MONICA MASTRACCO

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PROFILO PERSONALE

Credo fermamente che la nutrizione non debba essere trattata come un aspetto isolato, ma come parte integrante del percorso di cura. Per questo, il dialogo e la collaborazione con medici, psicologi e altri professionisti del benessere è fondamentale per garantire un trattamento globale e integrato, che affronti tutte le sfaccettature della salute del paziente. Lavoro prevalentemente somministrando protocolli basati sulla Dieta Mediterranea, in cui credo fortemente per i suoi numerosi benefici comprovati nella gestione della salute e del benessere a lungo termine. Esperta in Mindful Eating e Dieta Chetogenica.

AREE DI COMPETENZA

Nutrizione clinica.
Valutazione dei fabbisogni nutrizionali in contesti fisiologici e patologici.
Dieta Mediterranea.
Mindfulness.
Mindful Eating e MB-EAT.
Dieta Chetogenica.
Educazione alimentare.

ALTRE LINGUE

Inglese (Certificate in ESOL - Communicator B2)

ESPERIENZE LAVORATIVE

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Libera professione | 2020 - Attuale

- Attività di consulenza nutrizionale presso studio privato e poliambulatori (Terracina, Lazio e Bologna, Emilia Romagna).
- Partecipazione ad eventi di sensibilizzazione sul ruolo della nutrizione nella prevenzione e nel mantenimento di un buono stato di salute, nelle scuole primarie, associazioni sportive e centri anziani.
- Iscrizione all'Albo Professionale dei Biologi nella sezione A dal mese di Marzo 2020 con il seguente numero d'ordine: AA_085061.

DOCENTE DI SCUOLA SECONDARIA
MIUR | 2020 - 2023

- Docente a tempo determinato in Biologia e Scienze degli alimenti presso diversi istituti nella provincia di Latina.
- Commissario interno e segretario della commissione durante gli esami di maturità.

TIROCINANTE, AMBULATORIO DI NUTRIZIONE CLINICA
Policlinico Campus Biomedico di Roma | 2018-2019

- Sviluppare conoscenze e competenze in ambito di nutrizione clinica e scienze dell'alimentazione in relazione a situazioni fisio-patologiche.
- Attività di ricerca a supporto dello studio sperimentale di Laurea Magistrale.
- Responsabile dell'organizzazione e della gestione di percorsi di counselling centrato sulla persona con gruppi di pazienti DM1.

FORMAZIONE E ISTRUZIONE

ASSOCIAZIONE PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA
Executive Master | Febbraio 2025 - Marzo 2025

Executive Master in Mindful Eating MB-EAT. **Istruttore MB-EAT qualificato.**

UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE DI ROMA
Corso di perfezionamento | Gennaio 2022 - Giugno 2022

Corso di perfezionamento in Epidemiologia e biostatistica per la ricerca clinica e di popolazione.

UNIVERSITÀ LA SAPIENZA - UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO CENTER FOR MINDFULNESS
Master di 2° livello | Gennaio 2020 - Gennaio 2021

Master di II Livello in Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze.
MBSR Teacher Training Intensive course in the MBPTI.
110/110L
Istruttore MBSR qualificato.

UNIVERSITÀ CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA
Laurea Magistrale | Novembre 2017 - Ottobre 2019

Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana
110/110L

UNIVERSITÀ CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA
Laurea Triennale | Novembre 2014 - Ottobre 2017

Laurea Triennale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Indirizzo dell'ufficio: Viale Circe 268, Terracina (LT)
Telefono: 3898447059
Email: nutrizionista.mastracco@gmail.com
Sito web: www.momanutrizionista.it
LinkedIn: Monica Mastracco
Facebook: momanutrizionista

CERTIFICAZIONI

BIOLOGO NUTRIZIONISTA
FNOB - Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi | Marzo 2020
Numero di iscrizione all'Albo: AA_085061

MB-EAT TRAINER (MINDFULNESS BASED - EATING AWARNESS TRAINING)
Federazione Italiana Mindfulness | Marzo 2025
Numero di iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness: 2943
URL credenziale:
https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/monica-mastracco

MINDFUL EATING FOR CHILDREN AND TEENS TRAINER
Federazione Italiana Mindfulness | Marzo 2025
Numero di iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness: 2943
URL credenziale:
https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/monica-mastracco

MINDFULNESS PROFESSIONAL TRAINER®
Federazione Italiana Mindfulness | Febbraio 2021
Numero di iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness: 2943
URL credenziale:
https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/monica-mastracco

MBSR TRAINER
Federazione Italiana Mindfulness | Febbraio 2021
Numero di iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness: 2943
URL credenziale:
https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/monica-mastracco

MINDFULNESS BASIC TRAINING
Federazione Italiana Mindfulness | Febbraio 2021
Numero di iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness: 2943
URL credenziale:
https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/monica-mastracco

CORSI

- Corso pratico di formazione ADEPO: Il trattamento educativo e riabilitativo dell'obesità patologica e dei disturbi alimentari, 32° edizione - ADEPO
- Mindfulness e Mindful Eating per professionistə non prescrittivə - Giada Fierabracci
- Congresso SINU regionale Lazio-Abruzzo, La V revisione dei LARN - CREA
-Corretta applicazione della dieta chetogenica - Università Campus Biomedico di Roma
- Evolvere il modo di fare educazione alimentare - Intuitive Eating Academy
- **Microbiota, alimentazione e disturbi funzionali cronici gastrointestinali** - Università Campus Biomedico di Roma
- Laboratorio pratico di composizione corporea con bioimpedenziometria - Akern
- La riproduzione: il biologo nutrizionista nell'approccio multidisciplinare - OBLA, Università la Sapienza
- Alimentazione e crescita tra emozioni e sensorialità - XI Incontro Gaetano di Nutrizione
-Altri corsi di formazione OBLA - ENPAB (psicobiologia del comportamento alimentare, fertilità, PCOS, SIBO, obesità, utilizzo dei database di composizione degli alimenti)