

# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

**ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

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

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**ΓΡΑΦΕΙΟ: +302106200990 • ΚΙΝΗΤΟ: +306947267649**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ

**info@diatrosfia.gr**

WEB - SITE

**www.diatrosfia.gr**

## ΣΠΟΥΔΕΣ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

• 29/05/2021

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ «HEALTH COACHING ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ» E-LEARNIG ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ (ΕΚΠΑ).**

• 06/10/2020

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΟΥ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΝΕΥΡΟΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ».**

• 10/07/2007

**ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ», ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ "ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ", ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΒΑΘΜΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥ «ΆΡΙΣΤΑ 9». ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: 2 ΕΤΗ.**

• 13/07/2005

**ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΡΩΤΕΥΣΑΣΑ (ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ ΚΑΤΑ ΣΕΙΡΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ), ΒΑΘΜΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥ «ΆΡΙΣΤΑ 9,1». ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: 4 ΕΤΗ.**

• 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<sup>ο</sup>, 3<sup>ο</sup> & 4<sup>ο</sup> ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.**

• 2000-2001

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

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ-ΜΕΛΕΤΕΣ

• 05/06/2020-10/10/2020

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ: «ΝΕΥΡΟΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ», ΒΑΘΜΟΣ «ΆΡΙΣΤΑ 9».**

• 11/12/2006-16/01/2007

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ: «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ & 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 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 ΓΑΛΑ ΌΛΥΜΠΟΣ & Ο ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΤΗΣ GREEN PEACE.**

## ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ

**ΠΤΥΧΙΟ ADVANCED OF CAMBRIDGE (GRADE C, 1999).**

ΓΑΛΛΙΚΑ

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ.**

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

**DEXA, SAHARA, BODY STAT, ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΟΜΕΤΡΗΣΗ, ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΩΣΗ.**



## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- 01/02/2019-ΣΗΜΕΡΑ
- 26/01/2018-01/01/2019
- 22/12/2014-ΣΗΜΕΡΑ
- 22/03/2007-ΣΗΜΕΡΑ
- 1/03/2016-1/007/2016
- 01/02/2013-01/02/2014
- 22/10/2012-31/12/2012
- 01/09/2009-16/07/2010
- 01/02/2008-31/12/2008

- 01/03/2008-31/03/2009
- 01/04/2007-31/12/2007

- 26/07/2006-31/12/2006

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ

- 15/11/2007-15/01/2007
- 11/04/2005-11/05/2005
- 14/03/2005-30/03/2005
- 18/01/2005-03/03/2005
- 13/12/2004-12/01/2005
- 29/11/2004-08/12/2004
- 15/11/2004-24/11/2004
- 01/11/2004-10/11/2004

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- 16/09/2005-30/04/2007
- 11/09/2005-11/04/2006
- 15/08/2004-31/06/2005

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- 27/05/2006
- 30/11/2007

## ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- 09/12/2007
- 25/01/2007
- 11-13/05/2006

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ** ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ FOREVER LIVING PRODUCTS HELLAS & CYPRUS ΩΣ HEALTH AND NUTRITION EXPERT - ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ.

**HEALTH AND NUTRITION EXPERT**, COMMITTEE OF THE REGIONS, ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΗΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΤΟΠΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ» **Υιοθετηση γνωμοδοτησης 4-7-2018, Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:** ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΣΗΜΟΥ ΠΤΥΧΙΟΥ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: «FITNESS NUTRITION SPECIALIST» ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ NASM, ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ NUTRITION, SUPPLEMENTATION, NUTRITION PERFORMANCE ΠΤΥΧΙΩΝ ΤΗΣ NASM ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΗΣ HNFC HELLAS & CYPRUS.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ:** ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΞΑΡΤΗΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ.

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ GAP:** ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΑΡΘΡΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ Π.Γ. ΝΙΚΑΣ ΑΒΕΕ.**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΓΙΩΤΗΣ Α.Ε.**

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.**

**ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΥΛΙΚΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ ΓΙΑ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ**

**ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ COCA COLA ΤΡΙΑ ΕΨΙΛΟΝ.**

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΗΣ**

**COCA COLA ΤΡΙΑ ΕΨΙΛΟΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ «ΕΥΖΗΝ».**

**ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ (ΚΕ.ΚΟΙ.ΠΟ.). ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ:**

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.**

**ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ. ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ.**

**ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ, ΤΖΑΝΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.**

**ΔΙΑΒΗΤΗΣ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΤΖΑΝΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.**

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

**ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ.**

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

**ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΓΕΝΙΚΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.**

**ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ.**

**ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ.**

ΕΜΜΕΘΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ **HELENA (HEALTHY LIFESTYLE IN EUROPE BY NUTRITION IN ADOLESCENCE)**, ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ (6<sup>TH</sup> FRAMEWORK PROGRAM). **ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑ: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.**

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.**

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ.**

**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 ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, DIVANI CARAVEL.

**ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ** ΚΑΙ ΣΥΝ. «Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΟΒΑΡΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΟΞΕΟΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΟΥ ΕΠΙΣΟΔΙΟΥ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΔΕΙΓΜΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΑΡΤΥΡΩΝ, CARDIO 2000», 10<sup>ο</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.

**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 ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», 9<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, DIVANI CARAVEL.

**ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ Σ, ΒΛΑΧΑΚΗ Χ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ, ΜΑΝΙΟΣ Ι.** ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ: ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ & ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ. 7<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, HOLIDAY INN, ΑΘΗΝΑ.

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.

<p><b>ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ</b></p>	<p><b>ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΘΟΥΣ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΩΝ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BREAKFAST FESTIVAL</b></li> </ul>	<p>«<b>BREAKFAST FESTIVAL</b>». ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ATHENS PLAZA ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ</b></li> </ul>	<p>«<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ</b>». ΠΟΛΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ</b></li> </ul>	<p>«<b>ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ &amp; ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ</b>». 3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ</b></li> </ul>	<p>«<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ: ΦΥΣΗ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ;</b>» ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ, ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΑΝΤΩΝΗ ΤΡΙΤΣΗ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ</b></li> </ul>	<p><b>ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ</b>. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΕ ΝΗΠΙΑ &amp; ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΠΟΛΚΑΦΡΟΕΛΕΝ &amp; ΣΕ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΑΙΔΟΤΟΠΟ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΣΧΟΛΕΙΑ</b></li> </ul>	<p>«<b>Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ &amp; ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ</b>». ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 3<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.</p>
<p><b>ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ</b></p>	<p><b>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΣΚΑΪ</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΣΚΑΪ ONLINE», ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΡΤ</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΣΚΑΪ ΤΩΡΑ» ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MEGA CHANNEL</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ», ΘΕΜΑ: «<b>ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA TV</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΥΓΙΑΙΝΕΤΕ», ΘΕΜΑ: «<b>ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MEGA CHANNEL</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «Η ΖΩΗ ΜΟΥ, Η ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ», ΘΕΜΑ: «<b>ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA TV</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «MY LIFE», ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA TV</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ», ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA TV</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΗΣ ΖΩΗΣ», ΘΕΜΑ: «<b>ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΜΟΥΘΙΣ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA TV</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ALPHA», ΘΕΜΑ: «<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΕΡΗ ΜΝΗΜΗ ΠΑΙΔΙΩΝ</b>».</p>
<p><b>ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ</b></p>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΖΩΗ.GR», ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ &amp; ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΣΚΑΪ 100,3</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΑΡ'ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ», ΘΕΜΑ: «<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΙΑΡΤΟΦΗΣ 2008</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALPHA 989 FM</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΠΙΕΣΗ», ΘΕΜΑ: «<b>ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ &amp; ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΑΘΗΝΑ 984 FM</b></li> </ul>	<p>ΕΚΠΟΜΠΗ «ΡΑΔΙΟΥΡΓΙΕΣ», ΘΕΜΑ: «<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ &amp; ΝΗΣΤΕΙΑ</b>».</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ NET 105,8</b></li> </ul>	<p><b>ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ</b></p>
<p><b>ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ</b></p>	<p><b>ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ</b> ΚΑΙ ΣΥΝ. «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΈΦΗΒΕΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΙΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ», ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010, ΤΟΜΟΣ 1, ΤΕΥΧΟΣ 1.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ</b></li> </ul>	<p><b>ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ Σ</b>, ΒΛΑΧΑΚΗ Χ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ, ΜΑΝΙΟΣ Ι, ΖΑΜΠΕΛΑΣ Α. ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ, ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ &amp; ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 2007, ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β', 11 (1-2), 20-29.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ</b></li> </ul>	<p><b>ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΠΛΗΘΟΥΣ ΑΡΘΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΝΤΥΠΟ ΤΥΠΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ LIFE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΑΡΘΡΟ: «ΠΑΓΩΤΟ ΑΛΛΑ ΜΕ ΜΕΤΡΟ», ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΜΑΪΟΥ 2013, 43.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΘΝΟΣ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΠΕΜΠΤΗ 21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2013, 4-5.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΑΡΘΡΟ: «ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΕΛΟΣ: ΆΛΛΗ ΜΙΑ ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ», 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2012, 40-41.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ε-ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΑΡΘΡΟ: «ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ ΣΥΜΜΑΧΟ», ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CITY PRESS</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΑΡΘΡΟ: «ΟΙ ΔΡΑΣΤΕΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ», ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2009, 20.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ VITA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΦΑΤΕ ΜΑΤΙΑ ΨΑΡΙΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009, 56-57.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ FORMA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΠΕΤΑΞΕΤΕ ΤΟ ΩΣΙΒΙΟ, ΙΟΥΛΙΟΣ 2009, 38-39.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΕΤΡΟ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ: Η ΝΕΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008, ΤΕΥΧΟΣ 6, 22.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΕΥΕΞΙΑ &amp; ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ &amp; ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ. ΕΥΕΞΙΑ &amp; ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007, ΤΕΥΧΟΣ 28, 10-12.</li> </ul>
<p><b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b></p>	<p>ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2008, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΜΕ ΤΙΤΛΟ «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ: ΦΥΣΗ Η' ΕΠΙΣΤΗΜΗ», 1-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2009.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>01/01/2008-09/11/2008</b></li> </ul>	<p>ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ (ΠΣΔ).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>14/10/2007-30/10/2010</b></li> </ul>	<p>ΤΑΜΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΛΔΕ).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>14/10/2009-30/10/2010</b></li> </ul>	<p>ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΛΙΠΙΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ (ΕΛΙΑ).</p>
<p><b>ΜΕΛΟΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ</b></p>	<p>ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ (ΕΛΙΓΑΣΤ).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΜΕΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΚΑΡΙΚΙΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ.</b></li> </ul>	<p>ΜΕΛΟΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΛΔΕ).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΜΕΛΟΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΛΔΕ).</b></li> </ul>	<p><i>Βιογραφικό σημείωμα Ελευθερίου Σοφίας</i></p>

- ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ** **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ & ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ**
- 24-27/11/2011 ▪ **11 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ, ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ.
  - 12-15/11/2009 ▪ **10 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ, BADMINTON THEATER.
  - 08-09/12/2007 ▪ **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 ΕΙΛΙΚΟΥ – ΠΕΛΑΤΗ**, ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 16 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ NATIONAL CENTRE FOR EATING DISORDERS.
  - 29/11-2/12/2006 ▪ **2<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ**, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, DIVANI CARAVEL.
  - 21-23/9/2006 ▪ 12<sup>TH</sup> EUROPEAN MEETING OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR ADOLESCENT HEALTH (ΙΑΑΗ). HOTEL ATHENS IMPERIAL.
  - 26-27/5/2006 ▪ 10<sup>ο</sup> 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<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**, ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ, DIVANI CARAVEL.
  - 2-3/12/2005 ▪ **9<sup>ο</sup> ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ.
  - 4/6/2005 ▪ 9<sup>ο</sup> 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<sup>ο</sup> ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ, FITNESS MEETING 2005.
  - 19-20/5/2005 ▪ **2<sup>η</sup> ΔΗΜΕΡΙΔΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**, ΕΠΕΑΕΚ II Γ' ΚΠΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ", ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 20 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.
  - 17-18/3/2005 ▪ **1<sup>η</sup> ΔΗΜΕΡΙΔΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**, ΕΠΕΑΕΚ II Γ' ΚΠΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ", ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 20 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.
  - 2-4/12/2004 ▪ **1<sup>ο</sup> 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 ΔΕΛΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.
  - 20/3/2004 ▪ **7<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> ΗΜΕΡΙΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**, UNIVERSITY OF INDIANAPOLIS ATHENS CAMPUS.

## ΑΛΛΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

### ΧΟΡΟΣ

ORIENTAL (2009-2011), ΣΧΟΛΗ **ΗΛΙΟΣ** - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΡΟΥ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ  
 LATIN (2008), ΣΧΟΛΗ **ΗΛΙΟΣ** - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΡΟΥ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ.  
 MODERN-JAZZ (2004), ΣΧΟΛΗ ΠΑΝΟΥ ΜΕΤΑΞΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΘΗΝΑ.

### ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

#### ΜΠΑΛΕΤΟ

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ -ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - YOGA (1996-ΣΗΜΕΡΑ).

#### ΜΟΥΣΙΚΗ

ΜΠΑΛΕΤΟ (1989-1996), ΕΠΙΠΕΔΟ GRADE V, ROYAL ACADEMY OF DANCING.

#### ΠΟΙΗΣΗ

ΠΙΑΝΟ (1992-1999), ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΕΣΗΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΩΔΕΙΟ, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.  
 ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΣΤΙΧΩΝ.

### ΑΔΕΙΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΪΟ ΤΟΥ 2002.

### ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΕΦΟΣΟΝ ΖΗΤΗΘΟΥΝ.