



Sabrina Severi

CV

Residente

Modena

**Formazio-
ne**

- 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
profession-
nali**

Per 12 anni ho frequentato la Cattedra di Nutrizione Umana all’Università di Modena dove ho appreso il **metodo scientifico e scoperto i principi etici** per impostare qualsiasi progetto. Dopo anni di ricerca universitaria, il primo contratto di lavoro presso il **Servizio di Medicina dello Sport, dell’Azienda Sanitaria di Modena (AUSL)**, dove mi appassiono di nutrizione e sport.

Nel 2006 ho vinto il concorso all’AUSL di Modena, come dirigente biologa, a tempo indeterminato al Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, e mi dedico intensamente ai “Piani per la salute”, ideati per rendere facili scelte salutari nella popolazione.

Nel 2009 ho realizzato insieme a Sergio Bezzanti, la prima 5.30 a Modena,

Nel 2010 ho dato le dimissioni volontarie dal SIAN per dedicarmi allo **sviluppo del progetto 5.30 e a realizzare programmi innovativi per favorire il benessere dei dipendenti nei luoghi di lavoro.**

Dal 2011 al 2015 ho studiato Medicina Tradizionale Cinese e scoperto rimedi antichi ma sempre attuali, su come coltivare la vita e il benessere.

Dal 1996 **svolto la libera professione come nutrizionista** ambulatoriale ed anche on line, con particolare interesse al mondo dello sport, delle donne e degli adolescenti.

Sono intensamente impegnata nella divulgazione scientifica, sui sani stili di vita, grazie a conferenze in **società sportive, scuole e aziende impegnate a favorire il benessere dei propri dipendenti nei luoghi di lavoro.** Scrivo articoli sul blog di 5.30, per invitare le persone ad adottate sane abitudini di vita a tavola e nel tempo libero.

Continuo a dedicarmi 5.30 -che in 12 anni- si è diffuso con grande successo in molte città italiane e all’estero e dopo la pandemia, sento ancora più entusiasmo nel coinvolgere le persone in questo grande progetto per ispirarle ad adottare abitudini di vita vincenti.

social

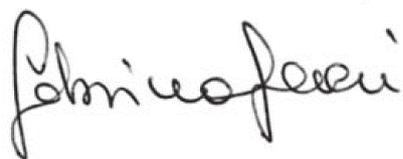
Social

Instagram: [sabrina_severi](#)

hobby

Hobby

Fotografia (ritratti) – astrologia e tarocchi evolutivi.



Ultimo aggiornamento, gennaio 2024