



Lorenzo Ilari

📍 50019, Sesto Fiorentino, Firenze

📞 3338885688

✉️ lorenzo.ilari93@gmail.com

Profilo Professionale

Biologo Nutrizionista con esperienza del mondo della nutrizione e del fitness, in grado di elaborare piani alimentari personalizzati su misura. Ottima capacità di relazione e fidelizzazione, nonché capace di ispirare i clienti al raggiungimento di obiettivi di salute e fitness. Svolgo la mia attività con responsabilità e affidabilità, puntuale nel rispetto degli orari e disponibile verso le esigenze lavorative.

Capacità E Competenze

- Alimentazione personalizzata
- Fitness e wellness
- Tecniche di training su misura
- Propensione al lavoro per obiettivi
- Precisione e attenzione ai dettagli
- Forte motivazione e attitudine propositiva
- Predisposizione al lavoro di squadra

Esperienze Lavorative E Professionali

07.2023 – attuale

Nutrizionista

RETE PAS - Firenze

- Elaborazione di piani alimentari su misura per ogni esigenza.
- Analisi della composizione corporea tramite circonferenze, plicometria e bioimpedenziometria.

07.2022 – 06.2023

Nutrizionista

HELLAS VERONA FC - SERIE A - Verona

- Elaborazione di piani alimentari ed integrazione nutrizionale adattati alle esigenze dell'atleta professionista in termini di salute e performance.
- Analisi della composizione corporea tramite DEXA, circonferenze, plicometria e bioimpedenziometria.
- Gestione e coordinamento dei pasti nel corso di tutta la stagione sportiva.

02.2022 – 06.2022

Tirocinio curricolare

NEXT GENOMICS SRL – Sesto Fiorentino

- Refertazione analisi ormonali; formazione microbiota e nutrizione di precisione; preparazione kit; individuazione e scrittura tesi di laurea.

09.2021 – 06.2022

Trainer

RESTART SSD A R.L. - Campi Bisenzio

- Organizzazione di corsi di gruppo a carattere metabolico, quali: Total Body, Circuiti.
- Attività di assistenza di sala con supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali e correzioni di errori.

01.2022 – 05.2022

Progetto scuole di avviamento allo sport

A.C. CALENZANO e Comune di Calenzano - Calenzano

- Svolgimento di attività di gruppo e sviluppo degli schemi motori di base per bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni.

11.2014 - 09.2021

Istruttore sala pesi e personal trainer

Penta SSD A R.L. (Morphè, Experience Health Club) - Sesto Fiorentino

- Preparazione di programmi di allenamento personalizzati a seguito di colloquio iniziale, valutazione antropometrica.
- Attività di Personal Training per clienti di ogni livello, utilizzando attrezzistiche e metodologie varie, adatte alla persona e all'obiettivo.
- Organizzazione di lezioni di gruppo sia a carattere metabolico sia posturale.

06.2016 - 05.2017

Trainer corsi di gruppo

ECA ASD - Firenze

- Lezioni personalizzate e adattate di Educazione Posturale e Ginnastica Dolce su target di persone adulte e anziane.

Istruzione E Formazione

Iscrizione Ordine dei Biologi della Toscana e dell'Umbria
Matricola: ToU_A4104

Esame di Stato BIOLOGO – SEZ. A
1a sessione 2022 – Università del Salento
Abilitato

Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione LM-61, Scienze della Salute Umana, Università degli Studi di Firenze – Firenze.
Voto: 108/110

10.2018

Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute L-22, Scienze della Salute Umana, Università degli Studi di Firenze – Firenze.
Voto 98/110

2012

Liceo Scientifico, Istituto superiore A.M. Enriques Agnoletti - Firenze

**Competenze
Linguistiche**

Italiano: LINGUA MADRE

Inglese:  B2

Intermedio superiore