

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ιωάννης Μ. Σουπιός

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

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Περιεχόμενα	: Σελ. 2
2. Προσωπικά Στοιχεία	: Σελ. 3
3. Εκπαίδευση	: Σελ. 4
4. Τίτλοι Σπουδών	: Σελ. 5
5. Εργασίες – Παρουσιάσεις – Ανακοινώσεις	: Σελ. 6
6. Εργασιακή Εμπειρία	: Σελ. 11
7. Εκπαιδευτική Εμπειρία	: Σελ. 15
8. Συνέδρια – Ημερίδες	: Σελ. 16
9. Εκπαιδευτική Επιμόρφωση	: Σελ. 20
10. Ξένες Γλώσσες	: Σελ. 21
11. Άλλες Γνώσεις	: Σελ. 22
12. Διακρίσεις – Υποτροφίες	: Σελ. 22
13. Μέλος σε Οργανισμούς	: Σελ. 23
14. Λοιπά	: Σελ. 23

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
N. Ζέρβα 1 – Ιωάννινα
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ..... : 2665.026419 / 2651.312184
FAX..... : 2665 026419
Ηλεκτρονική Διεύθυνση... : medidiatrofi@gmail.com
Ιστοσελίδα..... : www.soupios.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.**, (2018). *“Ανάλυση Σύστασης Σώματος, Εκτίμηση Θρεπτικής Κατάστασης & Σωματομετρικοί Δείκτες”*. Δράσεις Καλλιτεχνικής Παιδείας, Υπουργείο Εσωτερικών, Υπουργείο Πολιτισμού, Διεύθυνση Πολιτιστικής Πολιτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης – Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2018). *“Παιδική Παχυσαρκία : Η αντιμετώπιση ως άξονας προάσπισης της δημόσιας υγείας”*. 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ, Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, Τζιιώτζη Κατερίνα (2017). *“Ανάλυση Σύστασης Σώματος, Εκτίμηση Θρεπτικής Κατάστασης & Σωματομετρικοί Δείκτες”*. Βραβείο ΤΕΡΨΙΧΟΡΗ, Υπουργείο Εσωτερικών, Υπουργείο Πολιτισμού, Διεύθυνση Πολιτιστικής Πολιτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης – Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2016). *“Η επίδραση της διατροφής στη σκλήρυνση κατά πλάκας”*. Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2015). *“Η σημασία της σωστής διατροφής στην διαχείριση του βάρους σώματος παιδιών και εφήβων και οι ψυχοκοινωνικές επιδράσεις και συνέπειες της Παιδικής Παχυσαρκίας”*. Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης & Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Τμήμα Ενδοκρινολογίας & Μεταβολισμού, Α΄ Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ), Περιφέρεια Ηπείρου, Δήμος Ηγουμενίτσας.

- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2015). *“Η σημασία της σωστής διατροφής στην διαχείριση του βάρους σώματος παιδιών και εφήβων και οι ψυχοκοινωνικές επιδράσεις και συνέπειες της Παιδικής Παχυσαρκίας”*. Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης & Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Τμήμα Ενδοκρινολογίας & Μεταβολισμού, Α΄ Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ), Περιφέρεια Ηπείρου, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.
- **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2015). *“Η διατροφική αξία του μελιού και οι θετικές επιδράσεις του στην υγεία”*. Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Φιλιατών, Δημόσιο Ι.Ε.Κ. Ηγουμενίτσας.
- Ανδρουλάκη Ν., **Σουπιός, Ι.Μ.**, (2014). *“Απώλεια Ακοής και ο ρόλος της Διατροφής”*. 2^ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συμπόσιο «Ο ρόλος της δια βίου μάθησης και διάδοσης την νοηματικής γλώσσας στην ποιότητα ζωής κωφού και βαρήκοου πληθυσμού» ISBN: 978-618-81715-0-3.
- **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.

6. ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Ιανουάριος 2009 – σήμερα**

Research Associate, Department of Nutrition and Gastroenterology Medical Center Saranta (INTERMEDICA) 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 Φιλιππών του Νομού Θεσπρωτίας, παρακολουθώντας ασθενείς με Νεφρικές Παθήσεις, Σακχαρώδη Διαβήτη και Υπέρταση.

- **Ιούνιος 2002 - σήμερα**

Ιδιοκτήτης και Υπεύθυνος Διαιτολογικού Γραφείου στην Ηγουμενίτσα.

- **Ιανουάριος 2002 - σήμερα**

Υπεύθυνος Διαιτολογικής Υποστήριξης Ιδιωτικού Βρεφονηπιακού Σταθμού στη πόλη της Ηγουμενίτσας.

- **Ιανουάριος 2012 – Δεκέμβριος 2018**

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

- **Ιανουάριος 2002 – Δεκέμβριος 2017**

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

- **Ιούνιος 2015 – Νοέμβριος 2015**

Επιστημονικός Συνεργάτης της εταιρείας ΣΗΜΑ Α.Ε. για την υλοποίηση του υπ' αριθμ. 05508/2014 διεθνούς δημόσιου διαγωνισμού του υποέργου 2 «"Αγωγή, ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σχετικά με το ρόλο του Εθνικού Κέντρου Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική Ηλικία" της Πράξης "Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική Ηλικία» του ΕΚΠΑ (Α' Παιδιατρική Κλινική)

- **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/ση 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.

