

CURRICULUM VITAE

Alessandra Grifoni

Contatti

Mail: grifonialessandra@gmail.com

Telefono: 3393452537

Informazioni personali

Data di nascita: 02/10/1991

Luogo di nascita: Bagno a Ripoli

Recapito: Viale Corsica 62A, 50127, Firenze

Cittadinanza: Italiana

Età: 26

Patente B-Automunita

Istruzione e formazione

- 2010: Maturità scientifica, liceo Internazionale I.S.I.S Machiavelli-Capponi, Firenze.
- Febbraio 2014: laurea triennale in Scienze Biologiche presso l'Università degli studi di Firenze, con tesi sperimentale in biochimica (voto finale 110/110).
- Dicembre 2017: Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione dell'Università degli studi di Firenze (voto finale 110/110 e lode).
- Giugno 2017: attività di tirocinio e lavoro di tesi sperimentale sul contenuto di composti bioattivi in prodotti fermentati presso il Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino (NEUROFARBA) dell' Università degli studi di Firenze, Sesto Fiorentino.

Altre esperienze di formazione

- Esperienza di alternanza scuola-lavoro presso INO, Istituto Nazionale di ottica, per un totale di 130 ore durante gli anni del liceo, Firenze.
- Esperienza Erasmus di 6 mesi presso Vrije Universiteit, Amsterdam.
- Tirocinio di 30h presso ambulatorio di Ponte Nuovo con il prof. Francesco Sofi, Luglio 2016, Firenze.
- Progetto "alimentazione e salute": lezioni di base su alimentazione sana e prevenzione ai ragazzi rifugiati del progetto SPRAR di Prato.
- Open Accademy of Medicine 2018- 2019:
 - Fisiologia dello stress e interazioni NeuroImmunoEndocrine e Metaboliche
 - Disturbi e patologie correlati allo stress
 - Dinamiche patologiche a carattere infiammatorio cronico e autoimmunità
 - Analisi quantitativa, qualitativa e funzionale della composizione corporea
 - Fisiologia del Sistema Nervoso Autonomo: dalla performance e dalla salute alle malattie
- Corso Equilibrio Donna, Scuola di Nutrizione Salernitana 2018- 2019
 - "Dieta antinfiammatoria e basi di dieta per gli ormoni"
 - "Allenamento e alimentazione per la donna"
 - "Protocollo autoimmune"
 - "Dietoterapia per ipotiroidismo"
 - "Dieta per fertilità e ipotiroidismo"

- “Dieta per disequilibri ormonali femminili”
- “Dietoterapia per riequilibrio intestinale”
- “Alimentazione per percorsi di PMA (Procreazione medicalmente assistita)”
- Altri corsi presso la Scuola di Nutrizione Salernitana 2019:
 - Alimentazione in gravidanza e allattamento
 - Svezamento
 - Alimentazione in età pediatrica 1-10 anni
 - Dietoterapia per patologie neurodegenerative (Alzheimer, parkinson, Sclerosi Multipla)
 - Dieta chetogenica
 - Digiuno intermittente
 - Alimentazione per casi di psoriasi e dermatite atopica
 - Diabete
 - Allergia al Nichel
 - Nutrizione 2.1 (gastroenterologia, cardiologia, endocrinologia, nefrologia, reumatologia, allergologia)
- Altri corsi 2021-2022-2023:
 - Corso Ecm “Mondo Mamma” organizzato dalla Dottoressa Arianna Rossoni)
 - Corso: “Il corpo del tuo paziente parla e tu sai ascoltarlo” (Dottoressa Francesca Manfra)
 - Corso Ecm “Non solo infezioni” organizzato da Cistite.info
 - Corso Ecm ESPERTO IN SALUTE DELLA DONNA di Metagenics Academy

Esperienze lavorative

- Dal 2018 esercito la libera professione di Biologa Nutrizionista in diversi studi a Firenze. Sono iscritta all’ONB con numero AA_081130 dal 2018.
- Collaborazione con OPLI Firenze, piattaforma di spesa a filiera corta (lancio a Gennaio 2020) e il sito ElpsenzaH

Conoscenze linguistiche

- **Inglese:** livello C1, certificazione IELTS.
- **Francese:** livello B2