

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome	<b>LANARI CHIARA</b>
Indirizzo	<b>Via Pellicciari 8, 06124, Perugia ITALIA</b>
Telefono	<b>349-1361001</b>
Fax	
E-mail	<b>lanarichiara86@gmail.com</b>
P.Iva	<b>03438940540</b>
Nazionalità	<b>Italiana</b>
Data di nascita	<b>15/11/1986</b>

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a) **01/07/2001 - 31/08/2001**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Hotel "Il Castello dell'Oscano" (Strada Forcella, 37 I- 06070 Cenerente, Pg)
- Tipo di azienda o settore  
Hotel e ristorazione
- Tipo di impiego  
Stage come assistente di sala.
- Principali mansioni e responsabilità  
Addetta alla preparazione e servizio della colazione e del brunch per gli ospiti per lo più stranieri.

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a) **1/09/2001 - 20/09/2001**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Hotel "Miramonti" (Via Cavour 88, Cascia , PG)
- Tipo di azienda o settore  
Hotel e ristorazione
- Tipo di impiego  
Stage scolastico come assistente di cucina/sala/ricevimento .
- Principali mansioni e responsabilità  
Stage che prevedeva presenze in cucina, in sala al servizio all'inglese come cameriera, alla reception per check-in e check-out dei clienti.

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>1/12/2002 – 01/01/2003</b> Self-service "Planet" ( Ellera, PG)</p> <p>Ristorazione self-service</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Aiuto cuoca per la preparazione di pasti per il self-service.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>1/04/2003 – 01/05/2003</b> Hotel "Il Castello dell'Oscano" (Strada Forcella, 37 I- 06070 Cenerente, Pg)</p> <p>Hotel e ristorazione</p> <p>Stage scolastico come assistente di cucina.</p> <p>Stage che prevedeva unitamente presenza in cucina come aiuto cuoco e aiuto pasticciere.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>20/12/2003 - 28/2/2004</b> Ristorante "Il Canto delle Sirene" (Via Campo di Marte, 4/G, PG)</p> <p>Ristorante</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Stage come aiuto cuoca.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>11/09/2005 - 07/03/2007</b> Ristorante: "Alla Torre"- "Pila Vecia" ( Via Saccovener 9, Isola della scala, VR)</p> <p>Ristorante</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Aiuto cuoca.</p>

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **16/03/2007 - 27/08/2007**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Costituzione della società “Vecia Ostaria s.n.c. di Ferron Gabriella & c.” con rilevamento dell’attività: “Locanda Vecia Ostaria” (P.zza V. Veneto, 28, trevenzuolo, VR)
- Tipo di azienda o settore Ristorante
- Tipo di impiego Cuoca e titolare d'azienda
- Principali mansioni e responsabilità Cuoca, servizio in sala e bar, gestione totale dell'azienda.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **13/09/2010- 15/10/2010**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro I.D.P. Piselli S.r.l. (Via dell’ innovazione tecnologica, 4, Perantonio, Umbertide, PG)
- Tipo di azienda o settore Industria dolciaria.
- Tipo di impiego Stage come operatore addetto al controllo qualità.
- Principali mansioni e responsabilità Controllo qualità dei prodotti facendo prelievi a caso dalla filiera e eseguendo misurazioni di peso, umidità, acidità e valutandone l’aspetto.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **12/10/2010 – 17/04/2012**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Non c’era Brasserie & restaurant (Via G. degli Azzi, 4/6, Case Nuove, PG)
- Tipo di azienda o settore Ristorante e birreria
- Tipo di impiego Saltuarie collaborazioni con contratto a chiamata come commis di sala.
- Principali mansioni e responsabilità Servizio ai tavoli come cameriera.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **01/04//2015**
- Tipo di impiego • Attività di libero professionista come Biologa Nutrizionista

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **15/03/2016 – 14/12/2016**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro E. n. p. a. b. Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza a favore dei Biologi - V. di Porta Lavernale, 12 - 00153 - Roma - C.F.: 97136540586

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di impiego

**07/01/2017 – 10/06/2017**

Scuola primo grado “Cocchi –Aosta”, Todi. Sede distaccata Fratta Todinamedia statale Fratta Todina. Via della Barca

Docente supplente temporaneo

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita

**Da 10/09/2000 al 11/07/2005**

- Istituto “Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione” di Assisi (PG)
- Diploma di qualifica come operatore di cucina conseguito presso l'istituto “Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione” di Assisi (PG)  
Voto: 93/100
- Corso AIS 1°-2° livello delle durata di 80 ore conseguito presso l'istituto “Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione” di Assisi (PG).
- Diploma di Tecnico dei Servizi della Ristorazione, conseguito presso l'Istituto Professionale di stato per i servizi Alberghieri e della Ristorazione di Assisi.  
Voto: 96/100

• Date (da – a)

