



## Curriculum Vitae Europass

### Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) MANZONI MATTEO MARIO  
Indirizzo(i) 7, via della valle, 20842, Besana in Brianza, Italia  
Telefono(i) 3337982596  
Fax 0362942006  
E-mail [Matteomario.manzoni@gmail.com](mailto:Matteomario.manzoni@gmail.com)

Cittadinanza Italiana

Data di nascita 22/04/1987

Sesso Maschio

Occupazione desiderata/Settore professionale Settore Alimentazione/Nutrizione, Benessere e Fitness

### Esperienza professionale

Date GEN/2008 →  
Lavoro o posizione ricoperti Istruttore fitness  
Principali attività e responsabilità Supervisione e coordinamento area fitness, programmazione allenamenti personalizzati per entrambi i sessi sia in buona salute che per alcune problematiche principali  
Nome e indirizzo del datore di lavoro Cityfit, Gianluca Vergani, Lissone, SS nuova valassina 346  
Tipo di attività o settore Fitness

Date OTT/2012 – GEN/2013  
Lavoro o posizione ricoperta Stage / tirocinio  
Principali attività e responsabilità Sviluppo del progetto di tesi  
Nome e indirizzo del datore di lavoro Iberchem italia, Claudio Ghizzoni, Desio, Calle del commercio 2  
Tipo di attività o settore Aromi & Fragranze alimentari

### Istruzione e formazione

Date MAR/2014 – MAR/2014  
Titolo della qualifica rilasciata Attestato di frequenza al corso di Personal Trainer  
Principali tematiche/competenza professionali possedute Valutazioni antropometriche, Anatomia e fisiologia applicata all'attività motoria, Meccanica muscolare, Frequenza cardiaca, Alimentazione e Supplementazione, Principi dell'allenamento

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Non Solo Fitness																		
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Corso per Personal Trainer riconosciuto da FIEFS e AICS																		
Date	FEB/2013 →																		
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea specialistica in ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Proprietà degli alimenti, Processi tecnologici, Interazione alimenti e salute, Gestione e controllo dei sistemi di ristorazione, Economia marketing e legislazione in campo alimentare, Promozione della salute e realizzazione di programmi per l'educazione alimentare e l'informazione del singolo individuo e collettività, Composizione corporea, Metabolismo energetico e principali tecniche di valutazione dello stato di nutrizione																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università statale di Milano																		
Livello nella classificazione nazionale o internazionale																			
Date	OTT/2009 – FEB/2013																		
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in SCIENZE E TECNOLOGIE ALIMENTARI Classe delle lauree in Scienze e tecnologie agro-alimentari																		
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Conoscenze di base di matematica, fisica, chimica, biologia, nutrizione, informatica ed economia. Strumenti logici e conoscitivi per comprendere le principali operazioni ed i processi di trasformazione dell'industria alimentare e del binomio " processo produttivo – qualità del prodotto "																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università statale di Milano																		
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	ISCED 5°																		
Date	SET/2002 - GIU/2008																		
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma di MATURITA' TECNICA INDUSTRIALE ELETTRONICA																		
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Elettronica e hardware buona, programmazione di base																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Istituto tecnico statale Leonardo Da Vinci, Carate in Brianza																		
Capacità e competenze personali																			
Madrelingua	Italiano																		
Altra(e) lingua(e)	Inglese																		
Autovalutazione																			
Livello europeo (*)																			
Inglese	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Comprensione</th> <th colspan="2">Parlato</th> <th colspan="2">Scritto</th> </tr> <tr> <th>Ascolto</th> <th>Lettura</th> <th>Interazione orale</th> <th>Produzione orale</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>B1 Intermedio</td> <td>B1 intermedio</td> <td>B1 Base</td> <td>B1 Base</td> <td>B1</td> <td>Base</td> </tr> </tbody> </table>	Comprensione		Parlato		Scritto		Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale			B1 Intermedio	B1 intermedio	B1 Base	B1 Base	B1	Base
Comprensione		Parlato		Scritto															
Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale																
B1 Intermedio	B1 intermedio	B1 Base	B1 Base	B1	Base														
	(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue																		
Capacità e competenze sociali	Buone capacità relazionali con il pubblico e con i colleghi e ottima capacità di																		
Pagina 2 / 4 - Curriculum vitae di Cognome/i Nome/i	Per maggiori informazioni su Europass: <a href="http://europass.cedefop.eu.int">http://europass.cedefop.eu.int</a> - <a href="http://www.curriculumvitaeuropeo.org">http://www.curriculumvitaeuropeo.org</a> © Comunità europee, 2003 20051110																		

	adattamento. Ottima capacità di lavorare in gruppo maturata negli anni di studio, nello sport e nelle figure professionali sopra elencate .
Capacità e competenze organizzative	Capacità di organizzare autonomamente il lavoro, definendo priorità e assumendo responsabilità acquisita tramite le diverse esperienze professionali sopra elencate nelle quali mi è sempre stato richiesto di gestire autonomamente le diverse attività rispettando le scadenze e gli obiettivi prefissati. Capacità di lavorare in situazioni di stress acquisita grazie alla gestione di relazioni con il pubblico nelle diverse esperienze lavorative in cui la puntualità nella gestione e nel rispetto delle diverse scadenze era un requisito minimo. capacità di prendere decisioni rapidamente effettuando scelte tempestive ed affrontando i rischi inerenti al problema in esame
Capacità e competenze tecniche	
Capacità e competenze informatiche	Conoscenza degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office, in modo particolare Word, Excel e Power Point. Capacità di navigare in Internet.
Capacità e competenze artistiche	
Altre capacità e competenze	Flessibilità, Puntualità, Affidabilità e senso di responsabilità, Intuito e capacità di problem solving, Leadership, Capacità gestionali e decisionali, Padronanza di sé, Resistenza allo stress e buona forza di volontà, Aperto a nuove pratiche e teorie.
Patente	B, automunito
Ulteriori informazioni	Interessi per il fitness, il fai da te, la cucina, il softair, disponibile a stage aziendali in regione e per le trasferte in tutta italia e all'estero

