

## Chi sono

Mi chiamo Paola Salgarelli e da sempre coltivo la passione per la sana alimentazione e il benessere. Grazie alla **laurea in biologia** e alla **specialità in Scienza dell'Alimentazione** sono riuscita a fare il lavoro che ho sempre desiderato: la **nutrionista**.

## Dove mi sono formata

Ho studiato a **Padova** dove mi sono laureata in Biologia nel 1998. Mi sono specializzata in Scienza dell'Alimentazione a **Pavia** nel 2001.

## Cosa faccio

Dal **2001** esercito la **libera professione come nutrionista**, ho uno studio privato, ma collaboro anche con case di cura e studi medici. Per me è importante aiutare il paziente ad ottenere i risultati che desidera impostando un corretto stile di vita che duri nel tempo. Non sono per le diete rigide e proibitive!

## Non solo ambulatorio...

Dal 2011 sono **autrice del blog** "[QB: 2 nutrioniste in cucina](#)", assieme alla collega Paola Richero. Ho collaborato e collaboro con alcune **riviste** (Starbene, Sano&Leggero, Donna Moderna, Fiorfiore Coop).

Ho partecipato al programma di Canale 5 "**In forma con Starbene**".

Nel 2014 ho pubblicato il **libro** "**Stare bene con leggerezza**", una raccolta di sane e gustose ricette.

Nel 2017 ho partecipato al primo corso di perfezionamento in "Nutrizione e Longevità" tenuto dal professor **Valter Longo**.