



Marco Toninelli

Indirizzo: Via Capitano 30, villetta bifamiliare, 25010, Remedello (BS), Italia

Indirizzo e-mail: marcotoninelli91@gmail.com

Numero di telefono: (+39) 3661781758

Sesso: Maschile **Data di nascita:** 09/04/1991 **Nazionalità:** Italiana

ESPERIENZA LAVORATIVA

[18/01/2022 – Attuale] **Biologo nutrizionista**

libero professionista autonomo

Città: Brescia

Principali attività e responsabilità:

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea.

Rilevazione delle abitudini negli stili di vita ed soprattutto indagine alimentare.

Anamnesi remota e recente per personalizzare al meglio il programma di intervento migliorativo.

Determinazione della migliore dieta ottimale personalizzata in funzione delle informazioni rilevate con le fasi sopra descritte.

Stesura del programma di allenamento personalizzato per dare un optimum di risultati anche e soprattutto di natura preventiva.

[01/09/2021 – 01/12/2021] **affiancamento professionale studio di nutrizione**

Nutrizione presso il centro Rehabilita

Città: Brescia

Principali attività e responsabilità:

Durante questo periodo ho imparato a gestire la visita nutrizionale da un punto di vista pratico e di gestione del paziente, mi ha consentito l'apprendimento dell'utilizzo della BIA vector e dell'adipometro oltre ad avermi dato lo spunto per un approfondimento scientifico personale inerenti gli usi di questi strumenti di valutazione dello stato nutrizionale.

[03/2020 – 03/2021] **Tirocinante biologo nutrizionista**

LabQuarantadue, Laboratori per cura sovrappeso e obesità, nutrizione e medicina estetica

Città: Brescia

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Tirocinio curricolare afferente al corso di laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana e collaborazione ai fini della progettazione della tesi di laurea presso i laboratori sopra menzionati. Le modalità della collaborazione sono avvenute online, visto la situazione pandemica attuale, effettuando uno studio osservazionale di coorte retrospettivo relativo ad un database clienti. Le analisi sono state svolte confrontando dati relativi alla composizione corporea rilevati attraverso la Bia Akern 101 Sport Edition. L'obiettivo è stato quello di confrontare l'efficacia di due modelli dietetici contrastanti (mediterranea e Vckd) su due gruppi di soggetti estrapolati dal campione originario omogenei per gli elementi confondenti. La finalizzazione dell'analisi è stata quella di apportare delle miglorie

in termini di intervento dietetico e comportamentale, personalizzando al meglio l'approccio sulla base di quanto rilevato dai risultati dell'analisi.

- Supporto motivato e professionale in grado di apportare un contributo di valore alle attività del team per il raggiungimento degli obiettivi comuni grazie alla capacità di cooperare sinergicamente e di comunicare in modo trasparente ed efficace.

[01/2018 – Attuale] **Personal fitness trainer**

libero professionista

Città: Brescia

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Gestione a 360° del cliente comprendente la componente commerciale, durante il percorso assistenziale e di trattativa consulenziale iniziale, la componente allenante e quella rieducativa alimentare.
- Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.
- Creazione di programmi di allenamento specifici per bambini, anziani e persone con mobilità limitata.
- Svolgimento delle mansioni e degli incarichi assegnati con professionalità, concentrazione ed efficacia anche in situazioni di intensa pressione lavorativa, rispettando le scadenze stabilite mantenendo al contempo elevati standard qualitativi.
- Comunicazione chiara ed efficace con colleghi, superiori e clienti sia in presenza che da remoto, avendo cura di instaurare un dialogo costruttivo e aperto al confronto.

[09/2015 – 09/2018] **Istruttore di fitness**

Virgin Active

Città: Brescia

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Incoraggiamento dei clienti alla partecipazione a corsi di fitness di gruppo e ad altre attività in palestra per il raggiungimento degli obiettivi di benessere fisico.
- Organizzazione di lezioni di High-Intensity Interval Training, ginnastica posturale, aerobica, sollevamento pesi e conditioning.
- Esecuzione accurata, attenta e diligente dei propri compiti per l'ottenimento di un risultato finale di qualità senza mai sacrificare la velocità operativa.

