

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ιωάννης Μ. Σουπιός

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Master Practitioner in Eating Disorders & Obesity
(National Centre For Eating Disorders – NCFED of U.K)

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Περιεχόμενα	: Σελ. 2
2. Προσωπικά Στοιχεία	: Σελ. 3
3. Εκπαίδευση	: Σελ. 4
4. Τίτλοι Σπουδών	: Σελ. 5
5. Εργασίες – Παραρτήσεις – Ανακοινώσεις	: Σελ. 6
6. Εργασιακή Εμπειρία	: Σελ. 9
7. Εκπαιδευτική Εμπειρία	: Σελ. 12
8. Συνέδρια – Ημερίδες	: Σελ. 13
9. Εκπαιδευτική Επιμόρφωση	: Σελ. 17
10. Ξένες Γλώσσες	: Σελ. 18
11. Άλλες Γνώσεις	: Σελ. 19
12. Διακρίσεις – Υποτροφίες	: Σελ. 19
13. Μέλος σε Οργανισμούς	: Σελ. 20
14. Λοιπά	: Σελ. 20

2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ..... : Σουπιός
 ΟΝΟΜΑ..... : Ιωάννης
 ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ..... : Μιχαήλ
 ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ..... : 1977
 ΟΙΚΟΓ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ..... : Έγγαμος (2 παιδιά)
 ΔΙΕΥΘ. ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ..... : Πανόραμα
 ΠΟΛΗ / ΝΟΜΟΣ..... : Ηγουμενίτσα / Θεσπρωτίας
 ΤΑΧ. ΚΩΔΙΚΑΣ..... : 46100
 ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ..... : 2665.027166
 ΚΙΝΗΤΟ..... : 6936.83.87.05
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ..... : Πάροδος Ολύμπου 22 – Ηγουμενίτσα
 Ν. Ζέρβα 20-22 – Ιωάννινα
 ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ..... : 2665.026419 / 2651.073031
 FAX..... : 2665 026419
 Ηλεκτρονική Διεύθυνση... : medidiatrofi@gmail.com
 Ιστοσελίδα..... : www.medidiatrofi.gr

3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

04/2013 : Εισαγωγή στο **Τμήμα Χημείας** του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων για απόκτηση **Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης** στην εξειδίκευση Χημικές & Βιοχημικές Τεχνολογίες με κατεύθυνση **Επιστήμη & Τεχνολογία Τροφίμων**.

30/11/12 : Αποφοίτηση από το Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (**National Centre for Eating Disorders UK – NCFED**) και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (**Κ.Ε.Α.Δ.Δ**)

2011 – 2012..... : Φοίτηση στο Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (**National Centre for Eating Disorders UK – NCFED**) και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (**Κ.Ε.Α.Δ.Δ**)

29/03/00..... : Αποφοίτηση από το **Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας** του Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης με βαθμό «Λίαν Καλώς – «7,9».

1996 – 2000..... : Φοίτηση στο **Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας**, της Σχολής Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης.

1992 – 1995..... : Φοίτηση στο **Ενιαίο Πολυκλαδικό Λύκειο (Ε.Π.Λ) ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**, όπου αποφοίτησε από αυτό με βαθμό “ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ”.

4. ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

1. **Master Practitioner Eating Disorders & Obesity**, Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (National Centre for Eating Disorders, UK). (2012)
2. **Certificate Practitioner Skills For The Management of Obesity**, Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (National Centre for Eating Disorders, UK). (2011)
3. **Diploma Practitioner Skills For Eating Disorders**, Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (National Centre for Eating Disorders, UK). (2011)
4. **Advance Diploma Essential Obesity:Psychological Approaches**, Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (National Centre for Eating Disorders, UK). (2011)
5. **Certificate Nutritional Interventions For Eating Disorders**, Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (National Centre for Eating Disorders, UK). (2011)
6. **Πτυχίο Διατροφολόγου – Διαιτολόγου**, τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας, του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (2000)

5. ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ – ΟΜΙΛΙΕΣ

- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2013). “ *Ελαιόλαδο και Ελιά : Προϊόντα ειδικής διατροφικής αξίας και η επίδραση τους στον άνθρωπο* ”. 9^η Γιορτή Ελιάς & Λαδιού, Περιφέρεια Ηπείρου, Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2012). “ *Η επίδραση του ελαιολάδου στην υγεία του ανθρώπου* ”. 8^η Γιορτή Ελιάς & Λαδιού, Περιφέρεια Ηπείρου, Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2012). “ *Τομείς Απασχόλησης του διαιτολόγου : Δεδομένα και Προοπτικές* ”. 10^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2011). “ *Ο ρόλος του διαιτολόγου σε Ελλάδα & Ευρώπη. Παρούσα κατάσταση και προοπτικές* ”. 9^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, Καρακασίδου, Π., Γούτα, Κ., Κοκκίνου, Μ., (2011). “ *Διατροφογενετική: Τα νέα δεδομένα στην Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας* ”. 23^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας, με τίτλο “Το γενετικώς πεπρωμένον φυγείν αδύνατον; Από το σύνδρομο Down στην Παχυσαρκία”.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2011). “ *Αθλητική Διατροφή – Θρεπτικά συστατικά και Αθλητική απόδοση* ”, Σεμινάριο της ΠΑΕ ΑΕΛ1964 με τίτλο “ *Η σημασία της διατροφής στην Άθληση* ”.
- Κοκκίνου, Μ., **Σουπιός, Ι.Μ.**, Αναστασίου, Ο. (2011). “ *Διατροφογενετική – Αντιμετώπιση Παχυσαρκίας. Νέα δεδομένα* ”. Ιατρικό Συνέδριο του Ιατρικού Συλλόγου Σερρών σε συνεργασία με το Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο Θεσσαλονίκης με θέμα “ *Λοιμώξεις και άλλα επίκαιρα θέματα* ”.

- Σουπιός, Ι.Μ., (2011). *“Η διατροφική αξία του Ελαιολάδου”*. 7^η Γιορτή Ελιάς & Λαδιού, Περιφέρεια Ηπείρου, Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2010). *“Θρεπτικές Επιδράσεις της Ελιάς στην Υγεία”*. 6^η Γιορτή Ελιάς & Λαδιού, Περιφέρεια Ηπείρου, Υπουργείο Ανάπτυξης.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2010). *“Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση του Σακχαρώδη Διαβήτη”*. Πανεπειρωτική Ένωση Σακχαρώδους Διαβήτη, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, Ινστιτούτο Διατροφικών Μελετών & Ερευνών.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2010). *“Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της αναιμίας”*. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Θεσπρωτίας, Ινστιτούτο Διατροφικών Μελετών & Ερευνών (Ι.Δ.Μ.Ε.).
- Σουπιός, Ι.Μ., (2009). *“Ποιότητα των λιπαρών στην διατροφή μας & Υγεία”*. Breakfast Festival 2009.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2008). *“Η διατροφή των παιδιών στα σχολικά κυλικεία”*. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Θεσπρωτίας.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2006). *“Διατροφικές Ανάγκες κατά την άθληση”, “Επιπλοκές σε αθλητές κατά την ανεπαρκή πρόσληψη διατροφικών στοιχείων”*, Ημερίδα με θέμα “Άσκηση & Άνθρωπος”, Δήμος Πάργας.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2004). *“Η Διατροφική Αξία των Θηραμάτων”*, Ημερίδα στα πλαίσια της παρουσίασης του βιβλίου *“Παραδοσιακές Κυνηγετικές Συνταγές”* στην ετήσια έκθεση “Ο χάρτης των γεύσεων”.
- Σουπιός, Ι.Μ., Νταφλάκη, Σ.Δ., (2004). *“Κατανάλωση Προϊόντων Light στην Αθήνα”*, 6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής.
- Σουπιός, Ι.Μ., (2004). *“Παχυσαρκία & Σακχαρώδης Διαβήτης”*, Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Συνέδριο «PHARMA POINT 2004”.

