

LAURA ONORATO



Luogo e Data di nascita: Palermo(Italia) - 26/06/1986
Domicilio: Via Washington 98, 20146 Milano
Nazionalità: Italiana
Email: lauraonorato@hotmail.it
Cell: +39 3331900469

ESPERIENZE PROFESSIONALI:

Da Gennaio 2017-in corso

Collaborazione con **TG4** in qualità esperta in nutrizione nello spazio “Dentro la notizia”.

Da Maggio 2014-in corso

Centro Riza di Medicina Naturale- Milano

Attività svolta: Nutrizionista Biologa e collaboratrice scrivente per le riviste mensili “Dimagrire” e “Alimentazione Naturale”

Da Gennaio 2017 a Luglio 2017

Docente di Nutrizione Culinaria durante i corsi amatoriali di cucina antiaging presso **lo showroom FRIGO 2000** – Cinisello Balsamo (MI)

Da ottobre 2014 ad Aprile 2017

Farmacia Rembrandt - Milano

Attività svolta: Farmacista collaboratore part-time.

Principali attività: Vendita al banco dei medicinali, gestione magazzino, tariffazione presidi diabetici e ricette mutualistiche.

Da Maggio 2014 a Dicembre 2016

Docente di alimentazione e nutrizione umana - corso di base per personal trainer presso **Accademia italiana personal trainer** –sede Milano

Da Novembre 2013 a Giugno 2014

Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica- Azienda ospedaliera Ospedale Niguarda Cà Granda- Milano

Attività svolta: Tirocinio pratico professionale

Principali attività:

- Eseguire la valutazione della composizione corporea mediante calcolo dell'indice di massa corporea (IMC) e tecniche di bioimpedenziometria (BIA) e Plicometria
- calcolare il metabolismo basale, dispendio energetico in relazione all'attività tramite utilizzo di calorimetria indiretta.
- eseguire anamnesi alimentari, condurre interviste alimentari individuali e familiari
- elaborare e somministrare tabelle dietetiche personalizzate

Da Giugno 2012 a Settembre 2012

Farmacia Maymone di Maymone Giuseppina- Palermo

Attività svolta: Farmacista collaboratore a tempo pieno per sostituzione estiva.

Principali attività: Vendita al banco dei medicinali, gestione magazzino, tariffazione presidi diabetici e ricette mutualistiche e carico e scarico stupefacenti.

Da Novembre 2010 a Maggio 2011

Farmacia Zasa Snc di Zasa Vito e Christian- Palermo

Attività svolta: tirocinio pratico professionale

Principali attività: Affiancamento al banco, preparazioni galeniche, controllo e validazione ricette SSN, compilazione bollettario buono acquisto e registro stupefacenti.

ISTRUZIONE:

Da Gennaio 2016 a Giugno 2016

Master in Culinary Nutrition – Alimentazione Antiaging

Diploma in Nutrizione culinaria presso Art joins Nutrition Academy -Parma

Febbraio 2015

Iscrizione Albo Professionale Sezione A

presso Ordine Nazionale dei Biologi

al num. Iscr. AA_072651

A.A 2012/13 a A.A 2013/14

Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana, presso Università degli Studi di Milano.

Titolo della tesi: “ Studio sulla relazione tra variabili antropometriche e abitudini alimentari in donne in menopausa”

Votazione:106/110

Settembre 2012

Iscrizione Albo Professionale

presso Ordine dei Farmacisti di Palermo al num. Iscr.3645

AA 2005/06 a AA 2010/11

Laurea Magistrale a Ciclo Unico in Farmacia, presso l'Università degli Studi di Palermo.

Titolo della tesi: “RU486”.

Votazione: 105/110

Da Settembre 2009 a Settembre 2010

Progetto Erasmus presso Universidad de Valencia

Attività svolte: Nutricion y bromatologia (y practica), Dietoterapia (y practica), Fisiologia, Fisiopatologia, Practica de Tecnologia Farmaceutica, Practica de Farmacologia y Farmacia Clinica.

Da Settembre 2000 a Giugno 2005

Diploma di Maturità Classica, presso Istituto Salesiano Don Bosco Ranchibile

CONOSCENZE LINGUISTICHE:

ITALIANA: Madrelingua

SPAGNOLO: eccellente (certificato di lingua spagnola “DELE” livello B2)

INGLESE: buono

CONOSCENZE INFORMATICHE:

Buona conoscenza dei sistemi Windows, Mac OSX e degli applicativi del **pacchetto Office (Word, Excel, PowerPoint)**

ULTERIORI INFORMAZIONI:

Tra *Febbraio 2005 e Febbraio 2007* ho collaborato con il circolo sportivo privato **Villa Airoidi Golf Club** di Palermo, per l'organizzazione di manifestazioni sportive.

Ho svolto differenti lavori come hostess/promoter per convegni ed eventi di svariata natura nel corso degli anni universitari.

Attività di volontariato presso Istituto Oasi Verde di Palermo

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D.lgs. 196/2003