

FEDERICO TAURO



BIOLOGO
NUTRIZIONISTA

PERCORSO ACCADEMICO

- Biologo Nutrizionista
- Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana
- Laurea in Scienze Motorie e Sportive
- Master in Nutrizione e Terapia Cognitivo-Comportamentale nel Trattamento dell'Obesità
- Master Universitario di II Livello in Nutrizione e Dietologia Clinica – Humanitas

Il mio percorso professionale nasce dalla convinzione che nutrizione, attività fisica e prevenzione rappresentino strumenti fondamentali per migliorare la salute e la qualità della vita. Negli anni, lavorando con persone molto diverse tra loro, ho imparato che un piano nutrizionale efficace non è quello perfetto sulla carta, ma quello che una persona riesce davvero a integrare nella propria vita.

La passione per lo sport e per il movimento ha guidato il mio percorso di formazione, portandomi a integrare Scienze Motorie, Biologia e Nutrizione Umana con l'obiettivo di costruire una preparazione scientifica completa, capace di unire esercizio fisico, alimentazione e prevenzione.

Lavorando nell'ambito dell'esercizio fisico, della nutrizione clinica e della nutrizione sportiva, ho osservato che la difficoltà raramente consiste nel ricevere indicazioni corrette. La vera sfida è riuscire a trasformarle in abitudini sostenibili nel tempo, conciliandole con il lavoro, la famiglia, le emozioni e le difficoltà della vita quotidiana.

Nel corso della mia attività ho collaborato con realtà impegnate nella prevenzione e nella sensibilizzazione sui disturbi del comportamento alimentare, partecipando come relatore a incontri dedicati all'educazione alimentare e alla promozione della salute. Ritengo che ogni percorso nutrizionale debba partire dall'ascolto, dalla comprensione della storia di ciascuno e dalla costruzione di un rapporto di fiducia.

Credo che prendersi cura della salute significhi accompagnare ogni persona verso scelte consapevoli, realistiche e durature. Perché il cambiamento non nasce dalla perfezione, ma dalla continuità di piccoli gesti capaci di migliorare la salute e la qualità della vita nel tempo.

Quanto