- **Σουπιός, Ι.Μ.**, Νταφλάκη, Σ.Δ., (2002). *“Φωσφοκρεατίνη, Κρεατίνη, Γλουταμίνη & Β-υδροξυ-μεθυλοβουτυρικό ως παράγοντες την αύξηση μυϊκής δύναμης και αντοχής αθλητών”*, 5^η Επιμορφωτική Ημερίδα Συμπληρωμάτων Διατροφής : «Πρωτεϊνικά Συμπληρώματα», Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α).
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2001). *“Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία του παιδιού”*, Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, Νομαρχία Θεσσαλονίκης, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Θεσσαλονίκης, Τμήμα Διατροφής Θεσσαλονίκης.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, Νταφλάκη, Σ.Δ., (2001). *“Πρωτεϊνικές Ανάγκες των Αθλητών & Συμπληρώματα Πρωτεϊνών”*. Ημερίδα: «Διατροφή & Αθλητισμός», Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α), Κλειστό Γυμναστήριο «ΜΕΤΣ» Δήμου Αθηναίων.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2001). *“Εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης Αθλητών Ενόργανης Γυμναστικής & ΤΑΕ-KWON-DO και Σχεδιασμός Διαιτολογίου τους κατά την Περίοδο Συντήρησης – Προαγωνιστική και Αγωνιστική Περίοδο”*. Ημερίδα: «Διατροφή & Αθλητισμός», Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α), Κλειστό Γυμναστήριο «ΜΕΤΣ» Δήμου Αθηναίων.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, Νταφλάκη, Σ.Δ., (2000). *“Διαιτητικά – Light προϊόντα και έρευνα κατανάλωσης αυτών στην Αθήνα”*. Πτυχιακή διατριβή η οποία αποτέλεσε πρότυπο θέμα για τη χώρα της Ελλάδος. Καταγραφή των Προϊόντων αυτών στην Ελληνική αγορά & Έρευνα Κατανάλωσης αυτών σε περιοχή της Αττικής – Αθήνα. Επιβλέπων ήταν η κα Μ. Χασαπίδου και η Πτυχιακή Διατριβή βαθμολογήθηκε ομόφωνα από τη τριμελή επιτροπή (Μ.Χασαπίδου, Μ.Τσίγγα και Ι.Δεληδημάκο) με « Άριστα » (10)

6. ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Ιανουάριος 2002 - σήμερα**

Υπεύθυνος Διαιτολογικής Υποστήριξης του **Δημοτικού Ναυταθλητικού Ομίλου Ηγουμενίτσας**, παρακολουθώντας και την Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Κωπηλασίας & Ολυμπιονίκη Τσιάβου Αλεξάνδρα και άλλους Πανελλήνιους και Πανευρωπαϊκούς Πρωταθλητές.

- **Ιανουάριος 2002 - σήμερα**

Υπεύθυνος Διαιτολογικής Υποστήριξης Ιδιωτικού Βρεφονηπιακού Σταθμού στη πόλη της Ηγουμενίτσας.

- **Φεβρουάριος 2002 - Ιούνιος 2002**

Διευθυντής και Επιστημονικός Υπεύθυνος του Διαιτολογικού Τμήματος του Ινστιτούτου Αισθητικής & Αδυνατίσματος **Body Shape** στην πόλη της Κέρκυρας.

- **Ιανουάριος 2012 - σήμερα**

Επιστημονικός Υπεύθυνος τμήματος Διατροφής του Πολυδύναμου Κέντρου Ιατρικής Αισθητικής «Wellness» στα Ιωάννινα.

- **Ιανουάριος 2009 – σήμερα**

Research Associate, Department of Nutrition and Gastroenterology Medical Center Saranta with Gastroenterology – Hepatologist Dr. Spyro Fili at the head of Department.

- **Δεκέμβριος 2008 - σήμερα**

Ιδιοκτήτης και Επιστημονικός Διευθυντής του διαδικτυακού τόπου **www.medidiatrofi.gr** ο οποίος αποτελεί ένας από τους μεγαλύτερους χώρους του διαδικτύου για ενημέρωση σχετικά με την Διατροφή και την Υγεία.

- **Οκτώβριος 2008 - σήμερα**

Επιστημονικός Διευθυντής και υπεύθυνος τμήματος διατροφής του Κέντρου Ελέγχου Διατροφικών Διαταραχών & Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας Ιωαννίνων.

- **Ιανουάριος 2003 - σήμερα**

Εξωτερικός Επιστημονικός Συνεργάτης της Μονάδας Τεχνητού Νεφρού του Γενικού Νομαρχιακού Νοσοκομείου Φιλιατών του Νομού Θεσπρωτίας, παρακολουθώντας ασθενείς με Νεφρικές Παθήσεις, Σακχαρώδη Διαβήτη και Υπέρταση.

