ALESSIO MELIS

CHINESIOLOGO SPECIALIZZATO IN ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PRESENTAZIONE

Sono laureato magistrale in attività motorie preventive e adattate e in scienze della nutrizione umana.
Ho trascorso la mia carriera lavorativa concentrandomi sulla promozione del benessere e della salute delle persone di ogni età attraverso l'esercizio fisico ed una dieta sana ed equilibrata.
Amo essere sempre aggiornato su tutte le novità del settore e avere un approccio olistico al benessere che tenga conto delle esigenze individuali di ogni persona.

CONOSCENZE LINGUISTICHE

ITALIANO: MADRELINGUA

INGLESE: B1

COMPETENZE INFORMATICHE

OFFICE AUTOMATION

GESTIONE SISTEMI E RETI

GESTIONE DATI (DBMS)

INTERESSI

PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

FITNESS & WELLNESS

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

DIRITTO ALLA SALUTE

ESPERIENZE LAVORATIVE

SAMA SPORTING SSD - GENNAIO 2022 - PRESENTE

ISTRUTTORE FITNESS

Istruttore di corsi: Functional Training, Postural Training

PREPARATORE ATLETICO

Preparazione fisica al nuoto di atleti agonisti e propaganda

105 MONTEVERDE - FEBBRAIO 2021 - PRESENTE

ISTRUTTORE SALA PESI

Assistenza e supervisione degli esercizi in sala pesi

FITNESS PLAY MONTEVERDE - SETTEMBRE 2019 - PRESENTE

ISTRUTTORE FITNESS

Istruttore di corsi: Functional Training, Postural Training

PERSONAL TRAINER

Elaborazione piani di allenamento individuali

ISTRUTTORE SALA PESI

Assistenza e supervisione degli esercizi in sala pesi

STARFITNESS - GIUGNO 2020 - SETTEMBRE 2022

ISTRUTTORE SALA PESI

Assistenza e supervisione degli esercizi in sala pesi

FARNESE FITNESS - GENNAIO 2014 - OTTOBRE 2015

ISTRUTTORE SALA PESI

Assistenza e supervisione degli esercizi in sala pesi

CERTIFICAZIONI

ISTRUTTORE FUNCTIONAL TRAINER
I LIVELLO - FIPE - 2022

ESECUTORE BLSD - PRIMO SOCCORSO
SALVAMENTO ACADEMY -2020

ISTRUTTORE PERSONAL TRAINER SENIOR
II LIVELLO - FIPE - 2019

ISTRUTTORE CANALI POSTURAL METHOD
I & II LIVELLO - CANALI SYSTEM - 2019

AQUAFITNESS TRAINER
WAVE WATER EXPERIENCE - 2017

SPECIALISTA IN ESERCIZIO CORRETTIVO
ATS - 2016

INSEGNANTE GINNASTICA POSTURALE
CENTRO NAZIONALE SPORTIVO LIBERTAS
I LIVELLO - 2015

CORSI DI FORMAZIONE

CORSO KETTLEBELL TRAINING DI BASE
FIPE - 2022

CORSO DI TECNICHE MANUALI ED ESERCIZI POSTURALI PER IL RACHIDE CERVICALE: VALUTAZIONE E TRATTAMENTO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO" - 2022

CORSO FITPUMP
CREA FITNESS ACADEMY - 2020

GINNASTICA DOLCE PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE NELL'ANZIANO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO" - 2016

CORSO DI KINESIOLOGY TAPING
I LIVELLO - 2016

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"

CORSO DI GINNASTICA COMPENSATIVA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO" - 2013

S.S.D. FREETIME S.C. SRL - NOVEMBRE 2012 - AGOSTO 2020

ISTRUTTORE FITNESS

Istruttore di corsi: Functional Training, Postural Training

PERSONAL TRAINER

Elaborazione piani di allenamento individuali

ISTRUTTORE SALA PESI

Assistenza e supervisione degli esercizi in sala pesi

PREPARATORE ATLETICO

Preparazione fisica al nuoto di atleti agonisti e propaganda

ISTRUZIONE

ISCRIZIONE ALL'ALBO PROFESSIONALE DEI BIOLOGI DEL LAZIO E DELL'ABRUZZO

N° ORDINE AA_100107

LAUREA MAGISTRALE | 2019 - 2022

UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE

FACOLTÀ DI AGRARIA

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA - LM61

Titolo della tesi: "Stile di vita e diabete di tipo 1 e 2: approccio multidisciplinare per la prevenzione e il controllo della patologia"

Data di conseguimento: 07/03/2022

LAUREA MAGISTRALE | 2015 - 2019

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"

ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE - LM67

Titolo della tesi: "Approccio multidimensionale all'unità tendinea: struttura e comportamento del tendine sano e patologico, metodi di allenamento e rieducazione motoria"

Data di conseguimento: 16/10/2019

LAUREA MAGISTRALE | 2015 - 2019

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - L22

Titolo della tesi: "Correlati cerebrali della fatica fisica e mentale"

Data di conseguimento: 01/10/2015