

## INFORMAZIONI PERSONALI

CHIERA SARA



\_\_\_\_\_

### ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **Ottobre 2022- a tutt'oggi**
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro **Coach online c/o Iron Manager**
  - Tipo di azienda o settore **Iron Manager di Francesco Pignatti**
  - Tipo di impiego **Personal trainer**
  
- Date (da – a) **Gennaio 2021 a tutt'oggi**
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro **ProAction srl Via E. Bernardi, 5 35020 Maserà di Padova (PD)**
  - Tipo di azienda o settore **Integratori alimentari – Dietetica Sportiva**
  - Tipo di impiego **Ambassador linea “ Pinkfit “**
  
- Date (da – a) **Dicembre 2021**
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro **ProAction srl Via E. Bernardi, 5 35020 Maserà di Padova (PD)**
  - Tipo di azienda o settore **Integratori alimentari – Dietetica Sportiva**
  - Tipo di impiego **Consulente Tecnico Esterno. Incaricato dalla stessa per la realizzazione di video promozionali per la linea “Pink Fit”.**
  
- Date (da – a) **2021-a tutt'oggi**
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro **Csen Catanzaro**
  - Tipo di azienda o settore **Fitness**
  - Tipo di impiego **Docente presso il centro educativo nazionale per il corso di personal trainer.  
Docente e relatrice di corsi di formazione presso “CSEN-NAZIONALE-CATANZARO”.**
  
- Date (da – a) **2019-ad oggi**
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro **Sara Chiera, via Prato 20, Cardinale (CZ)**

- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**

Fitness  
 Personal training one to one  
 Costruzione di programmi personalizzati  
 Servizio di consulenza costante  
 Analisi della composizione corporea

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**

2019- ad oggi  
 Calabrò Alessio, Viale dei Bizantini 25, Catanzaro (CZ)  
 Fitness, salute ed alimentazione  
 Collaboratore Tecnico, Consulenze Alimentari

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**

2015 –ad oggi  
 Corrado Dora / Hostess Congressuale  
 Hair Styling, Immagine  
 Hostess – Ragazza Immagine – Hair Model / Pubbliche relazioni ed assistenza clienti

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**

2016  
 Libera professionista  
 Fotografia  
 Fotografa per eventi privati e post produzione

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

Dall'Anno Accademico 2021/2022 a tutt'ora  
 Iscritta II° anno del C.d.L. Triennale in Dietistica  
 Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro.  
 Educazione Alimentare, Nutrizione per tutti gli stati patologici e fisiologici, Nutrizione delle Collettività  
 Da Conseguire

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

2020-Luglio 2021- Master Internazionale di 1° livello in Nutrizione e Dietetica applicata allo sport  
 Università Politecnica delle Marche  
 Competenze di base dietetiche, fisiologia, biochimica della nutrizione per l'esercizio fisico, approfondimento DCA  
 110/110

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**

2017-2020  
 Laurea triennale in Scienze Motorie, Sportive e della Salute (L-22)  
 Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro.

- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

Abilità di base per le attività motorie e sportive e per la salute, nozioni base di alimentazione, fisiologia applicata all'esercizio fisico, studio della psicomotricità

110/110 Lode

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

2015-2016

Diploma di Grafico pubblicitario di Base, comunicazione e fotografia  
Istituto Ilas- istituto superiore di comunicazione

Abilità di base grafica e pubblicitaria.  
Fotografia avanzata

108/110 Grafica pubblicitaria

110/110 Fotografia

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

2010-2015

Liceo Scientifico Leonardo da Vinci- Chiaravalle Centrale.

Materie scientifiche- Materie umanistiche

96/100

- **Date (da – a)**
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione**
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio**
- **Qualifica conseguita**

2014

Alpha College of Dublin

Vincita bando di concorso regionale indetto per le scuole superiori per l'approfondimento della lingua inglese con frequenza in loco di lezioni.

Trinity

**CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**  
Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

Propensione al lavoro con il pubblico e counseling alimentare acquisito dall'esperienza maturata al fianco di un dietista libero professionista di tipo clinico e sportivo.

**MADRELINGUA**

**ITALIANA**

**ALTRE LINGUA**

**INGLESE**

ALTRE LINGUE	COMPRENSIONE	PARLATO	PRODUZIONE SCRITTA	
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale
<b>Inglese</b>	<b>A2</b>	<b>B2</b>	<b>B1</b>	<b>B1</b>
Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato				

**CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

*Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.*

Riesco a lavorare attivamente in un team, adoro il lavoro di squadra probabilmente forgiato dai miei studi e dalla mia formazione. Grazie alle mie doti recitative, ho approfondito la capacità di esporti al pubblico

#### CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

*Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.*

- Ottime capacità di coordinamento e amministrazione di persone e progetti, competenze acquisite grazie agli studi scolastici ed alle attività durante gli anni di formazione.
- Sono in grado di gestire e lavorare in situazioni di stress. Certezza acquisita, grazie alla gestione di relazioni con il pubblico/clientela, esperienza lavorativa acquisita avendo a che fare con il pubblico nel settore del fitness.
- Ottime capacità di leadership e organizzazione volta sempre, però, al lavoro di squadra per il raggiungimento di un fine comune.

#### CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

*Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.*

-Capacità di utilizzo ottime della tecnologica. Computer, tablet, smartphone con i sistemi operativi più conosciuti come Windows, Ios, Android ed Apple

#### CAPACITÀ E COMPETENZE PROFESSIONALI

- Gestione e organizzazione di impianti sportivi, con particolare competenza nella programmazione di allenamenti e programmi di allenamento personalizzati a lungo e breve termine, con qualsiasi tipo di clientela; Esperta nel settore di fitness al femminile.
- Competenze in scienze dell'attività motoria e sportiva,
- Ottime capacità di utilizzo di attrezzatura professionale per lo sport e di strumentazione specialistica applicata alla dietoterapia: bioimpedenziometria, plicometria, misurazioni antropometriche.
- Competenze base di educazione alimentare e counseling alimentare.
- Buone capacità di gestione e utilizzo dei sistemi informatici

#### COMPETENZA DIGITALE

##### AUTOVALUTAZIONE

Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Intermedio	Avanzato	Intermedio

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

- Ottima conoscenza del PC – Pacchetto Office, Navigazione On-Line, Utilizzo di Banche dati Scientifico (PubMed, Google Scholar etc.) conoscenze acquisite durante gli anni di studi universitari e nel corso della scrittura della tesi sperimentale di Laurea triennale oltre che per la ricerca attiva in seguito alla scrittura con pubblicazione di articoli scientifici.
- Ottima conoscenza dello Smartphone, con capacità ottime di utilizzo dei principali social media come Facebook, Instagram e LinkedIn
- Buona padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini, locandine, volantini, manifesti, brochure e cataloghi come Photoshop ed Illustrator. Competenze acquisite nel corso di

formazione risalente al 2016.

**ALTRE CAPACITÀ E  
COMPETENZE**  
*Competenze non  
precedentemente indicate.*

Socia ASAND- “ASSOCIAZIONE SCIENTIFICA ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE E DIETETICA”. 27 Gennaio 2023

Congresso regionale ADI Calabria- “Nutrizione e dietetica in diabetologia e nefrologia: prospettive future”. 3 dicembre 2022

XIX Corso Nazionale ADI: “Adi al femminile 12 anni dopo” Pescara 29-30 settembre, 1 ottobre 2022.

“La TDN nel paziente nefropatico complesso e nella dialisi incrementale: Importanza della sinergia tra nefrologo e dietista nella pratica clinica” Bolzano 23 24 settembre 2022.

“Carenza di Magnesio: Causa, Alimentazione e Integrazione” 13 gennaio 2022.

Corso di Aggiornamento ADI Calabria “Sport e nutrizione” Marcellinara 18 dicembre 2021

“Approccio nutraceutico ai disturbi del sonno e dell'umore” 30 novembre 2021.

“Apparato osteoarticolare: dalla prevenzione al trattamento integrato” 2 dicembre 2021.

“Approccio integrato alla malattia diverticolare: ruolo della fitoterapia, dietoterapia e alimenti funzionali” 18 novembre 2021.

“Resistenza insulinica: come gestire il metabolismo glucidico con uno stile di vita sano e la fitoterapia” 4 Novembre 2021.

Corso FAD “Razionale e ruolo della dieta chetogenica nel trattamento dell'obesità” 06 giugno 2021

Certificazione Elav Basic Certification 2020

Attestato di utilizzo professionale degli strumenti In-Body.

Conseguito nell'anno 2020 grazie anche all'approfondita ricerca compiuta per la scrittura della tesi di laurea triennale.

Istruttrice di primo livello per il bodybuilding ed il fitness

Diploma CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) con votazione 97/100

**PATENTE O PATENTI**

B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

**Publicazioni**

Publicazioni scientifiche nazionali n° 2 (più autori n°2, specificati allegato 1).

**Referenze**

Le referenze sono disponibili su richiesta

**ALLEGATI**

Elenco Pubblicazioni:

Pubblicazione 1: “L'alimentazione nella pratica sportiva, falsi miti ed evidenze scientifiche” – Rivista Italiana di Nutrizione e Metabolismo – Volume IV, Numero 3 – settembre 2020

Pubblicazione 2: “Attività fisica e alimentazione in gravidanza” Rivista Italiana di Nutrizione e Metabolismo – Volume V, Numero 1 – Aprile 2021

Pubblicazione 3: “Valutazione delle interazioni tra ciclo mestruale e allenamento con sovraccarichi sulla composizione corporea nel genere femminile: Metodologie a confronto (Comunicazione orale). XIX Corso Nazionale ADI: “Adi al femminile 12 anni dopo” Pescara 29-30 settembre, 1 ottobre 2022. **(Il suddetto ha ricevuto il premio quale Migliore Comunicazione del Corso)**

La sottoscritta consapevole delle sensazioni penali per dichiarazioni mendaci, falsità in atti e uso di atti falsi ai sensi dell'articolo n°76 del DPR n°445/2000, sotto la propria responsabilità, ai sensi degli articoli n°46 e n°47 del DPR innanzi citato, dichiara che quanto riportato ed attestato nel presente curriculum è rispondente al vero.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali” e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

DATA

01.03.2023

FIRMA