

INFORMAZIONI PERSONALI

Elisa Kosuta



Trieste



Sesso F | Data di nascita 01/04/1994 | Nazionalità Italiana

TITOLO DI STUDIO

- Esame di stato Biologia (2019)
- Laurea magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana (2018)
- Laurea triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari (2016)

ESPERIENZA PROFESSIONALE

23 luglio 2020
Da Giugno 2020

- Diretta su Telequattro riguardante l'alimentazione e la salute
- Incontri per un'alimentazione sana e consapevole ai bambini e ragazzi dei centri estivi con la Trieste Atletica

Da aprile 2020

- Incontri per un'alimentazione sana e consapevole ai bambini e ragazzi della società Trieste Atletica su zoom (presidente Omar Fanciullo 3497522429)

Da Febbraio 2020

- Dirette riguardanti l'alimentazione e la salute sulla pagina facebook TriesteCafe

Da agosto 2019
Da ottobre 2018

- Video su YouTube riguardanti alimentazione e fitness
- Istruttrice di ginnastica posturale; corso di equilibrio posturale ed emozionale

Da aprile 2016

- Massaggiatrice; libera professionista

Da febbraio 2016 al 2018

- Personal trainer; Physical Club, Via S. Pellegrino,35°, Opicina,(TS), presidente Walter Vaccari, 3457358249

Da ottobre 2015

- Insegnante corsi di ballo serali per adulti; Meta Caraibica, A34.it, presidente Andrea Sergon, 3409382750

Da ottobre 2015 al 2019

- Allenatrice di atletica per bambini, società Trieste Trasporti, presidente Gianfranco lucatello, 3387323895

Da settembre 2015 a febbraio 2016

- Gestione segreteria e aiuto nella creazione, gestione e realizzazione di attività in un'associazione, Via Valdirivo,30, presidente Luciano Ferluga, 3382118453

Da settembre 2013 a 2016

- Volantinaggio, promozione e segreteria ; Scuola Popolare Trieste, Rosanna Longo, 3929511915

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- | | |
|---|--|
| <p>20/08/2020
2019
17/12/2018
11/3/2018
11/07/2016
08/05/2016</p> <p>24/04/2016
17/04/2016</p> <p>10/04/2016
09/04/2016
03/04/2016</p> <p>06/03/2016
31/01/2016</p> <p>01/07/2013</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Consulente in Naturopatia • Esame di Stato Biologia • Laurea magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana • Massaggio Thaiandese • Laurea triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari, Università degli Studi di Udine • Massaggio decontratturante; Diabasi srl, Scuola Nazionale di Massaggio, Contrada Collalto,9, Palmanova, (UD) • Istruttore Ginnastica posturale; Non Solo Fitness • Massaggio Base Svedese; Diabasi srl, Scuola Nazionale di Massaggio, Contrada Collalto,9, Palmanova, (UD) • Personal Trainer III livello; Non Solo Fitness • Fitness Motivazionale; Non Solo Fitness • Massaggio Thai Oil; Diabasi srl, Scuola Nazionale di Massaggio, Contrada Collalto,9, Palmanova, (UD) • Personal Trainer II livello; Non Solo Fitness • Personal Trainer I livello; Non Solo Fitness • Diploma Istituto Tecnico Biologico Sanitario, Via Rismondo, Trieste |
|---|--|

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1/B2	B1/B2	B1/B2	B1/B2	B1/B2
Sloveno	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato

Patente di guida A-B

La mia esperienza come biologa nutrizionista, ex atleta agonista e naturopata mi ha portata a capire l'importanza strategica di una nutrizione sana ed equilibrata, del movimento, di una consapevolezza sia interiore che sociale, per la prevenzione delle malattie ed il benessere psicofisico delle persone.

Ritengo personalmente fondamentale che le istituzioni si occupino di informare la popolazione ad uno stile di vita che sostenga il sistema immunitario, invece di indebolirlo.

È mio desiderio impegnarmi a sensibilizzare le nostre istituzioni cittadine in tal senso, per far comprendere specialmente in questo particolare periodo, l'importanza di nutrirsi bene e la cura di se stessi.

Dott.ssa Elisa Kosuta