

## INFORMAZIONI PERSONALI

## Paolo Principessa

 Corso Trieste 85, 00198 Roma

  3332601553

 paolo.principessa@gmail.com



Sesso M Data di nascita 03/05/1960 Nazionalità Italiana

## Titoli di studio:

**Laurea in Scienze Motorie** conseguita in data 25/07/1984 presso la Facoltà di Scienze Motorie (ex ISEF) di L'Aquila con la votazione di 110 e Lode. Tesi "Gli obiettivi dell'educazione motoria nella scuola elementare" (media voti 29,4)

**Laurea in Pedagogia** conseguita in data 27/03/1996 presso L'Università degli Studi di Roma Tre con la votazione di 110 e Lode. Tesi: "Urbanizzazione e Sport". (media voti 30).

**Laurea in Filosofia** conseguita in data 9/7/2001 presso L'università degli Studi di Roma Tre con la votazione di 110 e Lode. Tesi: "Il problema della corporeità nella cultura contemporanea". (media voti 30).

**Laurea di primo livello in Dietistica** (iscrizione per concorso) conseguita in data 24/11/2008 presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" con la votazione di 110 e Lode. Tesi "Reazioni avverse agli alimenti: le intolleranze".(media voti 28,9).

## TITOLI DI STUDIO

**Laurea Specialistica in Scienze della Nutrizione Umana** (iscrizione per concorso) conseguita in data 29/10/2010 presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" con la votazione di 110 e Lode. Tesi: "Reazioni Avverse agli alimenti: le allergie". (media voti 29,3).

**2010 Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo** conseguita presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" nella seconda sessione dell'anno 2010 che conferisce (in base alla legge 396/67 ed al D.M. 362/1993 e previa iscrizione all'Albo Professionale dei Biologi sez. A) l'autorizzazione all'esercizio, della professione di Biologo Nutrizionista.

**Iscrizione all'albo professionale dei biologi n.064073.**

**Esercizio della libera professione di biologo nutrizionista da febbraio 2011.**

Partita Iva 01070420573.

C.F. PRNPLA60E03G764Y

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

**1985-1988** Docente di Educazione Fisica presso L'Istituto Scolastico legalmente riconosciuto "Cavanis" (Scuola Media Inferiore e Liceo Scientifico) di Roma.

**1988-1994** Docente a tempo indeterminato in Educazione Fisica presso il Liceo Scientifico Statale "M. Azzarita" di Roma

**Dal 1994 e attualmente** Docente a tempo indeterminato in Educazione Fisica presso il IV Liceo Artistico Statale "A. Caravillani" di Roma.

Altre Esperienze:

**1984-1986** Responsabile Tecnico "Centro Olimpia" Monteleone Sabino (Rieti).

**1987-1992** Responsabile Tecnico "Centro Olimpia" Poggio Moiano (Rieti).

**1999-2002** Utilizzazione delle tecniche di analisi della composizione corporea (Plicometria, Bioimpedenzometria), monitoraggio delle variazioni di massa magra e massa grassa in individui sottoposti ad attività fisica. Elaborazione di piani di allenamento ed indicazioni nutrizionali presso il Centro Fitness "GinnasticaStudio", via Prenestina 46/B di Roma.

**2002-2010** Attività di collaborazione e consulenza presso lo Studio Ortopedico Associato del dott. Carlo Maria Mattioli (Specialista in Medicina dello Sport e Specialista in Ortopedia e Traumatologia) in Via Vittorio Veneto 21/A di Carate Brianza (MB) per il monitoraggio della composizione corporea, elaborazione di programmi di allenamento e di attività motoria post-riabilitativa, trattamento nutrizionale di casi clinici, consulenze per piani nutrizionali e di allenamento per atleti, raggiungimento, controllo e mantenimento del peso-forma e corporeo ideale.

**2008-2010** Attività di collaborazione presso lo Studio Medico del dott. Sandro Grossi (Specialista in Medicina Interna) in via Bachelet 1/L a Poggio Moiano (RI) nel trattamento nutrizionale di casi clinici.

**2011-12** Elaborazione Menù Mensa Scuola Materna Elementare e Media del Comune di Poggio Moiano (RI)

**2012** Seminario presso Centro Sportivo Il Corallo 2 Roma  
"Alimentazione e attività fisica"

**2013** Seminari tenuti presso l'Istituto di Istruzione Superiore Statista Aldo Moro Fara Sabina (RI):

"Dalle calorie ai nutrienti"

"Composizione corporea e salute. Obesità e patologie correlate"

"Macronutrienti e micronutrienti: fonti alimentari ottimali e discutibili"

**COMPETENZE PERSONALI**

Lingua madre ITALIANO

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
INGLESE	A2	B2	A1	A1	B2
FRANCESE	A2	B2	A1	A1	B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze informatiche ▪ Buona padronanza degli strumenti Microsoft e Mac OS X

Altre competenze

Patente di guida Patente B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

Attività sportiva agonistica dal 1977 al 1991 come calciatore dilettante  
 A.S. San Giovanni Reatino 1977-1979 campionato di prima categoria  
 S.C. Rieti campionato di serie D anno 1979-80  
 S.S. Tivoli 1980-81 campionato di promozione  
 S.C. Rieti 1982-84 campionato di promozione  
 A.S. Monterotondo Scalo 1985-1991 campionato di promozione/eccellenza

**Dati personali** **Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".**

**ALLEGATI**

▪ copie delle lauree e qualifiche conseguite;