

# debora ricci



## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

**Personal trainer,educatrice alimentare,naturopata** me stesso - italia,svizzera  
01/2018 - Ad Oggi

- Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta.
- Programmazione di piani di allenamento personalizzati, esecuzione di valutazioni della composizione corporea.
- Supervisione della sala e del corretto uso degli attrezzi.
- Elaborazione di programmi di allenamento prevedendo l'uso di attrezzi e strumenti a supporto.
- Suggerimenti e consigli su stile di vita, integratori e corretta alimentazione.
- Realizzazione di programmi di allenamento e nutrizionali su misura, seguendo obiettivi specifici dei clienti.
- Gestione della sala pesi e delle macchine per gli allenamenti per garantire la sicurezza dei clienti.
- Organizzazione degli allenamenti e combinazione di esercizi adatti al livello di preparazione fisica degli utenti.
- Stesura di programmi mirati proponendo esercizi specifici in base alle esigenze del cliente.
- Conduzione di sessioni di allenamento individuali e di gruppo, monitoraggio progressi clienti.
- Cura del cliente e delle sue esigenze fisiche, di fitness e motivazionali orientandolo verso discipline sportive combinate e training personalizzato dedicato al perfezionamento atletico.

**responsabile corner timberland/napapijri** vf italy retail srl - varese  
10/2017 - Ad Oggi

- -vendita prodotti abbigliamento e scarpe
- -organizzazione layout e magazzino
- -feedback settimanali,inventari,antitaccheggio
- -visual store
- -operazioni resi e inventari

**woman/kids specialist-sales assistant** vf italy retail srl - roma  
01/2009 - 10/2017

- -sales assistant e kids /woman specialist
- -accoglienza clienti/gestione promo
- -gestione cassa,aperture chiusure
- -riassortimento negozio e verifica coperture taglie e modelli

**gestione rent car** hertz car - genova  
02/2006 - 01/2009

- -gestione pratiche noleggio auto
- -contatto clienti esteri

**perito navale/quality control** clerici spa logistic group - genova  
03/2003 - 01/2006

## CONTATTI

via dogali 8, 21100, varese

+39 3487333994

vivibenessere.dr@libero.it

12/04/1983

B

## WEBSITES, PORTFOLIOS, PROFILES

- drsolonatura

## PROFILO PROFESSIONALE

Fitness trainer paziente.

Esperta nello sviluppo di programmi personali e nell'esecuzione di valutazioni individuali delle condizioni fisiche e dello stile di vita dei clienti. Esperienza nell'uso delle attrezzature sportive e nell'impiego degli integratori alimentari.

Analisi del carrello della spesa e degli ingredienti di tutti i prodotti alimentari .

Piani personalizzati sia per palestra che per casa .

Consulenze naturopatiche improntate al benessere fisico e mentale

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- Hobby: sport, lettura, alimentazione
- Ottime competenze comunicative
- Independent user
- Basic user

- Attrezzistica fitness
- Nozioni di psicologia dello sport
- Esercizi di crossfit
- Scienze motorie
- Fondamenti di nutrizione sportiva
- Principi di allenamento aerobico e anaerobico
- Nozioni di anatomia
- Resistenza fisica
- Capacità di coinvolgere e motivare
- Educazione alimentare
- Tecniche di coaching sportivo
- Conoscenza delle attrezzature per il fitness
- Elementi di base di nutrizione
- Predisposizione al contatto con il pubblico
- Nozioni di dietologia
- Preparazione fisica
- Programmi di allenamento personalizzati
- Formazione di fitness

## LINGUE

**Italiano:** Madrelingua

**Spagnolo:** C2  
Esperto

**Inglese:** C1  
Avanzato

**Francese:** C1  
Avanzato

- -controllo stato della merce in entrata e uscita dai magazzini del terminal frutta
- -verifica costante conservazione merce -stesura
- Perizie in inglese-spagnolo-italiano



## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**master coaching sportivo: istruttore di allenamento femminile esneca cecap** - valencia , 04/2024

**diploma personal trainer: attività sportiva e ginnastica finalizzata a salute e fitness coni,aics** - milano, 2018

**diploma di laurea: naturopatia scientifica e consulente del benessere università di scienze unipsi** - torino, 03/2017

- Certificazione sisb con inserimento nell'albo dei naturopati
- Counseling attività fisica e alimentazione
- Naturopata psicobiologica
- Personal trainer

**educatrice alimentare aics,coni** - roma, 2016

**diploma linguistico: ad indirizzo turistico liceo linguistico eugenio montale** - genova, 07/2002

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

*Peterson Ricci*

28/11/2024 varese