



Contatti

Cellulare

329 7043845

Email

dott.lucaflocchini@gmail.com

Sito

www.dottlucaflocchini.com



dott.flocchiniluca

Dati P.IVA

Libero professionista
Domicilio fiscale in Via L.Einaudi 3,
Puegnago Del Garda, 25080 (BS)
P.IVA: 03808630986
ATECO: 721100

Iscrizione Albo

Iscrizione Albo professionale Biologi
SEZ. A n° AA_100007

LUCA FLOCCHINI

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Presentazione

Mi chiamo Luca e sono un Biologo Nutrizionista, esperto in nutrizione clinica, dimagrimento e sport. La mia mission è quella di aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi di salute, di performance o estetici attraverso un percorso nutrizionale creato su misura.

Competenze principali

- Consulenza nutrizionale
- Antropometria
- Analisi composizione corporea
- Dislipidemie
- Cardiopatie
- Dimagrimento
- Dismetabolismi
- Allergie / intolleranze
- Gravidanza ed allattamento
- IBD, IBS, reflusso gastroesofageo
- Perimenopausa, menopausa
- Body recomp
- Performance sportiva

Formazione Universitaria

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana - Università San Raffaele.

Tesi "I benefici della supplementazione orale di magnesio nella persona con diabete tipo 2" con Prof.ssa Federica Limana - Università San Raffaele Roma.

Master in Posturologia - Università Telematica Pegaso.

Tesi sperimentale "Diaframma e postura: un'indagine attraverso la rieducazione alla respirazione fisiologica" con Prof. Gaetano Agliata e Prof. Luigi Foggia - Università Pegaso.

Laurea in Scienze Motorie - Università degli Studi di Brescia.

Tesi sperimentale "Musica e attività fisica: un'indagine sulla pratica del Karate" con Prof. Carlo Cristini. - Università degli Studi di Brescia.

Formazione post-lauream

Corso "IBS e dieta LowFODMAP" presso SNS - Scuola di Nutrizione Salernitana (2024).

Corso "Integrazione SNS e sport" presso SNS - Scuola di Nutrizione Salernitana (2023).

Seminario "Il dimagrimento rapido" presso SNS - Scuola di Nutrizione Salernitana(2023).

Corso "Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillatore precoce" presso AAT Brescia(2022).

Esami di Stato per l'abilitazione alla professione di Biologo SEZ A presso Università degli Studi dell'Insubria(2022).

Corso "Variazioni quotidiane della statura in soggetti affetti da dolore lombosacrale" presso UNC - Unione Nazionale Chinesiologi (2020).

Corso "Stress: Biologia, adattamento e patologia" presso Eduopen - Università di Parma (2020).

Corso "Fondamenti di medicina riabilitativa" presso Eduopen - Università degli studi di Milano Bicocca (2020).

Corso "Biomeccanica dell'osso vertebrale" presso UNC - Unione Nazionale Chinesiologi (2019).

Corso "Preparatore atletico dei giochi di squadra" presso Università degli studi di Brescia (2013).

Diploma istruttore I livello MLN self-defence (2011).

Attestato corso Nazionale di formazione generale per tecnici Libertas presso Centro Nazionale Sportivo Libertas (2008).

Carriera sportiva

Ho sempre fatto sport sin dalla tenera età di 5 anni. Nel corso degli anni, sia durante gli studi universitari che privatamente, ho avuto la possibilità di sperimentare, approfondire, sviluppare e studiare gran parte delle discipline del panorama sportivo e del fitness. Senza alcun dubbio però, il Karate è, ed è stato, maestro di vita...

Nella mia carriera agonistica di Karate (specialità del Kumite-combattimento) i principali titoli e medaglie conquistate sono:

- CAMPIONE ITALIANO Libertas 2006-2007-2009
- CAMPIONE REGIONALE F.I.J.L.K.A.M. 2005-2006

- CAMPIONE REGIONALE Libertas 2005-2006
- CAMPIONE PROVINCIALE Libertas 2003
- MEDAGLIA ORO International Karate Cup 2003
- MEDAGLIA ORO V Tappa Trofeo Veneto 2004
- MEDAGLIA ORO International S. Claus - Varazdin - Croatia 2005
- MEDAGLIA ORO Trofeo Forza e Costanza 2005
- MEDAGLIA ORO Trofeo Liguria 2005
- MEDAGLIA ORO International Slovenia 2006
- MEDAGLIA ORO Trofeo Comune di Serle 2006
- MEDAGLIA ORO International Rijeka 2006
- MEDAGLIA ORO Campionato Regionale a Squadre 2007
- MEDAGLIA ORO Trofeo città di Gambolò Senior 2008
- MEDAGLIA ORO Trofeo Karate Pantere Castellanza 2008
- MEDAGLIA ORO Trofeo Giovani Speranze 2008
- MEDAGLIA ORO Trofeo delle Regioni 2009
- MEDAGLIA ORO Trofeo Franco Franchi 2009
- MEDAGLIA ORO IV Trofeo Interregionale Serle 2009
- MEDAGLIA ARGENTO Campionati Regionali FIJLKAM 2002-2006
- MEDAGLIA ARGENTO Campionati Italiani UKS 2011
- MEDAGLIA ARGENTO International Slovenia 2005
- MEDAGLIA ARGENTO Interregionale Libertas 2007
- MEDAGLIA ARGENTO Memorial Forsetti 2004
- MEDAGLIA ARGENTO III Tappa Trofeo Veneto 2005
- MEDAGLIA BRONZO European Championship 2005
- MEDAGLIA BRONZO International S.Claus - Varazdin - Croatia 2004
- MEDAGLIA BRONZO Internazionali San Marino 2005
- MEDAGLIA BRONZO Internazionali di Grado 2005

- MEDAGLIA BRONZO Campionato Regionale FIJLKAM 2005-2007
- MEDAGLIA BRONZO Trofeo città di Gambolò Junior 2008
- MEDAGLIA BRONZO Trofeo Franco Franchi 2007
- MEDAGLIA BRONZO VII Trofeo delle Regioni 2006
- MEDAGLIA BRONZO VI Trofeo Canegrate 2002
- MEDAGLIA BRONZO V Coppa Valle Sabbia 2003
- MEDAGLIA BRONZO VI Tappa Trofeo Veneto 2004
- PREMIO MIGLIOR ATLETA 2005-2006-2007-2009
- PREMIO MIGLIOR ATLETA Trofeo Pantere 2008