

IVANA GULLOTTA

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Dottoressa in Alimentazione e Nutrizione, 01/2002 - ad oggi

Libero professionista - Taormina, Messina

Dal 2002 al 2017 ho sempre esercitato la libera professione presso il mio studio.

Ho prestato **Consulenza Nutrizionale** presso diverse **Farmacie** della Sicilia (Taormina-Messina- Riesi) dal 2002 al 2017; insieme alla gestione autonoma dei reparti di **SOP-OTC**, integratori alimentari, nutraceutica e Beauty Corner.

Attualmente esercito la mia professione presso **Studio medico di Medicina generale** sito in via Pietro Rizzo n.9 Taormina e presso il **Poliambulatorio TAORMINA MEDICAL CENTER**, centro clinico diagnostico, sito in Via Francavilla 8 Trappitello, struttura che ospita 30 Specialisti nel reparto clinico.

La mia **pratica** si basa su un elemento imprescindibile: l' **ascolto** . I pazienti non rappresentano mai un numero, ognuno di loro ha una **storia** da raccontare e nella maggior parte dei casi anche da **condividere** con qualcuno che è disposto ad ascoltarla.

Nel momento in cui i pazienti si affidano alle mie competenze, vengono accompagnati One-to-One all'interno di un percorso che cambierà il loro approccio con l'alimentazione; impareranno che il cibo è nutrimento ed in quanto tale non deve essere utilizzato per **COLMARE-CALMARE** emozioni a cui non si sa dare un nome.

Distinguere, conoscere ed accettare le emozioni è necessario per non cadere nella trappola **cibo-rifugio**.

Formare una classe di **giovani** ad un approccio con il **cibo sano**, consapevole e sostenibile verso l'ambiente, è una grande sfida, ma necessaria per il **futuro**, che ci permette di abbattere i costi della sanità pubblica, ed a creare **meno assenteismo** sul lavoro a causa di visite mediche specialistiche.

Founder di **4Alimenti_lab** percorso di Alimentazione naturale, sana, consapevole e sostenibile.

Past President **F.i.d.a.p.a. BPW ITALY** sez. Taormina biennio 2019-2021



CONTATTI

Telefono: 0942 615452, 338 5856371

E-mail: ivanagullotta@gmail.com

Data di nascita: 13/09/1969

https://www.instagram.com/4alimenti_lab/

[https://www.linkedin.com/in/ivana-gullotta-335863138/?](https://www.linkedin.com/in/ivana-gullotta-335863138/?originalSubdomain=it)

<https://it->

<https://it->

[it.facebook.com/ivanagullotta/](https://www.facebook.com/ivanagullotta/)

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Tecniche di counseling nutrizionale
- Competenze nella progettazione di diete speciali
- Personalità proattiva e dinamica
- Attitudine al lavoro d'équipe
- Capacità di ascolto attivo
- Conoscenza approfondita delle patologie e disturbi legati all'alimentazione
- Abilità nella gestione efficace della relazione con i pazienti
- Approccio centrato sul paziente
- Strumenti di educazione alimentare

Servizi offerti:

- Consulenza Nutrizionale offline e online
- Elaborazione Piano Nutrizionale personalizzato
- Counseling Nutrizionale
- Educazione Alimentare
- Analisi bioimpedenziometrica con elettrodi posizionati su mano e piede:

-kg FAT (chilogrammi di massa adiposa)

Kg LEAN (chilogrammi di massa muscolare)

Lt WATER (litri di acqua)

% FAT (percentuale di grasso)

% LEAN (percentuale di massa muscolare)

-BMR (metabolismo basale)

- TARGET WEIGHT (peso forma)

-TARGET % FAT (percentuale ideale della massa adiposa)

- Calcolo del BMI (Body Mass Index, indice di massa corporea, un numero che esprime la relazione tra il peso di una persona e la sua altezza e permette di stabilire quanto il nostro peso sia al disopra o al disotto della giusta proporzione, e del rischio metabolico, ovvero il rischio che aumentino le probabilità di malattie cardiache ed altri problemi di salute come il diabete e l'ictus.

Corsi:

- Healthy Cooking Class Experience.
- Alimentazione naturale, sana, consapevole e sostenibile.
- Mindful Eating.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea 110 e Lode, facoltà di Medicina & Chirurgia, 12/2005

Università degli Studi G. D'Annunzio - Chieti-Pescara

Diploma Universitario 110 e lode, Facoltà di Medicina & Chirurgia,
11/2001

Università degli Studi di Messina

LINGUE

Italiano: Madrelingua

Inglese:

C1

Francese:

B1

Avanzato

Intermedio

HOBBY E INTERESSI

Viaggi
Trekking naturalistici
Vela
Hata Yoga
Danza
Gardening
Meditazione

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

Frena Gullotta