

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ 6, ΑΝΩ ΚΗΦΙΣΙΑ, Τ.Κ. 145 62, ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

2106200990 – 6947267649

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ

info@diatrosafia.gr

WEB - SITE

www.diatrosafia.gr



ΣΠΟΥΔΕΣ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

• 10/07/2007

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ "ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ", ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ "ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ", ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΒΑΘΜΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥ «ΆΡΙΣΤΑ 9», ΔΙΕΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ.

• 13/07/2005

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΡΩΤΕΥΣΑΣΑ, ΒΑΘΜΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥ «ΆΡΙΣΤΑ 9,1», ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 4 ΧΡΟΝΙΑ.

• 05/10/2001

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΡΩΤΕΥΣΑΣΑ (ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΚΑΤΑ ΣΕΙΡΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ).

• 04/07/2001

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΕΝΙΑΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟΥ «ΆΡΙΣΤΑ 19,5»

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ-ΒΡΑΒΕΙΑ

• 2005-2007

ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΔΙΕΤΟΥΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ "ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ".

• 2001-2005

ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΡΑΤΙΚΩΝ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ, ΛΟΓΩ ΑΡΙΣΤΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟ 1^ο, 3^ο ΚΑΙ 4^ο ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ.

• 2000-2001

ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΡΑΤΙΚΩΝ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ, ΛΟΓΩ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ-ΜΕΛΕΤΕΣ

• 11/12/2006-16/01/2007

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ: «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», ΒΑΘΜΟΣ «ΆΡΙΣΤΑ 10».

• 11/12/2006-16/01/2007

ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ.

• 15/01/2005-30/06/2006

ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ & ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΟΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ.

• 15/08/2005-31/01/2006

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ (FBDG) ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ.

• 15/08/2004-31/06/2005

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ: "ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ: ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ & ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ", ΒΑΘΜΟΣ «ΆΡΙΣΤΑ 10».

• 15/02/2004-31/05/2004

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

• 15/08/2003-31/01/2004

ΤΟ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ ΌΛΥΜΠΟΣ & Ο ΟΛΗΓΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΤΗΣ GREEN PEACE.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΠΤΥΧΙΟ ADVANCED OF CAMBRIDGE (GRADE C, 1999).

ΓΑΛΛΙΚΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

ΤΥΦΛΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, WINDOWS XP, WORD, EXCEL, POWER POINT, INTERNET, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ, MINITAB, SPSS, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ DIET ANALYSIS PLUS & NUTRITIONIST V.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

DEXA, SAHARA, BODY STAT, BIA.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

•22/03/2007-ΣΗΜΕΡΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΞΑΡΤΗΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ – ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ.

•01/04/2007-31/12/2007

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ (ΚΕ.ΚΟ.ΠΟ.). ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

•26/07/2006-31/12/2006

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ. ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ

• 15/11/2007-15/01/2007

ΤΖΑΝΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ.

• 11/04/2005-11/05/2005

ΤΖΑΝΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, ΔΙΑΒΗΤΗΣ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.

• 14/03/2005-30/03/2005

ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ & Μ.Ε.Θ.

• 18/01/2005-03/03/2005

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ.

• 13/12/2004-12/01/2005

ΓΕΝΙΚΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ & Μ.Ε.Θ.

• 29/11/2004-08/12/2004

ΓΕΝΙΚΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ.

• 15/11/2004-24/11/2004

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ.

• 01/11/2004-10/11/2004

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

• 16/09/2005-30/04/2007

ΈΜΜΙΣΘΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΣΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ HELENA, HEALTHY LIFESTYLE IN EUROPE BY NUTRITION IN ADOLESCENCE, ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ (6TH FRAMEWORK PROGRAMME). ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.

• 11/09/2005-11/04/2006

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ", ΕΠΕΑΕΚ, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ. (ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ).

• 15/08/2004-31/06/2005

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ, ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΡ. ΜΑΝΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

• 27/05/2006

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝ. «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΙΑΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, DIVANI CARAVEL.

