazione Artistica Educazione Fisica
• Livello nella classificazione	Scuola Secondaria di Secondo Grado
• Esito	100/100 e Lode

• Date	09/2012 – 07/2015
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	<b>Licenza di Scuola Media</b> , I.C. Quinto-Nervi, Genova Nervi, GE
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Italiano Matematica Storia Scienze Naturali Inglese Francese Educazione Tecnica Educazione Artistica Educazione Musicale Educazione Fisica
• Esito	10/10 e Lode

## CORSI DI FORMAZIONE

- Date
  - 17-05-2025: Eating for Two – Viola Park
  - 21/23-11-2024: Scienza dell'alimentazione, Sport e Salute – SINU
  - 13 /14-06-2024: X-Files Nutrizione Clinica
  - 02/03-03-2025: Convention Invictus
  - 04/07-03-2024: Alimentazione e Sport
  - 27-11-2023: Convegno GMA
  - 18-11-2023: Obesità Presente e Futuro
  - 11-11-2023: Convegno Food & Heart
  - 07-10-2023: Il Metodo Pentadiet, 1° Livello
  - 29/30-06-2023: X-Files Nutrizione Clinica
  - 08-06-2023: Consumo di Bevande Alcoliche e Prevenzione Oncologica
  - 27-02/02-03-2023: Alimentazione e Sport
  - 31-12-2022: Corso Celiachia
  - 20-03-2023: Progetto Regionale Celiachia
  - 15-12-2022: Comunicare la Nutrizione
  - 30-11-2022: Vivi l'esperienza Sostenibile
  - 16-06-2022: Applicazione Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione
  - 12-05-2022: Forum Sostenibilità
  - 22-04-2022: Corso Disfagia
  - 10-01-2022: SISA Dieta e Prevenzione CV
  - 14-12-2021: Vivi l'esperienza Sostenibile
  - 13-11-2021: Nutrizione e Microbioma nella Pratica del Dietista

**CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

MADRELINGUA

**ITALIANO**

**INGLESE**

- Capacità di lettura
  - Capacità di scrittura
  - Capacità di espressione orale
- BUONA
- BUONA
- BUONA

**FRANCESE**

- Capacità di lettura
  - Capacità di scrittura
  - Capacità di espressione orale
- ELEMENTARE
- ELEMENTARE
- ELEMENTARE

**CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

- Eccellente capacità di lavorare in gruppo, con spiccato spirito di iniziativa e predisposizione alla collaborazione.
- Alta adattabilità e disponibilità all'apprendimento continuo, al feedback e al miglioramento delle performance.
- Ottima capacità di ascolto attivo e comunicazione empatica, sviluppata durante esperienze di tirocinio, lavori di gruppo, partecipazione a congressi e presentazioni universitarie, e situazioni quotidiane.

**CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

- Forti doti organizzative, con comprovata esperienza nel rispetto delle scadenze e nel raggiungimento degli obiettivi.
- Determinazione, perseveranza e motivazione nel raggiungimento degli obiettivi professionali.
- Senso di responsabilità, alta professionalità, capacità di concentrazione, attenzione ai dettagli e buona memoria, acquisite attraverso attività universitarie e esperienze lavorative.
- Capacità di gestione di progetti e attività di gruppo, con particolare attenzione alla gestione del tempo e all'efficienza operativa.

**CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE**

- **Competenze informatiche:** ottima padronanza di Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel), utilizzo avanzato di posta elettronica, sistema operativo Windows e gestione dei file.
- **Elaborazione contenuti multimediali:** esperto nella creazione e gestione di contenuti digitali, acquisito autonomamente e durante il percorso di studi.
- **Competenze tecniche specializzate:** esperienza nell'uso di strumenti e apparecchiature professionali, tra cui plicometri, bilance, stadiometri, bioimpedenziometri, dinamometri, etichettatrici, confezionatrici, fornì, tritacarne, impastatrici e utensili da taglio, sviluppata durante il tirocinio universitario e in ambito lavorativo.

**CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE**

- Creatività e manualità avanzate, con forte spirito inventivo e competenze artistiche acquisite autonomamente e attraverso corsi specifici, con particolare attenzione all'originalità e all'accuratezza nelle realizzazioni artistiche.

PATENTE O PATENTI

Patente B

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali.

Genova,  
27/10/2025