

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **ELENA TUAN**

Nazionalità Italiana

Data di nascita 05 NOVEMBRE 1986

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) 2018 – Ad oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Nova Salus s.r.l
- Tipo di impiego Biologa nutrizionista

- Date (da – a) 2016 – 2018
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Salus33 Gorizia
- Tipo di impiego Biologa nutrizionista

Elaborazione di piani alimentari per calo ponderale e mantenimento del peso forma.

Piani alimentari in condizioni fisiologiche: gravidanza, allattamento, invecchiamento, menopausa.

Piani alimentari per patologie accertate (sovrappeso, obesità, dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente, ipercolesterolemia, malattie gastro-intestinali, intolleranze alimentari, ipertensione arteriosa)

Misurazione del metabolismo basale (Breezing-calorimetria indiretta)

Misurazioni antropometriche (altezza, peso, circonferenze) e valutazione della composizione corporea (Bioimpedenziometria- Akern BIA 101) per la valutazione di massa cellulare, idratazione tissutale, massa magra, massa grassa

- Date (da – a) Aprile 2016 – 2018
- Nome e indirizzo del datore di lavoro D'Acunzo – Ambulatori e Prelievi - Trieste

MultimedicaLAb (Vazzola –TV)

<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Biologa nutrizionista</p> <p>Valutazione nutrizionale in caso di Intolleranze ed Allergie. (Citotest – Faber test)</p> <p>Piani alimentari in condizioni fisiologiche: gravidanza, allattamento, invecchiamento, menopausa.</p> <p>Piani alimentari per patologie accertate (sovrappeso, obesità, dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente, ipercolesterolemia, malattie gastro-intestinali, intolleranze alimentari, ipertensione arteriosa)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di impiego 	<p>Aprile 2016 – Novembre 2016</p> <p>Farmacia San Marco - Udine</p> <p>Biologa nutrizionista – Consulente Nutraceutica</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Tipo di impiego 	<p>Febbraio 2015 – ottobre 2015</p> <p>Studio “Nutrizione su Misura” della dott.ssa Marta Molinari</p> <p>Tesista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Misurazioni con calorimetro e BIA; • Raccolta e analisi dati; • Ricerche bibliografiche; • Sperimentazione nuovo approccio nutrizionale
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Tipo di impiego 	<p>1 ottobre 2014 – 31 marzo 2016</p> <p>Azienda speciale farmaceutica di Gorizia, sede di Sant'Anna</p> <p>Conferimento dell'incarico a seguito di concorso per titoli ed esame</p> <p>Farmacista primo livello (contratto a tempo parziale – 24ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione nell'attività marketing e organizzativa interna; • Controllo e tariffazione ricette; • Dispensazione e consiglio farmaci; • Fatturazione varia • Gestione del magazzino; • Misurazione pressione; • Prenotazioni CUP; • Turni diurni e notturni
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Tipo di impiego 	<p>25 maggio 2013 - 17 settembre 2014</p> <p>Azienda speciale farmaceutica di Gorizia, sede di Sant'Anna</p> <p>Conferimento incarico a seguito di selezione per colloquio</p> <p>Farmacista primo livello (contratto a tempo pieno - 40 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione nell'attività marketing e organizzativa interna; • Controllo e tariffazione ricette; • Dispensazione e consiglio farmaci; • Gestione del magazzino; • Misurazione pressione; • Prenotazioni CUP; • Turni diurni e notturni

- Date (da – a) 12 marzo 2013 al 21 maggio 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Farmacia Migotti e Piva, Porpetto
- Tipo di impiego Stagista
 - Dispensazione e consiglio farmaci;
 - Esposizione prodotti;
 - Gestione del magazzino

- Date (da – a) Dal 09/2009 al 12/2014
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione A.S.D. Libertas, Torviscosa
- Tipo di impiego Istruttrice di fitness

- Date (da – a) Novembre 2009- maggio 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Farmacia S. Nicolò del Dott. Morandini, Palmanova
- Tipo di impiego Tirocinante
 - Dispensazione al banco
 - Gestione magazzino
 - Preparazioni magistrali e galeniche in laboratorio

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date Ottobre 2017 – ad oggi
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli studi di Trieste – CdI in Medicina e Chirurgia
- Qualifica conseguita In corso

- Date 24 gennaio 2016 – 20 marzo 2016
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Scuola di Nutrizione Salernitana
- Qualifica conseguita CORSO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Date 25 novembre 2015
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli studi di Urbino
- Qualifica conseguita Abilitazione all'esercizio della professione

- Date (da – a) 15 Ottobre 2015
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli studi di Urbino
- Qualifica conseguita Laurea Magistrale in Biologia molecolare, sanitaria e della nutrizione. Curriculum Nutrizione. Tesi: Metabolismo basale a riposo: stima verso misurazione. Nuovo approccio nutrizionale in caso di BMR rallentato: la dieta bifasica. Relatore: Dr. Mario Vasta Correlatrice: Dr. Marta Molinari

