



ZEINEB ELGABSI

NUTRITIONNISTE

PROFIL PROFESSIONNEL

Nutritionniste diététicienne axée sur les résultats et forte de mes 5 ans d'expérience et d'engagement à améliorer la vie des patients grâce à l'adoption des régimes alimentaires adaptés en fonction des objectifs.

Excellentes compétences de conseils, éducation nutritionnelle, élaboration des programmes et surveillance des progrès.

Professionnelle, avenante sachant communiquer avec les patients lors des consultations individuelles

COORDONNÉES

Date de naissance : 08/02/1996

Adresse : Manzah 5 , Tunis

Téléphone : +216 26 09 11 87

Email: Nutritionniste.zayneb@gmail.com

COMPÉTENCES

- Sens de l'écoute
- Maîtrise des besoins nutritionnels de la population générale et du sportif
- Compréhension et maîtrise de la nutrition sportive et des compléments alimentaires
- Coordination des régimes
- Maître du français et de l'anglais
- Sens pédagogique

EDUCATION

2019-2021 MASTER DE RECHERCHE EN SCIENCES DE LA NUTRITION

école supérieure des sciences et techniques de santé Tunis (ESSTST)

- **Sujet de mémoire :** " Apport de la prise en charge nutritionnelle dans un programme de réadaptation à l'effort du pilote obèse tunisien"

- **Publications :** en cours de submission

ELgabsi zeineb., et al. Evaluation of dietary spontaneous intake of obese Tunisian pilots.

2017-2019 MASTER PROFESSIONNEL NUTRITION HUMAINE

école supérieure des sciences et techniques de santé Tunis (ESSTST)

- **Sujet de mémoire :** "Nutrition et électromyostimulation globale ; effets sur la composition corporelle chez un groupe de sujets en surcharge pondérale"

- **Publications:** ELgabsi zeineb., et al. "Impact of Whole Body Electromyostimulation with Nutrition Strategies on Body Composition in Overweight Adults: A Prospective Study". Acta Scientific Nutritional Health 5.8 (2021): 55-65.

2014-2017 LICENCE EN NUTRITION HUMAINE ET DIETETIQUE

école supérieure des sciences et techniques de santé Tunis (ESSTST)

- **Projet de fin d'études :** " Analyse quantitative et qualitative de l'alimentation spontanée des athlètes élités tunisien"

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

2022-2023 NUTRITIONNISTE ET CONSEILLÈRE EN NUTRITION SPORTIVE

IMPACT SPORT NUTRITION (BRAND COMPLEMENTES ALIMENTAIRES POUR SPORTIFS) , TUNIS
CABINET DE NUTRITION HOUDA SAIED

- Consulter au cabinet : Préparer des programmes de nutrition personnalisés pour les patients selon les objectifs ainsi qu'un suivi régulier
- Prodiguer des conseils à propos les compléments alimentaires pour les clients se présentant à la boutique
- Application de mes connaissances en besoins nutritionnels pour élaborer un régime selon l'âge, le niveau de condition physique, style de vie et problèmes médicaux de chaque patient

2020-2021 COACH EMS (ELECTROMYOSTIMULATION)

RELOOKING BEAUTÉ MINCEUR , LA MARSA

- Coaching sportif privé par des appareils d'électromyostimulation (EMS REVOLUTION)

NUTRITIONNISTE EN CLINIQUE ET DU SPORT COACH EMS (ELECTROMYOSTIMULATION)

FITLAB , CENTRE DE FITNESS ET DE REMISE EN FORME , TUNIS

- Faire des consultations / ateliers / débats diététiques
- Préparer des programmes de nutrition personnalisés pour les membres
- Coaching sportif par des appareils d'électromyostimulation (EMS REVOLUTION)

CENTRES D'INTÉRÊT

- Faire du sport
- Cuisiner

2020-2021 **FORMATRICE EN NUTRITION SPORTIVE**
IFAT, INSTITUT DE FORMATION, TUNIS

- Donner des cours de nutrition sportive pour les futurs coachs sportifs et entraîneurs personnalisés

2018-2020 **COACH EMS NUTRITIONNISTE**
BODY TEC STUDIO , CENTRE D'ELECTROFITNESS , TUNIS

- Préparer des plans nutritionnels personnalisés pour les membres et coaching nutritionnel
- Coaching à l'aide d'appareils d'électromyostimulation par MIHA BODYTEC

2017-2018 **NUTRITIONNISTE EN CLINIQUE ET DU SPORT**
ARENA GYM , SALLE DE SPORT , TUNIS

- Coaching nutritionnel pour les membres et
- Fournir des régimes personnalisés

STAGES

2021 **STAGE DE MÉMOIRE DE MASTER DE RECHERCHE**
CENTRE D'EXPERTISE DE MÉDECINE AÉRONAUTIQUE (CEMEDA)

- Préparer des plans nutritionnels personnalisés pour les pilotes
- Coaching sportif privé à l'aide d'appareils d'électromyostimulation de chaque pilote
- Coaching et suivi nutritionnel des pilotes

2017-2018 **NUTRITIONNISTE DES SPORTIFS**
CENTRE NATIONAL DE MEDECINE ET SCIENCES DU SPORT (CNMSS)
CENTRE D'ÉLITE , RADES

- Evaluation anthropométrique et de la composition corporelle pour chaque athlète
- Création des programmes et des menus optimisés en fonction de la nature de la pratique sportive de chaque athlète, sa condition physique et ses objectifs

2017 **NUTRITIONNISTE**
HOPITAL MILITAIRE , TUNIS
HOPITAL LA RABTA , SERVICE PEDIATRIE
INSTITUT NATIONAL DE NUTRITION , BEB SAADOUN

- Evaluation des besoins spécifiques en nutriments et en énergie de chaque patient selon son mode de vie et ses problèmes médicaux
- Création des fichiers contenant les informations sur les régimes personnalisés de chaque patient et mise à jour en cas de modifications

2016 **NUTRITIONNISTE**
CENTRE NATIONAL DES GRAND BRULÉS BEN AROUS

- Assistance aux personnes pour les aider à gérer leurs pathologies chroniques par le biais de stratégies de ré-équilibre alimentaire

2016 **STAGE D'OBSERVATION NUTRITION SPORTIVE**
CENTRE NATIONAL DE MEDECINE ET SCIENCES DU SPORT (CNMSS)

- Evaluation anthropométrique et de la composition corporelle pour chaque athlète