



SOFIA SIX

09/10/1999

Belge

+32470261890

sofia.six@yahoo.com

Permis B et véhicule



Télétravail

Langues

Français

Connaissances en anglais
et en néerlandais.

Formations

2021 : Formation en
naturopathie via Elearning
Formalis

2022: Diplômée d'un bachelier
en diététique à la Haute Ecole
Provinciale Condorcet Tournai

2023 : spécialisation en
nutrition sportive à l'Université
de Louvain-La-Neuve

Diététicienne - nutritionniste Spécialisée en nutrition du sport

Compétences

- ▶ Evaluer et déterminer les dépenses énergétiques et les besoins des sportifs/sportives.
- ▶ Mettre en place des compléments et/ou suppléments en fonction des objectifs de chaque sportif/sportive.
- ▶ Participer à l'éducation alimentaire de chacun et améliorer les connaissances sur la nutrition afin de favoriser l'autonomie alimentaire.
- ▶ Prendre en charge les sportifs/sportives pour élaborer et planifier des conseils et menus personnalisés en respectant les règles d'équilibre nutritionnel.
- ▶ Gérer et conseiller l'alimentation du sportif en déplacement ainsi que l'alimentation du sportif blessé.
- ▶ Réaliser un bilan nutritionnel adapté à une pathologie, élaborer des conseils alimentaires en fonction de la pathologie et déterminer les exigences qualitatives et quantitatives en termes de nutriments pour certaines pathologies.
- ▶ Etablir un plan d'alimentation et d'hydratation selon les conditions environnementales avant, pendant et après l'effort
- ▶ Savoir travailler en équipe et collaborer avec d'autres professionnels de santé.
- ▶ Flexibilité dans les déplacements et horaires

Expériences

- ▶ Actuellement : nutritionniste libérale.
- ▶ Assistante administrative pour l'Equipe cycliste professionnelle Cofidis affiliée au MPCC
- ▶ Education nutritionnelle auprès de jeunes sportifs en club à l'aide d'un support informatique (PowerPoint).
- ▶ Stage clinique au centre hospitalier de Mouscron
- ▶ Stage en cuisine de collectivité au home Paul Demade de Comines
- ▶ Stage dans une maison médicale avec une diététicienne libérale