



PROFILO

Giovane chinesologa e nutrizionista, iscritta all'ordine dei biologi con matricola AA_101235. Offro un approccio completo al cliente, coniugando i benefici di una sana alimentazione ed esercizio fisico bilanciato per la promozione del benessere e della salute. Apprendo rapidamente, ascolto con attenzione e lavoro con entusiasmo sia in autonomia che in team, garantendo sempre un servizio di alta qualità.

LINGUE

Italiano - Madrelingua
Inglese - Livello B2
Spagnolo - Livello B2

CERTIFICAZIONI

Biologa nutrizionista
Istruttrice Tennis 1° grado FITP
Giudice Arbitro Affiliato (GAF) FITP
Professionista Fitness Pelvico
Graphic Designer
Percorso Formativo 24 CFU

COMPETENZE

Autonomia e responsabilità
Attitudine aperta e motivante
Adattamento e teamwork
Pacchetto Office

IRENE FRANGELLA

Biologa nutrizionista e chinesologa

FORMAZIONE ACCADEMICA

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana
Università Telematica San Raffaele Roma (UniSR)

Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive ed Adattate
Università degli Studi dell'Insubria

ESPERIENZE LAVORATIVE

Biologa Nutrizionista in libera professione | Carnago
Mar 2026 - Presente

- Elaborazione di piani nutrizionali personalizzati volti a raggiungere gli obiettivi personali del paziente
- Analisi della composizione corporea tramite BIA, plicometria e circonferenze corporee
- Educazione alimentare

Personal Trainer | Linea Lazy Castiglione Olona
Ott 2023 - Giu 2026

- Pianificazione lezioni individuali e di gruppo per donne di tutte le età
- Allenamenti al femminile su misura per dimagrimento e tonificazione
- Allenamenti posturali
- Recupero funzionale post-infortunio

Insegnante di tennis | Isola Virginia Tennis Academy
Sett 2022 - Sett 2023

- Allenamento ragazzi e ragazze settore pre-agonistica
- Allenamento bambini e bambine livello avviamento
- Allenamento minitennis
- Pianificazione annuale, mensile e settimanale di allenamenti e lezioni di tennis in collaborazione con lo staff e coordinate alla preparazione atletica specifica

TIROCINIO

Nutrizionista | Casa di Cura Le Terrazze (VA)
Giu 2024 - Nov 2024

- preparazione di piani alimentari per atleti di endurance e nuotatori
- preparazione di piani alimentari coordinati ad esercizio fisico, volti al dimagrimento, al benessere, nell'ottica della prevenzione di malattie cardio-metaboliche
- coordinazione di piani alimentari, in collaborazione con altre figure sanitarie, per pazienti con DNA

Insegnante educazione fisica | Scuola Manfredini Varese
Nov 2022 - Gen 2023

Affiancamento ad insegnante di educazione fisica in:

- allestimento della palestra con attrezzi e percorsi ludico-motori
- programmazione di lezioni per sviluppare le capacità coordinative e condizionali in età scolare