

# Alessandro Zaffino



## ESPERIENZE LAVORATIVE

Diverse esperienze lavorative e collaborazioni nel mondo del Fitness e del Benessere dal 2002 ad Oggi

Per quasi vent'anni ho svolto l'attività di Personal Trainer ed educatore Sportivo dal 2002 al 2019

**Da diversi anni ad oggi svolgo un'attività come Consulente Sportivo e di Esperto in Composizione Corporea e Performance dell'individuo**

(aiuto le persone a tornare in forma dal punto di vista psico-fisico e nutrizionale con un programma personalizzato e su misura)

(inoltre aumento la performance nello sportivo agonista e agonista professionista)

**Studi fatti e Competenze acquisite dal 2002 ad oggi**

(sezione in aggiornamento)

- Qualifica di Educatore Sportivo Liv.Master rilasciato dal C.O.N.I. comitato di Milano
- Diversi attestati rilasciati dal C.O.N.I. Comitato Prov.le di Milano
- Diploma nazionale di Personal Trainer C.S.E.N. (riconosciuto dal C.O.N.I.)
- Diploma nazionale di Educatore motorio C.S.E.N. (riconosciuto dal C.O.N.I.)
- Diploma nazionale di Educatore Alimentare per lo sport C.S.E.N. (ric. Dal C.O.N.I.)
- Diploma nazionale di Istruttore Ginnastica Pre-Post parto (C.S.E.N. Ric. dal C.O.N.I.)



## CONTATTI



Strada com per Mombisaggio 8/A2  
15057 – TORTONA (AL)



(+39) 3492796511



ale.zaffino@gmail.com



A-B ( BE - CRI emergenza sanitaria)

## PROFILO PROFESSIONALE

Personalità intraprendente e determinata, In continuo aggiornamento Professionale e Personale.

Può contare su una forte motivazione e sul desiderio di crescere professionalmente come Professionista e/o Collaboratore, contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team

## CAPACITA' E COMPETENZE

- Relatore di Seminari ed Eventi
- Personal-Trainer e Preparatore Atletico
- Esperto in Composizione Corporea
- Educatore Alimentare
- Ottime Capacità comunicative e relazionali con Atleti e Clienti
- Competenze sportive/scientifiche
- Forte motivazione e attitudine propositiva
- Propensione al lavoro per obiettivi
- Pensiero analitico e capacità di problem solving
- Capacità organizzative e di pianificazione

---

## ISTRUZIONE:

1995/2000

- **Diploma Professionale di Tecnico della gestione Aziendale** - Istituto Professionale di Stato per i servizi commerciali D.Carbone  
Tortona (AL)

1998/2000

- **Attestato di Operatore dei servizi gestionali e commercio internazionale-**  
Istituto Addestramento Lavoratori  
I.A.L Tortona  
Tortona (AL)

---

## CORSI:

Dal 2002 ad oggi

- **Tanti corsi di aggiornamento su Composizione Corporea, Nutrizione, Sport e Performance dell'individuo**

---

## PREFERENZE E PASSIONI

- Passione per il buon cibo e per la Forma Fisica (intesa come Benessere)
- Sport e Musica
- Partecipare ad Eventi ed essere uno dei relatori
- Ambizioso e Sognatore
- Appassionato di Crescita Personale
- Stare a contatto con la natura
- Forti capacità comunicative e relazionali, predisposto a conoscere nuove persone, luoghi e Culture.

- Diploma di Personal Trainer CFT-3 (Issa Italia)
- Diploma di Istruttore di Fitness (Fit-One promotion)
- Attestato di Preparazione Atletica (Prof. A.Dotti della FIDAL)
- Attestato di Ginnastica Propriocettiva (Fit-One promotion)
- Attestato di Ginnastica Posturale (Fit-One promotion)
- Attestato di Ginnastica per gli anziani (Fit-One promotion)
- Attestato di Allenamento Funzionale (Fit-One promotion)
- Attestato di Educazione motoria 1° livello (C.S.E.N)
- Stage di: Analisi delle tensioni Muscolari (Issa Italia)
- Attestato di Gravidanza e Aspetti posturali (Issa Italia)
- Attestato di I Programmi Dimagranti (Fit-One promotion)
- Attestato Cellulite, Nutrizione ed esercizio Fisico
- Attestato di Plicometria (Issa Italia)
- Attestato di Alimentazione Integrazione e Supplementazione (C.S.E.N)
- Attestato Alimentazione e Integrazione (ISSA Italia)
- Attestato Alimentazione e Integrazione (Fit-One promotion)
- ...altri attestati