- **Ιούνιος 2002 - σήμερα**

Ιδιοκτήτης και Υπεύθυνος Διαιτολογικού Γραφείου στην Ηγουμενίτσα.

- **Σεπτέμβριος 2011 – Ιούνιος 2012**

Επιστημονικός συνεργάτης της ομάδας ποδοσφαίρου της Λάρισας (ΑΕΛ1964).

- **Σεπτέμβριος 2007 - Φεβρουάριος 2008**

Μέλος της επταμελούς ομάδας Φυσικών Προσώπων που συμμετείχαν στην εκπόνηση του Προγράμματος “**Σωστή Διατροφή και Άσκηση ως μέτρο Πρόληψης της Παιδικής Παχυσαρκίας**” του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων στα πλαίσια του Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης & Αρχικής

Επαγγελματικής Κατάρτισης II (ΕΠΕΑΕΚ II) που υλοποιήθηκε από την **Δ/νση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης** του Νομού Θεσπρωτίας και με συμπράττοντες φορείς την **Ενδοκρινολογική Κλινική της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ιωαννίνων** και την **Παιδιατρική Κλινική Γενικού Νοσοκομείου “Χατζηκώστα” Ιωαννίνων**.

- **Σεπτέμβριος 2002 - Ιούνιο 2005**

Υπεύθυνος Διαιτολογικού Τμήματος του Πολυδύναμου Γυμναστηρίου **Universal** της Ηγουμενίτσας.

- **Ιούλιος 1999 - Μάϊος 2000**

Διαιτολόγος Διαιτολογικού Τμήματος Επιστημονικών Κέντρων Αισθητικής & Αδυνατίσματος **New Day**

- **Ιούλιος 1999 - Μάϊος 2000**

Επιστημονικός Συνεργάτης της Εταιρίας Science Technologies (πρώην Science Fit) για τη δημιουργία του Διαιτολογικού Προγράμματος DIET 2000A.

- **Οκτώβριος 1999 – Απρίλιος 2000**

Πρακτική Άσκηση στο Διαιτολογικό Γραφείο του Διατροφολόγου – Διαιτολόγου, Ευάγγελου Σ. Ζουμπανέα.

- **Οκτώβριος 1999 - Μάϊος 2000**

Επιστημονικός Συνεργάτης στο Διαιτολογικό Τμήμα του Γυμναστηρίου **Pallini Fitness Club**.

- **Απρίλιος 2001 - Μάϊος 2002**

Επιστημονικός Συνεργάτης στο Διαιτολογικό Γραφείο της Διατροφολόγου – Διαιτολόγου Σπυριδούλας Δ. Νταφλάκη στην Ηγουμενίτσα

- **Ιούλιος 2001 - Δεκέμβριος 2001**

Υπεύθυνος του Διαιτολογικού Γραφείου ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Ε.Π.Ε, στην Άρτα

7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Ιανουάριος 2002 - Δεκέμβριος 2002**

Καθηγητής στα ΚΕΚ «ΕΡΕΥΝΑ» στο μάθημα «Ασφάλεια Τροφίμων».

- **07.05.2004 – 21.05.2004**

Εισηγητής στη σχολή Προπονητών Ποδοσφαίρου (U.E.F.A. “B”) – Γ’ Κατηγορία της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (Ε.Π.Ο) με θέμα «Διατροφή και Πρόσληψη Υγρών στο Ποδόσφαιρο»

- **Οκτώβριος 2006 - Ιανουάριος 2007**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ιωαννίνων στο τομέα Αθλητικών Εφαρμογών διδάσκοντας το μάθημα της Αθλητικής Διαιτολογίας.

8. ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΗΜΕΡΙΔΕΣ

- Μάϊος 1997, συμμετοχή στο 3^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας με θέμα “*Νέες Τάσεις και Τεχνολογία*”
- Μάϊος 1998, συμμετοχή στο 1^ο Βορειοελλαδικό Συνέδριο Αισθητικής & Διαιτολογίας
- Μάϊος 1999, συμμετοχή στο 4^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας με θέμα “*Διατροφή – Γενετική Μηχανική και Υγεία*”
- Σεπτέμβριος 2000, συμμετοχή στο σεμινάριο του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit με θέμα “*Παχυσαρκία – Έλεγχος σύστασης σώματος – Έλεγχος Βάρους Σώματος – Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης*”.
- Μάρτιος 2001, συμμετοχή στη Επιμορφωτική Ημερίδα του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστήριων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α) με τίτλο : “*Διατροφή & Αθλητισμός*”.
- Οκτώβριος 2001, συμμετοχή στην ημερίδα της Νομαρχίας Θεσσαλονίκηςμ Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Θεσσαλονίκης, Τμήμα Διατροφής ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής.
- Δεκέμβριος 2001, συμμετοχή στην Επιστημονική Ημερίδα της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων & Παιδιατρικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Φιλιατών με θέμα : “*Υγεία και Φυσιολογική Ανάπτυξη του Παιδιού*”.
- Ιανουάριος 2002, συμμετοχή στο σεμινάριο του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit με θέμα “*Παχυσαρκία – Έλεγχος σύστασης σώματος – Έλεγχος Βάρους Σώματος – Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης*”.

- **Μάρτιος 2002**, συμμετοχή στη Επιμορφωτική Ημερίδα του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστήριων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α) με θέμα : **“Πρωτεϊνικά Συμπληρώματα”**.
- **Νοέμβριος 2002**, συμμετοχή στο 5^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής με θέμα **«Παιδί & Διατροφή στη Νέα Χιλιετία»**
- **Φεβρουάριος 2003**, συμμετοχή στο 1st Balkan Congress on Obesity & 5th Panhellenic Medical Congress on Obesity.
- **Μάρτιος 2003**, συμμετοχή στο σεμινάριο του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit με θέμα **“Παχυσαρκία – Έλεγχος σύστασης σώματος – Έλεγχος Βάρους Σώματος – Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης»**
- **Οκτώβριος 2003**, συμμετοχή στην ημερίδα του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης με την Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Θεσσαλονίκης και του ΕΛΙΓΑΣΤ που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής με θέμα **«Διατροφή στην παιδική ηλικία»**.
- **Δεκέμβριο 2003**, συμμετοχή στο Πανελλήνιο Σεμινάριο Κωπηλασίας.
- **Μάϊος 2004**, συμμετοχή στο σεμινάριο του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής με θέμα : **“Ο Ρόλος του Διαιτολόγου στην Σύγχρονη Κοινωνία”**.
- **Οκτώβριος 2004**, συμμετοχή στο Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Συνέδριο **“PHARMA POINT 2004”**
- **Νοέμβριος 2004**, συμμετοχή στο 6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής.
- **Μάρτιος 2005**, συμμετοχή στην Επιστημονική Ημερίδα που πραγματοποιήθηκε από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής, το Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας του Α.Τ.Ε.Ι Κρήτης και το Ρευματολογικό Τμήμα του Γ.Ν. Αθηνών “Γ. Γεννηματάς”, με θέμα **“Διατροφή και Οστεοπόρωση”**

- **Μάρτιος 2005**, συμμετοχή στην Επιστημονική Ημερίδα που πραγματοποιήθηκε από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής, το Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας του Α.Τ.Ε.Ι Κρήτης και το Ρευματολογικό Τμήμα του Γ.Ν. Αθηνών “Γ. Γεννηματάς”, με θέμα “**Διατροφή και Οστεοπόρωση**”
- **Απρίλιος 2006**, συμμετοχή στην Επιστημονική Ημερίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής με θέμα “**Ο Ρόλος του Διαιτολόγου στην Διάγνωση και την Πρόληψη των Διατροφικών Διαταραχών**”
- **Σεπτέμβριος 2006**, συμμετοχή στο 6^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- **Οκτώβριος 2006**, συμμετοχή στην Επιστημονική Ημερίδα με θέμα “**Διατροφή – Ασπίδα Υγείας**” που διοργανώθηκε στα πλαίσια του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συνεδρίου “**PHARMA POINT 2006**” από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής υπό την Αιγίδα των τμημάτων Διατροφής & Διαιτολογίας των ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης & Κρήτης
- **Οκτώβριος 2007**, συμμετοχή στο 7^ο Διεθνές Συνέδριο Παχυσαρκίας της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Παχυσαρκίας, του Μεταβολισμού & των Διαταραχών Διατροφής σε συνεργασία του Παθολογικού Τομέα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. (9 μόρια συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης από την *European Union of Medical Specialists*)
- **Νοέμβριος 2008**, συμμετοχή στην ημερίδα της περιφερειακής διεύθυνσης Ηπείρου με θέμα «**Η διατροφή των μαθητών στα σχολικά κυλικεία**».
- **Μάιος 2009**, συμμετοχή στην ημερίδα για την διατροφή, που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του **Breakfast Festival 2009** με θέμα ομιλίας “**Ποιότητα των λιπαρών στην διατροφή μας και υγεία**”

