



**Sabrina Severi**

**Residente**

Modena

**Formazione**

- Laurea in Scienze Biologiche presso la Cattedra di Nutrizione Umana, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- Specializzata in Scienza dell’Alimentazione, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- Dottorato di ricerca in “Fisiologia dei Distretti Corporei” Università degli Studi “Tor Vergata” di Roma.

**Esperienze professionali**

**Dal 1990 al 2001** frequenta la Cattedra di Nutrizione Umana, dove si dedica alla ricerca scientifica sui fabbisogni energetici e composizione corporea dell’uomo.

**Dal 1997 al 2010** presso il Servizio di Medicina dello Sport dell’Azienda Sanitaria Locale di Modena, è responsabile dell’attività di consulenza nutrizionale dedicata a sportivi, bambini e adolescenti.

**Dal 2002 al 2005** é consulente del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), Azienda Sanitaria di Modena.

**Dal 2006 al 2010:** assunta da dirigente biologo a tempo indeterminato al SIAN.

**Dal 2000 al 2013 insegna** presso Scuole di specializzazione e Master di II livello all’Università di Modena, Parma e Bologna.

**Nel 2009 organizza insieme a Sergio Bezzanti, la prima 5.30 a Modena:** la camminata di 5.30 km, alle 5.30 del mattino con ristoro di frutta per i partecipanti. Il binomio - movimento e sana alimentazione, sempre amato da Sabrina, diventa una realtà emozionante da condividere con migliaia di persone ([www.run530.com](http://www.run530.com)).

**Nel 2010,** lascia il suo posto da dirigente per sviluppare programmi innovativi su come promuovere il benessere, nelle scuole e nei luoghi di lavoro.

**Dal 2011** studia Medicina Tradizionale Cinese, per trovare nuovi spunti e segreti su come coltivare la vita.

**Da febbraio 2013** ad oggi, è nutrizionista in un ospedale privato di Modena.

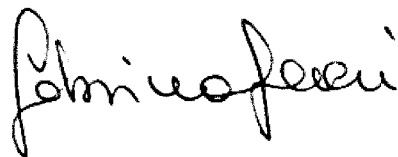
**Sabrina è intensamente** impegnata in **attività divulgativa**.

- **È autrice** di numerose pubblicazioni scientifiche e relatrice a convegni scientifici.
- **Scrive** per diversi siti web e blog dedicati alla promozione della salute.
- **Realizza conferenze pubbliche** in tutt'Italia, su come migliorare la qualità di vita grazie al cibo, al movimento e alla meditazione.
- **Collabora con il giornale** Gazzetta di Modena, con la rubrica settimanale "Sano e buono".

Continua a dedicarsi con passione al progetto 5.30 -in 10 anni- si è diffuso con grande successo in molte città italiane e all'estero (UK).

## Hobby

Fotografia (ritratti) – astrologia e tarocchi evolutivi.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sabrina', written in a cursive style.

*Ultimo aggiornamento, novembre 2019*