### Attestati di Nutrizione Clinica e Funzionale dell'individuo

*(sezione in costante aggiornamento)*

- Attestato: il Blocco metabolico nella donna (scuola nutrizione salernitana)
- Attestato: Reazioni avverse ai cibi (Ordine nazionale dei Biologi)
- Attestato: Obesità e Anoressia per un giorno (Ordine nazionale dei Biologi)
- Attestato Nutrizione Funzionale ed Integrazione parte 1 (Biotekna research)
- Attestato Nutrizione Funzionale ed Integrazione parte 2 (Biotekna research)
- Attestato Stress, Obesità e Nutrizione Clinica (Biotekna research)
- Attestato Diagnosi Differenziale della Composizione Corporea e strategie terapeutico-nutrizionali (Biotekna research)
- Attestato Analisi Composizione Corporea per Massa Muscolare Scheletrica, Obesità Viscerale e Intramuscolare (Biotekna research)
- Attestato Congresso Internazionale su Stress, Infiammazione Cronica e Nutrizione Clinica
- Seminario di: Analisi differenziale della Composizione Corporea e programmazione dell'esercizio fisico per l'età evolutiva, età adulta e per lo sportivo. Dall'analisi quantitativa all'analisi Qualitativa
- ...altri seminari e attestati

## ESPERIENZE SPORTIVE:

Allievo di Andrea Icardi del Milan presso il Derthona F.b.c. 2005/2006

Affiancamento pulcini '97 all' A.P.Cimiano (CAMPUS MILAN 2007)

▪ Milan DAY Camp con F.Zagatti-S.Villa-D.Tedoldi all' A.P.Cimiano

▪ Istruttore Pulcini '97 presso il Derthona F.b.c. 2007/2008

▪ Lezioni pratiche e teoriche con Giuliano Rusca(F.C.Inter)al Pro-Patria 2008

▪ Milan Junior Camp(D.Tedoldi)al centro sportivo del Derthona Calcio 2008

▪ Inter Junior Camp(M.Giuriola-E.Fumagalli-A.Sartorel)a Chatillon(AO) 2008

▪ Monza Junior Camp (con Paolo Pichi) 2009

▪ Inter Junior Camp(M.Giuriola-E.Fumagalli-A.Sartorel)a Chatillon(AO) 2009

▪ Preparatore Atletico (categoria Giovanili,Dilettanti)

## ALCUNE DELLE ATTIVITA' SVOLTE ED ESPERIENZE SUL CAMPO:



## ALCUNE DELLE ATTIVITA' SVOLTE ED ESPERIENZE SUL CAMPO:



**alessandro\_zaffino**

Croce Rossa Italiana - Comitato di Tortona

Lunedì 28 maggio, incontro nella sede Croce Rossa di Tortona

### 'Composizione corporea, stile di vita e abitudini alimentari'



Lunedì 28 maggio, nella sala del comitato di Tortona Croce Rossa Italiana, in corso Repubblica 31, si è tenuto un incontro dedicato alla salute e benessere dal titolo "La composizione corporea correlata al nostro stile di vita e alle abitudini alimentari". Relatore il personal trainer e consulente Alessandro Zaffino.

## ALCUNE DELLE ATTIVITA' SVOLTE ED ESPERIENZE SUL CAMPO:



post di Alessandro

Federico Fagnano  
2 ore · 48

Un grazie anche a te **Alessandro Zaffino** per i consigli e per avermi seguito con la mia composizione corporea.  
P.S. Scusa il ritardo 😊



**ALCUNE DELLE ATTIVITA' SVOLTE ED  
ESPERIENZE SUL CAMPO:**