[09/2013 – 09/2017] **istruttore di khinesiologia**

Zanotti Gianni

Città: Asola

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Esecuzione di Test di valutazione funzionale
- Formazione inerente la modalità pratica di sviluppare programmi rieducativi e di ginnastica antalgica
- Visualizzazione di valutazioni khinesiologiche
- Assistenza in sala funzionale curando la correttezza nella esecuzione degli esercizi proposti.

[09/2010 – 09/2012] **geometra**

Alberto Azzini

Città: Fiesse

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Progettazione di interventi di riqualificazione energetica e ristrutturazione edilizia, cura delle pratiche catastali e delle certificazioni normative.
- Conduzione di operazioni topografiche di rilevamento e misurazione, triangolazioni secondarie e poligonazione, per la determinazione o verifica di confini.
- Esecuzione di verifiche catastali e topografiche di rilevamento, misurazione e determinazione dei confini.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[26/07/2021] **Abilitazione all'esercizio ed all'uso del titolo Professionale di Biologo**

Università degli Studi di Parma

[10/2018 – 03/2021] **Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana**

Università telematica San Raffaele di Roma

Indirizzo: votazione 110/110

[10/2015 – 09/2017] **Laurea Magistrale in Scienze Motorie**

Università Degli Studi di Brescia

Indirizzo: votazione 110 e lode/110

[10/2012 – 07/2015] **Laurea Triennale in Scienze Motorie**

Università Degli Studi di Brescia

Indirizzo: votazione 110/100

[11/2012] **esame di abilitazione per geometra**

Istituto Tartaglia di Brescia

[07/2010] **diploma di geometra**

Istituto Tecnico "G.Bonsignori"

Indirizzo: Remedello Sopra

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO A2 **LETTURA** B1 **SCRITTURA** A2

PRODUZIONE ORALE A2 **INTERAZIONE ORALE** A2

COMPETENZE DIGITALI

Le mie competenze digitali

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Gestione autonoma della posta e-mail | Social Network

PATENTE DI GUIDA

Automobile: B

HOBBY E INTERESSI

Tempo libero

Avendo sempre studiato e lavorato il tempo libero è stato sempre molto risicato, comunque mi piace impiegarlo facendo delle belle camminate all'aria aperta in montagna o al lago, stando in mezzo alla natura. Questo mi aiuta molto a rilassarmi e riflettere sul mio lavoro e su me stesso.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

competenze comunicative sviluppate durante l'esperienza di studio e lavoro

- Capacità organizzative e di pianificazione
- Comunicazione efficace e rapporto empatico con il cliente
- Tecniche di vendita
- Ottima resistenza allo stress
- Predisposizione al lavoro di squadra
- Forte motivazione e attitudine propositiva
- Regolamenti sulla sicurezza alimentare
- Conoscenze scientifiche inerenti la biologia della nutrizione

OCCUPAZIONE DESIDERATA

Biologo Nutrizionista

PROFILO PROFESSIONALE

Biologo

Biologo nutrizionista di recente ingresso nel settore della nutrizione ma con forte determinazione alla crescita professionale. Può contare su una buona competenza specialistica nell' ambito fitness and wellness in virtù della quale può sostenere agevolmente le esigenze aziendali dimostrando capacità di raggiungere gli obiettivi

prefissati. Sa inserirsi rapidamente in nuove organizzazioni di lavoro grazie a buone doti comunicative, predisposizione al lavoro di squadra e attitudine positiva e propositiva.

PROFILI SOCIAL NETWORK

Facebook - Instagram - LinkedIn

<https://www.facebook.com/marco.toninelli.52>

<https://www.linkedin.com/in/marco-toninelli-747868158>

Marco Toninelli Facebook

marco_toninelli Instagram

Marco Toninelli linkedin

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".