

### **Formazione**

- 1992: si laurea in Scienze Biologiche presso la Cattedra di Nutrizione Umana, Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- 1997: si specializza in Scienza dell'Alimentazione, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.
- 2000: dottorato di ricerca in "Fisiologia dei Distretti Corporei" Università degli Studi "Tor Vergata" di Roma.

### **Esperienze professionali**

**Dal 1990 al 2001** frequenta la Cattedra di Nutrizione Umana, dove si dedica alla ricerca scientifica sui fabbisogni energetici e composizione corporea dell'uomo.

**Dal 1995 al 2010** è responsabile dell'attività di consulenza nutrizionale dedicata a sportivi, bambini e adolescenti, presso il Servizio di Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Locale di Modena.

**Dal 2002 al 2005** è consulente esterna del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), Azienda Sanitaria di Modena.

**Dal 2006 al 2010:** dirigente a tempo indeterminato al SIAN.

**Nel 2010**, rassegna le dimissioni volontarie dal SIAN e si dedica al progetto 5.30 che mira a favorire sani stili di vita nella popolazione ([www.run530.it](http://www.run530.it)).  
Sviluppa programmi per favorire il benessere dei dipendenti nei luoghi di lavoro.  
Continua l'attività ambulatoriale di consulenza nutrizionale.

**Nel 2011** inizia a studiare la Medicina Tradizionale Cinese, con particolare riferimento alla dietetica energetica.

**Dal 2000 al 2013 ha insegnato** in diverse Scuole di specializzazione dell'Università degli Studi di Modena, e in Master di II livello delle Università di Parma e Bologna.

**Da febbraio 2013** svolge, in Hesperia Hospital, consulenze nutrizionali dedicate a bambini, adolescenti e adulti. L'obiettivo è favorire il benessere, grazie all'adozione di stili di vita ed alimentari adeguati alle esigenze individuali.  
Continua a dedicarsi al progetto 5.30.

**Sabrina Severi è autrice** di numerose pubblicazioni scientifiche.

**Scrive** per alcuni siti web e blog dedicati alla salute e al benessere.

**Sabrina è intensamente** impegnata in **attività divulgativa**.

Svolge relazioni e conferenze in convegni scientifici, in associazioni sportive, culturali, circoli ricreativi e scuole inerenti le tematiche di cui è esperta: alimentazione e nutrizione per promuovere la salute fisica ed emotiva delle persone.

Dal 2013, è promotrice di una serie di conferenze dal titolo “**Nutrire la vita in Hesperia**”, per divulgare i segreti di lunga vita custoditi nella millenaria Medicina Tradizionale Cinese, e le evidenze scientifiche della moderna Scienza dell’Alimentazione.

Continua ad occuparsi del progetto 5.30 in Italia e all’estero (USA e UK).

Aggiornato al mese di giugno 2016