



# Ilaria Montone

Biologa nutrizionista

Sono una persona determinata, precisa, umile e attenta ad ogni dettaglio. Ho raggiunto con determinazione la mia laurea triennale in scienze della nutrizione e la mia laurea magistrale in Biologia molecolare, sanitaria e della nutrizione presso l'Università degli studi di Carlo Bo di Urbino. La mia principale passione è la cura dei disturbi del comportamento alimentare (DCA) nei soggetti più fragili e da anni inseguo il sogno di poter essere d'aiuto per queste persone. Questa mia passione mi ha portato ad approfondire, durante il mio corso di studi universitario, materie come Biochimica, Biologia, Fisiologia ed Endocrinologia. Mi piacerebbe poter mettere a disposizione le mie conoscenze per supportare tutti coloro per cui io possa essere una fonte di aiuto, al fine di raggiungere uno stato ottimale di salute psico-fisica.

## ABILITÀ RILEVANTI

- Inglese (B2), Francese (DELF B1)
- Biochimica, Biologia, Fisiologia, Endocrinologia, Nutrizione clinica, DCA.
- Principali software Microsoft (Excel, Word, PowerPoint).
- gestione dello stress
- capacità di lavorare in team
- capacità comunicative
- proattività
- problem solving
- leadership e fiducia in me stessa
- pianificazione e organizzazione
- attenzione ai dettagli

## INTERESSI

*DCA (disturbi del comportamento alimentare):* la mia estrema sensibilità e il mio corso accademico mi hanno portato a sviluppare un forte interesse verso tali patologie. Il mio obiettivo è quello di contribuire a migliorare lo stile di vita dei pazienti affetti da DCA.

Danza Contemporanea e Classica: ho frequentato per 13 anni la scuola di danza "Les Arts" di Gioia del Colle (BA). Questa esperienza ha segnato le radici della mia personalità.

## FORMAZIONE

- *Diploma di maturità presso "Istituto Professionale Alberghiero Angelo Consoli" di Castellana Grotte (BA)*  
**2018 (100/100)**
- *Laurea Triennale in Scienze della Nutrizione presso Università degli Studi di Carlo Bo di Urbino*  
**2018 - 2021 (109/110)**
- *Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare, Sanitaria e della Nutrizione" presso Università degli Studi di Carlo Bo di Urbino*  
**2021 - 2023 (110/110 con Lode)**

## PRINCIPALI PROGETTI

- *Progetto di Tesi compilativa "Edulcoranti nutritivi e intensivi: danni e benefici per l'organismo umano"*
- *Progetto di Tesi sperimentale "Diabete mellito di tipo 2 trattato con dieta chetogenica a basso contenuto calorico (LCKD) e gold standard: valutazione e confronto."*
- *Co-autrice dell'articolo riguardante il progetto sperimentale magistrale. L'articolo risulta in fase di pubblicazione sulla rivista scientifica internazionale Minerva Endocrinology.*

## ESPERIENZE LAVORATIVE

- *Aiuto cuoco presso attività ristorative rilevanti del territorio Pugliese (Masseria Torre Cocco - Savelletri di Fasano (BR), Masseria Mofetta - Acquaviva delle Fonti (BA)).*  
**2016 - 2021**
- *Tirocinio come Biologa Nutrizionista presso Studio privato della Dottoressa Biologa Nutrizionista Clinica Antonia Monte, Gioia del Colle (BA)*  
**01/2021 - 06/2021**
- *Tirocinio come Biologa Nutrizionista presso Studio privato della Dottoressa Biologa Nutrizionista Clinica Antonia Monte, Gioia del Colle (BA)*  
**01/2023 - 09/2023**