- **Μάϊος 2010**, συμμετοχή στην ημερίδα της Πανεπιστημιακής Ένωσης Σακχαρώδους Διαβήτη, Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών με τίτλο **“Ο Σακχαρώδης Διαβήτης στην καθημερινότητα”**.
- **Ιούνιος 2011**, συμμετοχή στο 9^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας.
- **Ιούνιος 2011**, συμμετοχή στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο ECO 2011 με τα τίτλο **“Non Metabolic Comorbidities of Obesity”**.
- **Οκτώβριος 2011**, συμμετοχή στο Ιατρικό Συνέδριο Ιατρικού Συλλόγου Σερρών, Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο Θεσσαλονίκης με τίτλο **“Λοιμώξεις και άλλα επίκαιρα θέματα”**.
- **Οκτώβριος 2011**, συμμετοχή στο σεμινάριο της ΠΑΕ ΑΕΛ1964 με τίτλο **“Η σημασία της διατροφής στην Άθληση”**.
- **Νοέμβριος 2011**, συμμετοχή στο 23^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής με τίτλο **“Το γενετικώς πεπρωμένον φυγείν αδύνατον; Από το σύνδρομο Down στην Παχυσαρκία”**.
- **Νοέμβριος 2011**, συμμετοχή στο 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας.
- **Μάρτιος 2012**, συμμετοχή στο 15th International Meeting on Fat Soluble Vitamins.
- **Νοέμβριος 2012**, συμμετοχή στο 10^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής με τίτλο **“Επιστήμη της Διατροφής : Προοπτικές σε συνθήκες κρίσης”**.

9. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

24/09/00 : Σεμινάριο **10 ωρών** με θεματικές ενότητες, α) παχυσαρκία, β) έλεγχος σύστασης σώματος, γ) έλεγχος βάρους σώματος και δ) αξιολόγηση φυσικής κατάστασης του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit.

11/07/03 – 13/07/03 : Σεμινάριο **35 ωρών** με θεματικές ενότητες, α) παχυσαρκία, β) έλεγχος σύστασης σώματος, γ) έλεγχος βάρους σώματος και δ) αξιολόγηση φυσικής κατάστασης του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit.

22/7/04 – 26/07/04 : Σεμινάριο **65 ωρών** με θεματικές ενότητες, α) παχυσαρκία, β) έλεγχος σύστασης σώματος, γ) έλεγχος βάρους σώματος και δ) αξιολόγηση φυσικής κατάστασης του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit.

03/2011 – 05/2011 : Πρόγραμμα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης **64 ωρών**, από το **National Centre for Eating Disorders UK (NCFED)** και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (**Κ.Ε.Α.Δ.Δ**) – (*Certificate of Attendance Practitioner Skills for Eating Disorders*)

03/2011 – 05/2011 : Πρόγραμμα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης **24 ωρών**, από το **National Centre for Eating Disorders UK (NCFED)** και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (**Κ.Ε.Α.Δ.Δ**) – (*Certificate of Attendance Nutritional Interventions For Eating Disorders*)

01/2011 – 11/2012 : Πρόγραμμα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης **64 ωρών**, από το **National Centre for Eating Disorders UK (NCFED)** και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (Κ.Ε.Α.Δ.Δ) – (*Diploma Practitioner Skills for Eating Disorders*)

01/2011 – 11/2012 : Πρόγραμμα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης **32 ωρών**, από το **National Centre for Eating Disorders UK (NCFED)** και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (Κ.Ε.Α.Δ.Δ) – (*Advanced Diploma Essential Obesity : Psychological Approaches*)

01/2011 – 11/2012 : Πρόγραμμα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης **120 ωρών**, από το **National Centre for Eating Disorders UK (NCFED)** και το Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (Κ.Ε.Α.Δ.Δ) – (*Master Practitioner Eating Disorders & Obesity*)

10. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- **Αγγλικά :** Πολύ καλή γνώση.

11. ΑΛΛΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνώση και χρήση Η/Υ σε περιβάλλον MS Windows 2000/XP/Vista, προγράμματα : Word, Excel, Access.
- Χειρισμός **Διαιτολογικών Προγραμμάτων** :
 - **Foodtabs** (Kings University of London)
 - **NutriSoft** (Stanford University)
 - **PCDIET** (Computer Science Department, Dublin College of Technology)
- Χειρισμός σύγχρονων μηχανημάτων αξιολόγησης παχυσαρκίας και μέτρησης πραγματικού μεταβολικού ρυθμού (μεταβολικό σύστημα Fitmate, αναλυτής βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας BIA 101, αναλυτής σύστασης σώματος TANITA, Sencewear “Armband”)

12. Διακρίσεις - Υποτροφίες

1997 - 1998: Υποτροφία Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών (Ι.Κ.Υ.) για άριστη επίδοση στο 2^ο έτος σπουδών.

13. Μέλος σε Οργανισμούς

- Γενικός Γραμματέας **Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής** (2002 έως 2009)
- Αντιπρόεδρος **Ένωσης Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος (Ε.Δ.Δ.Ε.)** (2009 έως 2011)
- Αντιπρόεδρος **Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών (Ι.Δ.Μ.Ε.)**.
- Μέλος της **Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διαιτολόγων (EFAD)**.
- Μέλος του **Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής**.
- Μέλος της **Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας**
- Μέλος **Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής**
- Μέλος της **Επιστημονικής Ομάδας Διατροφολόγων – Διαιτολόγων “ΜΕΔΙΔΙΑΤΡΟΦΗ”**.
- Μέλος της **Ένωσης Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος (Ε.Δ.Δ.Ε.)**

14. ΛΟΙΠΑ

- Μάιος (1997, 1999), υπεύθυνος οργάνωσης και προώθησης της Σχολής Τεχνολογίας Τροφίμων & Διατροφής στη **Διεθνής Έκθεση Τροφίμων & Ποτών (DETROP '97, '99)**

- Μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του 6^{ου} Μακεδονικού Συνεδρίου Διατροφής.

- Άρθρα του και συνεντεύξεις του, έχουν δημοσιευθεί
 - Στο περιοδικό «**ΑΡΜΟΝΙΑ**»
 - Στο περιοδικό «**VOTRE BEAUTE**»
 - Στο περιοδικό «**Health & Style**» της εφημερίδας «**Ελεύθερος Τύπος**»
 - Στο ένθετο περιοδικό «**Άλφα**» της εφημερίδας «**Άποψη**»
 - Στις εφημερίδες «**Απογευματινή**» , «**Αυριανή**» , «**Λοιπόν**» , «**Καρφί**» και «**Ελεύθερος Τύπος**».
 - Στο περιοδικό του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α)
 - Στο βιβλίο “**Παραδοσιακές Κυνηγετικές Συνταγές**” των δημοσιογράφων Τάσου Χατζηγεωργίου και Κατιάνας Μαντζαρίδου.

- Έχει εμφανιστεί στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.) με :
 - Το Μιχάλη Κεφαλογιάννη στο **MEGA Channel** στην εκπομπή «**Όλα για την Υγεία**»
 - Το Κώστα Χαρδαβέλλα στο **ALTER** στην εκπομπή «**Αθέατος Κόσμος**»
 - Την Άννα Δρούζα στη **Κρατική Τηλεόραση (NET)** στην εκπομπή «**Η ζωή είναι παιχνίδι**».
 - Τον Νίκο Ευαγγελάτο στον **ANT1** στην εκπομπή «**Αποδείξεις**».
 - Σε κεντρικά δελτία ειδήσεων.
 - Την Άννα Δρούζα στο **STAR** στην εκπομπή «**Μπορώ**».
 - Δεκάδες συνεντεύξεις στο **Ράδιο του ANT1** με την Μαίρη Αυγερινοπούλου
 - Τον Τάσο Χατζηγεωργίου στο **Κρατικό Ραδιόφωνο**