- **Φεβρουάριος 2002 - Ιούνιος 2002**

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

- **Απρίλιος 2001 - Μάϊος 2002**

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

- **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**.

7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Οκτώβριος 2016 – Φεβρουάριος 2017**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ηγουμενίτσας στο τομέα ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ – ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΑΣ (CHEF), διδάσκοντας το μάθημα ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

- **Μάρτιος 2016 - Ιούνιος 2016**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ηγουμενίτσας στο τομέα ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ – ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΥ ΝΥΧΙΩΝ & ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ διδάσκοντας το μάθημα ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

- **Νοέμβριος 2015 – Μάρτιος 2016**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ηγουμενίτσας στο τομέα ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΡΤΟΠΟΙΟΣ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ διδάσκοντας το μάθημα ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

- **Φεβρουάριος 2015 - Ιούνιος 2015**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ηγουμενίτσας στο τομέα ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ & ΜΑΚΓΙΑΖ διδάσκοντας το μάθημα ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

- **Φεβρουάριος 2015 - Ιούνιος 2015**

Καθηγητής στα Δημόσια Ι.Ε.Κ Ηγουμενίτσας στο τομέα ΒΟΗΘΟΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΩΝ διδάσκοντας το μάθημα ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ

- **Οκτώβριος 2006 - Ιανουάριος 2007**

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

- **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»

- **Ιανουάριος 2002 - Δεκέμβριος 2002**

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

8. ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΗΜΕΡΙΔΕΣ

- Ιούλιος 2014, συμμετοχή στο 2^ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ «Κωφοί και Ακούοντες εν Δράσει», παρακολουθώντας το σεμινάριο «Αρχές Μεσογειακής Διατροφής».
- Μάρτιος 2013, συμμετοχή στο 1^ο Θεματικό Συμπόσιο «Η συμβολή Γονιδιακών Αναλύσεων στην Προδιάθεση, Διάγνωση, Πρόγνωση και Ορθή Φαρμακολογική Προσέγγιση Ασθενειών» του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, λαμβάνοντας 9 μόρια συνεχιζόμενης ιατρικής εκπαίδευσης.
- Νοέμβριος 2012, συμμετοχή στο 10^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής με τίτλο “*Επιστήμη της Διατροφής : Προοπτικές σε συνθήκες κρίσης*”.
- Μάρτιος 2012, συμμετοχή στο 15th International Meeting on Fat Soluble Vitamins.
- Νοέμβριος 2011, συμμετοχή στο 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας.
- 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*”.
- Οκτώβριος 2011, συμμετοχή στο σεμινάριο της ΠΑΕ ΑΕΛ1964 με τίτλο “*Η σημασία της διατροφής στην Άθληση*”.
- Οκτώβριος 2011, συμμετοχή στο Ιατρικό Συνέδριο Ιατρικού Συλλόγου Σερρών, Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο Θεσσαλονίκης με τίτλο “*Λοιμώξεις και άλλα επίκαιρα θέματα*”.
- Ιούνιος 2011, συμμετοχή στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο ECO 2011 με τα τίτλο “*Non Metabolic Comorbidities of Obesity*”.

- **Ιούνιος 2011**, συμμετοχή στο 9^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας.
- **Μάιος 2010**, συμμετοχή στην ημερίδα της Πανεπιστημιακής Ένωσης Σακχαρώδους Διαβήτη, Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών με τίτλο “**Ο Σακχαρώδης Διαβήτης στην καθημερινότητα**”.
- **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**”
- **Νοέμβριος 2008**, συμμετοχή στην ημερίδα της περιφερειακής διεύθυνσης Ηπείρου με θέμα «**Η διατροφή των μαθητών στα σχολικά κυλικεία**».
- **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*)
- **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
- **Σεπτέμβριος 2006**, συμμετοχή στο 6^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- **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**”

- **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**”
- **Νοέμβριος 2004**, συμμετοχή στο **6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής**.
- **Οκτώβριος 2004**, συμμετοχή στο **Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Συνέδριο “PHARMA POINT 2004”**
- **Μάιος 2004**, συμμετοχή στο σεμινάριο του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής με θέμα : “**Ο Ρόλος του Διαιτολόγου στην Σύγχρονη Κοινωνία**”.
- **Δεκέμβριος 2003**, συμμετοχή στο **Πανελλήνιο Σεμινάριο Κωπηλασίας**.
- **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**».
- **Μάρτιος 2003**, συμμετοχή στο σεμινάριο του Εκπαιδευτικού Οργανισμού Science Fit με θέμα “**Παχυσαρκία – Έλεγχος σύστασης σώματος – Έλεγχος Βάρους Σώματος – Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης**»
- **Φεβρουάριος 2003**, συμμετοχή στο **1st Balkan Congress on Obesity & 5th Panhellenic Medical Congress on Obesity**.
- **Νοέμβριος 2002**, συμμετοχή στο **5^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής** με θέμα «**Παιδί & Διατροφή στη Νέα Χιλιετία**»
- **Μάρτιος 2002**, συμμετοχή στη Επιμορφωτική Ημερίδα του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστήριων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α) με θέμα : “**Πρωτεϊνικά Συμπληρώματα**”.

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

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 «**ARMONIA**»
 - 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**