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita

**Da 16/10/2007 al 24/05/2013**

- Università degli studi di Perugia, facoltà di Agraria.
- Partecipazione al torneo di marketing agroalimentare. III classificata
- Laurea Triennale in Economia e Cultura dell'Alimentazione.  
Votazione: 110/110 e lode
- Laurea magistrale in Scienze dell'alimentazione e Nutrizione Umana.  
Votazione: 110/110 e lode
- Partecipazione al progetto pilota “PreVeDi” (progetto di prevenzione delle patologie degenerative, intervenendo sullo stile di vita del soggetto, quindi introducendo attività fisica e la cambiando le abitudini alimentari). Per poter far parte di questo studio ho fatto formazione presso la Cascina Rosa dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano seguita dalla dottoressa Anna Villarini.
- Dal 29/01/2015 Iscritta all'albo dei biologi all'albo dei Biologi.
- Partecipazione al progetto “Dianaweb” in qualità di biologa nutrizionista (progetto di prevenzione delle recidive di tumore al seno attraverso la modifica delle abitudini alimentari e dell'attività fisica), seguito dall' Istituto Nazionale Tumori di Milano con il dr. Franco Berrino e la Dr.ssa Anna Villarini e dall'Università degli Studi di Perugia con il professor Massimo Moretti e dalla professoressa Milena Villarini.

## Partecipazione a congressi Nazionali

- Fumo o salute, strategie di prevenzione del tabagismo in Umbria – Perugia, 31 maggio 2011
- Ambiente e salute: qualità dell'aria e prevenzione – Perugia, 25 febbraio 2012
- Alimentazione e tumori – Perugia, 18 maggio 2012
- Obesità (1): meccanismi fisiopatologici e complicanze – Perugia, 18 maggio 2012
- Acqua di rubinetto o acqua minerale? Aspetti sanitari, ambientali, economici e sociali – Perugia, 23 marzo 2013
- Alimentazione:...sapere – Umbertide, 11 ottobre 2013
- Alimentazione:...saper essere– Umbertide, 13 dicembre 2013
- “Lo sguardo de il bucaneve” corso di formazione sui DCA – Perugia, 3-10-17 Giugno 2015
- “Sonno e alimentazione”- Roma, 27 Novembre 2015
- “Corso in materia di igiene degli alimenti” – Foligno, 11 dicembre 2015
- “La nutrizione nella regolazione del microbioma umano”- Roma, 28 ottobre 2016

## Pubblicazioni a congressi Nazionali

- Villarini M., Lanari C., Barchiesi L., Casciari E., Tabascio A., Castellini M., Levorato S., Vannini S., Monarca S., Moretti M., Villarini A.. Il progetto PreveDi (PREVENTio of Diseases): la prevenzione primaria in farmacia. 46° Congresso Nazionale della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (S.It.I.), Giardini di Naxos, 17-20 Ottobre 2013.
- Villarini M., Lanari C., Barchiesi L., Casciari E., Tabascio A., Castellini M., Levorato S., Vannini S., Fornaciari G., Moretti M., Villarini A.. Effects of the "PreveDi" lifestyle modification trial on metabolic syndrome. Ann Ig. 2015 May-Jun;27(3):595-606. doi: 10.7416/ai.2015.2051.
- Villarini M, Lanari C, Nucci D, Gianfredi V, Marzulli T, Berrino F, Borgo A, Bruno E, Gargano G, Moretti M, Villarini A.. Community-based participatory research to improve life quality and clinical outcomes of patients with breast cancer (DianaWeb in Umbria pilot study). BMJ Open. 2016 Jun 1;6(6):e009707. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009707.

- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

## **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

MADRELINGUA

**ITALIANO**

ALTRE LINGUE

**INGLESE**

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

BUONO

BUONO

BUONO

**FRANCESE**

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

ELEMENTARE

ELEMENTARE

ELEMENTARE

## CAPACITÀ E COMPETENZE

Grazie alle diverse esperienze lavorative, alla necessità di adattamento in luoghi lontani da

RELAZIONALI	<p>casa, ho acquisito una buona capacità di relazionarmi ed integrarmi nei diversi ambienti di lavoro con persone di culture diverse.</p> <p>Ho una buona docilità nell'ascoltare e voglia di approfondire i campi da me conosciuti.</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE	<p>Ritengo di aver acquisito buone capacità organizzative relative all'incarico che mi viene affidato, rispettando termini e metodi. Tramite il progetto PreVeDi ho acquisito la capacità di raccolta dati con software specifici oltre che fare analisi statistiche (guidata dalla relatrice).</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<p>Utilizzo dei principali programmi su base windows di navigazione internet e posta elettronica (Internet Explorer, web mail, Outlook); padronanza degli strumenti di videoscrittura (Word); conoscenza basilare dei programmi di presentazione (Powerpoint ) e foglio di calcolo database (Excel).</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE	<p>Ho molti hobby; ho praticato ginnastica ritmica ed artistica per molti anni, partecipando anche a diverse gare con buoni risultati.</p> <p>Inoltre ho una buona manualità nel disegnare.</p>
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE	
PATENTE O PATENTI	<p>Patente di guida B</p>
<b>ULTERIORI INFORMAZIONI</b>	
<b>TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, INFORMATIVA E CONSENSO</b>	<p>Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs. 30.6.2003, n. 196.</p>

(FIRMA)

*Chiarafmen*