• 30/11/2007

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝ. «Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΟΒΑΡΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΟΞΕΟΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΔΕΙΓΜΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΑΡΤΥΡΩΝ, CARDIO 2000», 10^Ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

•09/12/2007

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝ. «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΙΑΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», 9^Ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, DIVANI CARAVEL.

• 25/01/2007

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ Σ, ΒΛΑΧΑΚΗ Χ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ, ΜΑΝΙΟΣ Ι. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ: ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ & ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ. 7^Ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, HOLIDAY INN, ΑΘΗΝΑ.

• 11-13/05/2006

ANAPLIOTIS P, BAGLAGI L, TAMPOURLOU M, ELEFThERIOU S. CHRYSOHOOU C, PANAGIOTAKOS D, PITSAVOS C, STEFANADIS C. "SEVERE DEPRESSIVE SYMPTOMS ARE STRONGLY ASSOCIATED WITH INCREASED LIKELIHOOD OF DEVELOPING AN ACUTE CORONARY SYNDROME: CARDIO 2000 CASE-CONTROL STUDY", EUROPREVENT2006, EUROPEAN ASSOCIATION FOR CARDIOVASCULAR PREVENTION & REHABILITATION, HILTON, GREECE.

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ • 28/03/2009 • 13/02/2009 • 22/11/2008 • 05/07/2007 • 15/03/2007	ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΘΟΥΣ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΩΝ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: «ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ». 6^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΛΙΟΥ. «ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ». 3^ο ΛΥΚΕΙΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ. «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ: ΦΥΣΗ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ;» ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ, ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΑΝΤΩΝΗ ΤΡΙΤΣΗ. «ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ». ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΕ ΝΗΠΙΑ & ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΛΚΑ-ΦΡΟΕΛΕΝ, ΝΕΑ ΚΗΦΙΣΙΑ. «Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ & ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ». ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 3^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.
ΕΚΠΟΜΠΕΣ • 27/12/2010 • 15/04/2009 • 18/03/2009 • 09/03/2009 • 06/02/2009 • 06/11/2008 • 05/11/2008 • 04/11/2008 • 12/03/2006	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΛΗΘΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΩΝ ΕΚΠΟΜΠΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: ΕΚΠΟΜΠΗ «ΤΩΡΑ» ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ», ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΚΑΪ. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ», ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΣΧΑ», ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΚΑΪ. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ», ΘΕΜΑ: «ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ», ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΚΑΪ. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΖΩΗ, GR», ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ», ΣΚΑΪ 100,3. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΑΡΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ», ΘΕΜΑ: «ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ». ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΑΡ'ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ», ΘΕΜΑ: «ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2008», ALPHA 989 FM. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΙΕΣΗ», ΘΕΜΑ: «ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ», ΑΘΗΝΑ 984 FM. ΕΚΠΟΜΠΗ «ΑΡΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ», ΘΕΜΑ: «ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ». ΕΚΠΟΜΠΗ «ΡΑΔΙΟΥΡΓΙΕΣ», ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΝΗΣΤΕΙΑ», ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ NET 105,8.
ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ • ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝ. «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΙΑΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010, ΤΟΜΟΣ 1, ΤΕΥΧΟΣ 1. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ Σ, ΒΛΑΧΑΚΗ Χ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ, ΜΑΝΙΟΣ Ι, ΖΑΜΠΕΛΑΣ Α. ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ, ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ & ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 2007, ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β΄, 11 (1-2), 20-29.
ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ • ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΕΤΡΟ • ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.. • ΕΥΕΞΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΠΛΗΘΟΥΣ ΑΡΘΡΩΝ ΣΕ ΕΝΤΥΠΟ ΤΥΠΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: ▪ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Η ΝΕΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008, ΤΕΥΧΟΣ 6, 22. ▪ Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008, ΤΕΥΧΟΣ 5, 17. ▪ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ..», ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2008, ΤΕΥΧΟΣ 32, 41-43. ▪ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ. ΕΥΕΞΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007, ΤΕΥΧΟΣ 28, 10-12. ▪ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Η΄ ΑΛΛΙΩΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, ΕΥΕΞΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008, ΤΕΥΧΟΣ 30, 8-9.
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ • 01/01/2008-09/11/2008 • 14/10/2007-30/10/2010 • 14/10/2009-30/10/2010	ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2008, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΜΕ ΤΙΤΛΟ «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ: ΦΥΣΗ Η΄ ΕΠΙΣΤΗΜΗ», 1-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2009. ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ (ΠΣΔ). ΤΑΜΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΛΔΕ).
ΜΕΛΟΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ	ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ (ΕΛΙΑ). ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ (ΕΛΙΓΑΣΤ). ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΚΑΡΙΚΙΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ. ΜΕΛΟΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΛΔΕ).