- Date 22 novembre 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli studi di Trieste
 - Qualifica conseguita Abilitazione all'esercizio della professione
- Date 25 ottobre 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli studi di Trieste – Facoltà di Farmacia
 - Qualifica conseguita Laurea magistrale in farmacia
Tesi: Il CUP in farmacia: tempo e tecnologia al servizio del cittadino
Relatore Avv. Michele Sartoretti.
Tesi svolta in collaborazione con l'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Udine e l'ospedale civile di Palmanova dove sono stati raccolti dati sul posto ed in seguito analizzati.
- Date (da – a) 2009 - 2010
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Croce Rossa Italiana
 - Qualifica conseguita Corso di primo soccorso
Corso PSTI (pronto soccorso e trasporto infermi)
Esecutore BLSD e P-BLSD
- Date (da – a) 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness
 - Qualifica conseguita Diploma FIF-EFA di istruttore di Fitness 1° livello
- Date (da – a) Giugno 2005
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione I.T.C. A. Zanon, Udine
 - Qualifica conseguita Diploma scuola media superiore. Perito Aziendale corrispondente in lingue estere con indirizzo marketing e comunicazione.

CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI

MADRELINGUA Italiana

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura Inglese
 - Capacità di scrittura Buono
- Capacità di espressione orale Buono
- Capacità di lettura Tedesco
 - Capacità di scrittura Di base
- Capacità di espressione orale Di base

CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI

- Ottime capacità di comunicare in modo chiaro e preciso, rispondendo a specifiche richieste dell'utenza di riferimento grazie alle attività di relazione svolte nelle diverse esperienze professionali citate
- Abilità nella gestione delle relazioni interpersonali
- Ottima capacità di lavorare sia in autonomia che in team per il raggiungimento degli obiettivi prefissati
- Ottime doti di flessibilità e adattabilità

CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE

Sistemi operativi: Mac os; Windows
Pacchetto office
Wingesfar e Magistra.

ALTRE CAPACITÀ

OTTIMA CONOSCENZA REPARTO INTEGRATORI ALIMENTARI E DIETETICI.

PATENTE O PATENTI

Patente B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Intervento sull'argomento "Farmaci ed integratori" alla conferenza dal titolo "Perchè le diete fanno ingrassare?" della dott.ssa Marta Molinari, biologa nutrizionista. Gorizia, 11 giugno 2014.

Corsi di formazione:

- Nutrizione e Sport – SNS (febbraio 2016)
- Donne, cellulite, nutrizione ed esercizio fisico – SNS (febbraio 2016)
- Corso di formazione sul Sistema Alimentare Integrato Penta (SAIP) "Nuove Frontiere della VLCD" (22.10.16)
- Strategia alimentare antiinfiammatoria – AKESIOS (05.11.16)
- Congresso A.M.I.A. – La medicina del domani (12.11.16)
- IL METODO DIMAGRANTE AMIN BIODIET NEL TRATTAMENTO DELLE ADIPOSITA' GENERALIZZATE E LOCALIZZATE, DELLE PATOLOGIE INFIAMMATORIE (PSORIASI, FIBROMIALGIA), GINECOLOGICHE (PCOS, STERILITA'), METABOLICHE, CRONICO – DEGENERATIVE E NELLA NUTRIZIONE PREBARIATRICA (gennaio17)
- Corso 1° livello MEDICINA FUNZIONALE – Gheos (marzo-giugno 2017)
- Micronutrizione ad alto impatto e riabilitazione funzionale nello sportive (aprile17)
- Microbioma salute e malattia (giugno2017)
- Una via funzionale alla salute gastrointestinale contro cattiva digestione, disbiosi, leaky gut (settembre17)
- L'alimentazione nelle patologie neurodegenerative (SNS – gennaio 2018)
- Corso di formazione professionisti Metodo Apollo (gennaio 2018)
- I Simposio di Nutrizione funzionale (novembre 2018)
- Allergia al grano: sintomi, alimentazione e nuove prospettive diagnostiche terapeutiche (dicembre 2021)
- Approccio integrato all'ipotiroidismo e alla tiroidite di Hashimoto (febbraio 2022)

COLLABORAZIONI

Collaboro con la Dott.ssa Barbara Vitrani, Neurologa ed esperta in Medicina delle Cefalee.

Faccio parte del team di professionisti selezionati per il Metodo Apollo

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Elena Tuan

Il seguente documento è stato redatto sotto propria responsabilità e con finalità di autocertificazione, consapevole della veridicità delle stesse e delle eventuali sanzioni penali di cui all'art. 75 e 76 del D.P.R. 28.12.2000 n. 445 in caso di false dichiarazioni.

Elena Tuan