



JESSICA MONTI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA E DOCENTE

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Gennaio 2018 - Oggi

- **Biologa nutrizionista in libera professione**
presso Dermo Medikal Center sito a Cernusco Sul Naviglio (MI).

Gennaio 2018 - Oggi

- **Biologa nutrizionista in libera professione**
presso B-suite sito a Trezzano Sul Naviglio (MI).

Gennaio 2019 - Oggi

- **Biologa nutrizionista in libera professione**
presso Mayra Beauty Salon sito a Milano (MI).

Gennaio 2019 - Oggi

- **Biologa nutrizionista in libera professione**
presso Acqualife Salute SRL sito a Novegro di Segrate (MI).

Ottobre 2019 - Oggi

- **Docente di Nutrizione Umana, Igiene e prevenzione sanitaria, Biologia**
presso Kern School sito a Milano (MI).

Settembre 2020 - Oggi

- **Docente di Nutrizione Umana e Nutrizione Sportiva**
presso Physio Therapy Academy sito a Milano (MI).

Settembre 2022 - Oggi

- **Docente di Nutrizione Umana e Microbiologia**
presso Take Care sito a Milano (MI)

ESPERIENZA FORMATIVA

Novembre 2017

- **Abilitazione alla professione di Biologo.**
presso l'Università degli Studi di Firenze.

Ottobre 2017

- **Laurea Magistrale in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione .**
presso l'Università degli Studi di Milano con voto 110 e lode/110.

Luglio 2015

- **Laurea Triennale in Scienze Biologiche**
presso l'Università di Modena e Reggio Emilia con voto 108/110.

Giugno 2012

- **Maturità Linguistica**
presso Liceo Linguistico Formiggini di Sassuolo (MO) con voto 93/100.

TIROCINI E STAGE

Ottobre 2016- Ottobre 2017

- **Tirocinio di ricerca universitario di 1050 ore presso il reparto di nefrologia dell'Ospedale San Paolo di Milano.**

Elaborazione di piani dietetici per pazienti con IRC; inserimento dei dati dei diari alimentari e analisi degli stessi mediante l'utilizzo del software EPHOOD; estrazione di DNA procariotico di microrganismi da campione fecale dei pazienti in IRC al fine di analizzarne il microbiota.

Maggio 2015 -Luglio 2015

- **Tirocinio formativo universitario di 250 ore presso il laboratorio diagnostico SPIRE SRL sito a Reggio Emilia.**
Metodica ELISA, preparazione vetrino istologico, analisi statistica dei risultati.

INFORMAZIONI PERSONALI

Nata il 10 Maggio 1993 a Scandiano (RE).

DOMICILIO: Via Rodolfo Morandi 2 - 20037

Paderno Dugnano (MI), Italia

RESIDENZA : Via Don Luigi Sturzo 4- 42013

Casalgrande (RE), Italia

E-MAIL: info@nutrizionistamonti.com

PEC: jessica.monti@biologo.onb.it

SITO WEB: www.nutrizionistamonti.com

TELEFONO: 3476496446

NUMERO DI ISCRIZIONE ONB

AA_079259

PARTIVA IVA

02787300355

COMPETENZE SPECIFICHE

- Elaborazione piani alimentari personalizzati per soggetti in fisiologia e/o in patologia .
- Analisi della composizione corporea mediante plicometria e bioimpedenziometria (bioimpedenziometro di mia proprietà)
- Educazione alimentare soggetto-specifico.
- Analisi dei fabbisogni energetici e nutrizionali.
- Stesura di articoli su tematiche nutrizionali.
- Docenza di nutrizione umana, biologia e igiene.
- Utilizzo dei principali Social Media per divulgazione scientifica in ambito nutrizionale.
- Elaborazione di ricette salutari e bilanciate.

COMPETENZE LINGUISTICHE

- ITALIANO: madrelingua.
- INGLESE: livello B2.
- FRANCESE: livello B1.

COMPETENZE DIGITALI

- WORD, POWER-POINT, EXCEL: livello intermedio.
- SOCIAL MEDIA: livello intermedio.
- SOFTWARE PER ANALISI DEI DATI BIOIMPEDENZIMETRICI KEYSON SRL: livello ottimale.
- PRINCIPALI SOFTWARES PER ELABORAZIONE PIANI ALIMENTARI: livello ottimale.



JESSICA MONTI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA E DOCENTE

COMPETENZE SPECIFICHE

Gennaio 2018 - Oggi

- Elaborazione di piani alimentari personalizzati specifici per esigenze di dimagrimento, aumento di massa muscolare, gravidanza ed allattamento.
- Elaborazione di piani alimentari personalizzati specifici per diabete, ipertensione, disbiosi intestinale, PCOS, reflusso, steatosi, gastrite e dislipidemie.
- Elaborazione di piani alimentari personalizzati specifici sportivi e atleti .
- Analisi della composizione corporea mediante plicometria e bioimpedenziometria
- Educazione alimentare soggetto-specifico.
- Analisi dei fabbisogni energetici e nutrizionali.
- Stesura di articoli su tematiche nutrizionali.
- Docenza di nutrizione umana, biologia e igiene.
- Utilizzo dei principali Social Media per divulgazione scientifica in ambito nutrizionale.
- Elaborazione di ricette salutari e bilanciate

INFORMAZIONI PERSONALI

Nata il 10 Maggio 1993 a Scandiano (RE).