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

• 08-09/12/2007

ΣΥΝΕΔΡΙΑ-ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

▪ **9 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ, DIVANI CARAVEL

• 02-03/2/2007

▪ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕ ΘΕΜΑ: **ΙΣΧΥΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΕΙΔΙΚΟΥ – ΠΕΛΑΤΗ**, ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 16 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ NATIONAL CENTRE FOR EATING DISORDERS.

• 29/11-2/12/2006

▪ **2^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ**, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, DIVANI CARAVEL.

• 21-23/9/2006

▪ **12TH EUROPEAN MEETING OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR ADOLESCENT HEALTH (ΙΑΑΗ)**. HOTEL ANTHENS IMPERIAL.

• 26-27/5/2006

▪ **10^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ**, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 9-11/12/2005

▪ **8^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ, DIVANI CARAVEL.

• 2-3/12/2005

▪ **9^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ.

• 4/6/2005

▪ **9^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ**, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 28/5/2005

▪ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ**, 3^ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ, FITNESS MEETING 2005.

• 19-20/5/2005

▪ **2^Η ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**, ΕΠΕΑΕΚ II Γ' ΚΠΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ", ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 20 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 17-18/3/2005

▪ **1^Η ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**, ΕΠΕΑΕΚ II Γ' ΚΠΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ", ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 20 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 2-4/12/2004

▪ **1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ**, DIVANI CARAVEL.

• 30/11/2004

▪ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ: **"ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ, ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ"**, ΥΠΟ ΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΟΥ Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΥΡΑ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ METROPOLITAN, DIVANI CARAVEL.

• 29-30/3/2004

▪ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ: **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΝΟΗΣΗ: ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 20/3/2004

▪ **7^Η ΗΜΕΡΙΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**, UNIVERSITY OF INDIANAPOLIS ATHENS CAMPUS.

• 30/3/2002

▪ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η ΣΙΓΟΥΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ**, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

• 30/3/2002

5^Η ΗΜΕΡΙΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, UNIVERSITY OF INDIANAPOLIS ATHENS CAMPUS.

ΆΛΛΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ**ΧΟΡΟΣ**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ORIENTAL (2009-ΣΗΜΕΡΑ), ΣΧΟΛΗ **ΗΛΙΟΣ** - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΡΟΥ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ LATIN (2008), ΣΧΟΛΗ **ΗΛΙΟΣ** - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΡΟΥ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ.
ΜΑΘΗΜΑΤΑ MODERN-JAZZ (2004), ΣΧΟΛΗ ΠΑΝΟΥ ΜΕΤΑΞΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΘΗΝΑ.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**ΜΠΑΛΕΤΟ**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (1996-ΣΗΜΕΡΑ).

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ (1989-1996), ΕΠΙΠΕΔΟ GRADE V, ROYAL ACADEMY OF DANCING.

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΙΑΝΟΥ (1992-1999), ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΕΣΗΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΩΔΕΙΟ, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.

ΑΔΕΙΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΪΟ ΤΟΥ 2002.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΕΦΟΣΟΝ ΖΗΤΗΘΟΥΝ.