



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.

Dal 2009 continuo a dedicarmi al progetto 5.30 che si è diffuso con grande successo in molte città sia in italiana che 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, settembre 2024