DOMICILIO: Via della Sila 2 - 20131 Milano (MI), Italia

RESIDENZA : Via Don Luigi Sturzo 4- 42013 Casalgrande (RE), Italia

E-MAIL: info@nutrizionistamonti.com
PEC: jessica.monti@biologo.onb.it

SITO WEB: www.nutrizionistamonti.com

TELEFONO: 3476496446

NUMERO DI ISCRIZIONE ONB

AA_079259

PARTIVA IVA

02787300355

COMPETENZE LINGUISTICHE

- ITALIANO: madrelingua.
- INGLESE: livello B2.
- FRANCESE: livello B1.

COMPETENZE DIGITALI

- WORD, POWER-POINT, EXCEL: livello intermedio.
- SOCIAL MEDIA: livello intermedio.
- SOFTWARE PER ANALISI DEI DATI BIOIMPEDENZIOMETRICI KEYSON SRL: livello ottimale.
- PRINCIPALI SOFTWARES PER ELABORAZIONE PIANI ALIMENTARI: livello ottimale.

ESPERIENZA FORMATIVA

Novembre 2017

- **Abilitazione alla professione di Biologo.**
presso l'Università degli Studi di Firenze.

Ottobre 2017

- **Laurea Magistrale in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione .**
presso l'Università degli Studi di Milano con voto 110 e lode/110.

Luglio 2015

- **Laurea Triennale in Scienze Biologiche**
presso l'Università di Modena e Reggio Emilia con voto 108/110.

Giugno 2012

- **Maturità Linguistica**
presso Liceo Linguistico Formiggini di Sassuolo (MO) con voto 93/100.

TIROCINI E STAGE

Ottobre 2016- Ottobre 2017

- **Tirocinio di ricerca universitario di 1050 ore presso il reparto di nefrologia dell'Ospedale San Paolo di Milano.**

Elaborazione di piani dietetici per pazienti con IRC; inserimento dei dati dei diari alimentari e analisi degli stessi mediante l'utilizzo del software EPHOOD; estrazione di DNA procariotico di microrganismi da campione fecale dei pazienti in IRC al fine di analizzarne il microbiota.

Maggio 2015 -Luglio 2015

- **Tirocinio formativo universitario di 250 ore presso il laboratorio diagnostico SPIRE SRL sito a Reggio Emilia.**

Metodica ELISA, preparazione vetrino istologico, analisi statistica dei risultati.

JESSICA MONTI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA E DOCENTE

PARTECIPAZIONE CONGRESSI ED EVENTI FORMATIVI

- Spazio Nutrizione 2016
- Congresso nazionale SINU 2016
- Nutrimi 2017
- Spazio Nutrizione 2018

CORSI DI FORMAZIONE POST LAUREAM

In seguito alla formazione accademica ho conseguito i seguenti corsi di formazione:

- **La cellulite: strategie alimentari ed esercizio fisico.**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **L'alimentazione in palestra: come strutturare una dieta efficace.**
ente di formazione: Scuola Italiana Fitness e Alimentazione
- **Analisi della composizione corporea con bioimpedenziometria vettoriale e convenzionale.**
ente di formazione: Jatreà
- **Colesterolo, malattie cardiovascolari e nuove linee guida.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 4.5 ECM
- **Il ruolo del nutrizionista nel calcio.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 3ECM
- **Le interazioni farmaci- alimenti.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 6 ECM
- **Nutrizione oncologica.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 3 ECM
- **Antiossidanti e sport.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 3 ECM
- **Alimentazione in gravidanza.**
ente di formazione: Università degli studi di Milano
- **La gestione nutrizionale del paziente obeso in chirurgia bariatrica.**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **L'allergia al Nichel.**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Alimentazione e donna.**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Tumori al collo dell'utero: screening diagnostico e prevenzione.**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 4.5 ECM
- **Vitamina D e malattie cardiovascolari: mito o realtà?**
ente di formazione: Ordine Nazionale dei Biologi - 4.5 ECM
- **Gravidanza e Allattamento.**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Svezzamento e autosvezzamento**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **IBS e Dieta LOWFODMAPS**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Impatto della nutrizione nella PMA**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Gestire la magrezza: malnutrizione e disturbi alimentari**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Ipertrofia a massa muscolare in palestra**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Metodo Apollo: applicazione della medicina funzionale a psoriasi e dermatite atopica**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana
- **Definizione e perdita di grasso in palestra**
ente di formazione: Scuola di Nutrizione Salernitana