



Matilde Costa

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

N° A-5326

CONTATTI

☎ 3664754234

✉ matilde.costa261@gmail.com

🌐 [linkedin:www.linkedin.com/in/matilde-costa-b74b031b3](https://www.linkedin.com/in/matilde-costa-b74b031b3)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Esame di Stato Biologo Sez.A

09/2024

Università del Salento - Lecce

PRESENTAZIONE

Credo in un approccio che guidi il paziente a sviluppare un sano e intuitivo rapporto con il cibo, lontano da restrizioni e preconcetti. Mi pongo l'obiettivo di aiutare a costruire o a ritrovare l'equilibrio tra una corretta e consapevole alimentazione e il benessere fisico.

COMPETENZE

Utilizzo del pacchetto office
Patente B1

Utilizzo di banche dati in ambito scientifico e biomedico e ricerca di letteratura scientifica

Laurea Magistrale

11/2020-11/2023

Università di Pisa, Scienze della Nutrizione Umana,
Dipartimento di Farmacia

Tesi compilativa con titolo "Diabete Mellito nel mondo: indagine sulle disuguaglianze e studio dei modelli dietetici preventivi" con votazione 106 su 110

Laurea Triennale

10/2017-11/2020

Università degli Studi di Milano. Scienze e tecnologie
Erboristiche, Facoltà di Scienze del Farmaco

Tesi semisperimentale con titolo "Panax ginseng ed
Eleutherococcus senticosus: valutazione dell'efficacia nei
disturbi da stress e fatica" con votazione 104 su 110

LINGUE

Italiano Madrelingua
Inglese B2
Tedesco C1

Diploma

07/2017

Diploma di scuola secondaria indirizzo Internazionale Tedesco
Liceo Melchiorre Gioia- Piacenza (PC)

ESPERIENZA PROFESSIONALE

ESPERIENZE FORMATIVE

2014- scambio culturale e

linguistico, Stoccarda

2015- corso intensivo di lingua

tedesca , Augsburg

2015- corso intensivo di lingua

inglese, Dublino

2024- Esperienza di volontariato
internazionale in Kenya.

Collaboratrice esterna del
progetto in fase di avviamento
"Grandmothers raising
Grandchildren" per l'omonima
organizzazione con sede ad
Ahero.

CORSI DI FORMAZIONE E SEMINARI

Impostazione del piano nutrizionale in
pazienti con restrizione cognitiva,
SNUT-Scuola di Nutrizione Pratica

Masterclass sullo stigma corporeo.
SNUT- Scuola di Nutrizione Pratica

Alimentazione plant-based
nell'adulto: la teoria e la pratica.
Accademia della nutrizione, SSNV-
Società Scientifica di Nutrizione
Vegetariana

I disturbi della condotta alimentare:
dai conclamati ai sottosoglia. Come
riconoscerli e trattarli, SIFA

Tecniche di gestione pratica del
legame emozioni-cibo dalla prima
infanzia all'età adulta,SIFA

L'ascolto della mente attraverso
l'alimentazione, SIFA

Salute globale e equità in salute,
Medici con l'Africa Cuamm

Informatrice scientifica del farmaco

04/2026- in corso

Presso Phytoitalia

Addetta alle vendite

09/2023-02/2024

Presso Zara, Pisa (PI)

Tirocinio curriculare

05-07/2023

Elaborazione di piani alimentari a seguito delle visite con
rilevazione di peso, altezza e metabolismo basale. Presso
Centro Medico Salus Itinere (LI)

Addetta alle vendite

12/2022

Aiuto commessa e confezionamento
regali.Presso Erboristeria Serendipity, Pisa (PI)

Pacchettista

11-12/2021

Presso profumerie Douglas

Tirocinante

03-10/2020

Vendita di prodotti erboristici, integratori e cosmetici,
gestione della clientela, del negozio e del magazzino.
Elaborazione dati ottenuti in tirocinio per la scrittura della
tesi. Presso Erboristeria Govinda, Piacenza (PC)

Addetta alle vendite

12/2020

Presso erboristeria Govinda, Piacenza (PC)

Pacchettista

12/2016,2017,2018,2019

Presso Erboristeria Govinda, Piacenza (PC)

Stagista

06/2016

Addetta al magazzino e mansione di impiegata d'ordine
Hobas Pipes International, Klagenfurt, Austria