



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 è 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).

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, settembre 2018