

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **GIOVANNI DI GIUSTO**

Indirizzo **[REDACTED]**

Telefono **[REDACTED]**

E-mail **[REDACTED]**

Nazionalità **Italiana**

Data di nascita **16/05/1987**

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Date **Ottobre 2019 -2022**

Nome e tipo di istituto di istruzione **Università telematica San Raffaele**

Principali materie oggetto dello studio **Fisiologia, Biologia, Biochimica**

Qualifica conseguita **Laurea in Scienze della Nutrizione Umana**

Tesi: epigenetica e nutrizione, patologie correlate ad invecchiamento accelerato e strategie di prevenzione nutrizionale

Date **2012 - 2016**

Nome e tipo di istituto di istruzione **Facoltà di medicina e chirurgia di Udine**

Principali materie oggetto dello studio **Fisiologia dello sport, anatomia, teoria e metodologia dell'allenamento**

Qualifica conseguita **Laurea in Scienze Motorie**

Tesi: la valutazione del movimento: il Functional Movement Screen (FMS)- valori normativi rilevati in un centro fitness

Date **2007 – 2010**

Nome e tipo di istituto di istruzione **Facoltà di medicina e chirurgia di Udine**

Principali materie oggetto dello studio **Radiologia tradizionale, Risonanza magnetica, TAC, Radioterapia, Medicina nucleare**

Qualifica conseguita **Laurea in Tecniche Sanitarie di Radiologia Medica**

Tesi: le reazioni avverse non immediate ai mezzi di contrasto

Date **2006 – 2007**

Nome e tipo di istituto di istruzione **Corso facoltà di Biotecnologie università di Udine**

Principali materie oggetto dello studio **Biologia molecolare, chimica organica e metabolica**

Date **2001 – 2006**

Nome e tipo di istituto di istruzione **Liceo scientifico Giovanni Marinelli di Udine (indirizzo informatico)**

Principali materie oggetto dello studio **Matematica, informatica e fisica**

Qualifica conseguita **Diploma scientifico di scuola secondaria superiore**

ESPERIENZA LAVORATIVA

Date	Settembre 2018 ad oggi
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>Mcfit Mestre/Udine</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Centro fitness</i>
Tipo di impiego	<i>Personal trainer libero professionista</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Recupero funzionale e bodybuilding</i>
Date	2018-2019
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>ULSS 3 veneto</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Azienda ospedaliera</i>
Tipo di impiego	<i>Incaricato esterno</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Docente per i corsi di movimentazione carichi rivolti a personale sanitario</i>
Date	Giugno 2016 ad agosto 2018
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>Virgin Active VE – Mestre</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Centro fitness</i>
Tipo di impiego	<i>Personal Trainer libero professionista</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Recupero funzionale e bodybuilding</i>
Date	2013 a 2016
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>Palestra Body&Fitness, Via costantini 8 Tricesimo (UD)</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Centro fitness e recupero funzionale</i>
Tipo di impiego	<i>Personal Trainer - libero professionista</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Recupero funzionale e bodybuilding</i>
Date	2010 - 2013
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>Palestra Body Line San Daniele del Friuli (UD)</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Centro fitness</i>
Tipo di impiego	<i>Personal Trainer - libero professionista</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Recupero funzionale e bodybuilding</i>
Date	Ottobre – novembre – dicembre
Nome e indirizzo del datore di lavoro	<i>S.O.C di Radiologia ospedale di San Daniele del Friuli</i>
Tipo di azienda o settore	<i>Ospedale civile</i>
Tipo di impiego	<i>Tecnico di radiologia volontario</i>
Principali mansioni e responsabilità	<i>Radiologia tradizionale e TC</i>

SEMINARI E CORSI DI FORMAZIONE

Corso giudici per la federazione cultura fisica natural FCFN – Bologna, ottobre 2020
The Gambetta Method – Sport specific training for optimum performance – Roma, ottobre 2019
The shoulder: complex, doesn't have to be complicated - Adam Meakins – Warsaw, sett. 2019
DNS Dynamic Neuromuscular Stabilization – Weightlifting course, Richard Ullm- Prague, sett.2019
Latest and greatest glute seminar w Bret Contreras – San Diego, agosto 2019
Posing seminair – seminario di posing nel BodyBuilding – Udine, giugno 2019 (organizzatore)
Reseat FMS Functional Movement Screen 1&2 – Roma, dicembre 2018
Oltre i limiti – la psicologia dello sport tra prestazione e salute – Mestre, maggio 2018
Reseat SFMA Selective Functional Movement Assesment – Roma, marzo 2018
Hypertor X sport Kinesiology – Udine, aprile 2018
Workshop powerlifts con Antonio Contenta – Udine, novembre 2017
NeuroKinetic Therapy level 2 – Zagreb, novembre 2017
DNS Dynamic Neuromuscular Stabilization. Exercise course 1&2 – Spalato, settembre 2017
Workshop programmazione e metodiche allenamento per forza e ipertrofia – Vicenza, sett. 2017
SFMA Selective Functional Movement Assesment – Roma, giugno 2017
FMS Functional Movement Screen level 2 – Roma, dicembre 2016
NeuroKinetic Therapy level 1 – Londra 07-2016
L'artrosi nello sportivo amatore – Udine, novembre 2015
La distorsione di caviglia nello sportivo – Gorizia, ottobre 2015

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

*Functional training Skills, LCX – Tricesimo, ottobre 2015
FMS functional movement screen level 1- Vicenza, 2015
Workshop 5x5 con Alberto Gallazzi – Vicenza, aprile 2015
Natural Peaking, alimentazione per il dimagrimento nel natural bodybuilding, Cervignano 2014
Power Days 1.0 con Antonio Contenta – corso di 4 giorni su pancia,squat, stacco da terra ed esercizi speciali – Vicenza, novembre 2014
MCT Myofascial Compression Techniques – Vicenza, giugno 2014
Istruttore body building CSEN di primo livello – Cordenons, novembre 2006*

INTERESSI E OBIETTIVI PERSONALI

Attualmente personal trainer libero professionista presso McFit Udine e altri centri. Sono costantemente impegnato, attraverso corsi di formazione e ricerca personale, nello studio e applicazione di percorsi riabilitativi post traumatici e preventivi negli infortuni, in team con fisioterapisti e medici. Queste conoscenze mi permettono di impiegare strategie di prevenzione attraverso la qualità del movimento per tutti i miei clienti. Parallelamente preparo atleti che competono in federazioni di natural bodybuilding. La cultura fisica rimane la mia più grande passione. Dal punto di vista interpersonale, mi piace lavorare in un team dinamico e interagire con diverse figure professionali, creando maggior spirito di collaborazione e connessione.

MADRELINGUA

Italiano

ALTRA LINGUA

Inglese, fluente

"Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi e del GDPR (Regolamento UE 2016/679) e dell'ex Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e autorizzo al trattamento dei dati personali ai fini ECM (pubblicazione del Curriculum vitae nella banca Dati del sito ECM e trasmissione dei dati personali alla Commissione ECM), ai sensi del del GDPR (Regolamento UE 2016/679) e dell'ex D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 sulla tutela della privacy"

DATA

02/10/2023

FIRMA

Giovanni Ghielmo

