

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ



Η **Νικολέτα Σταυράκη** γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Αποφοίτησε από το Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης (Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)

Η πτυχιακή της διατριβή αποτέλεσε πρότυπο θέμα και αφορούσε τις Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με υπερκατανάλωση τροφής & παχυσαρκία.

Η πρακτική της άσκηση διετελέσθηκε στο Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, όπου και εξειδικεύτηκε στην διατροφική αντιμετώπιση πολλών παθήσεων και σε

συνάρτηση με τον καρκίνο όπως:

- Υπέρταση & Υπερλιπιδαιμίες
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Παχυσαρκία
- Γαστρεντερικές & Καρδιαγγειακές παθήσεις

Έχει εξειδικευτεί στα Καρδιαγγειακά Νοσήματα και στη Μεσογειακή Διατροφή (Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών).

Επίσης, έχει εξειδικευτεί στην αθλητική διατροφή (*Ειδικός αθλητικής διατροφής υπό την αιγίδα της διεθνούς κοινότητας αθλητικής διατροφής των ΗΠΑ , International society of sports nutrition, ISSN*)

Μετεκπαιδεύτηκε στην αντιμετώπιση των Διατροφικών Διαταραχών (νευρική ανορεξία, βουλιμία, συναισθηματική υπερφαγία, κτλ.) και την Παχυσαρκία με τίτλο **Master Practitioner in Eating Disorders & Obesity** από το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (ΚΕΑΔΔ, www.keadd.gr) που λειτουργεί υπό την πλήρη εποπτεία και συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας (NCFED, www.eating-disorders.org.uk) και τελεί υπό την αιγίδα του Βρετανικού Συλλόγου Ψυχολόγων (British Psychological Society – BPS).

Αποτελεί μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος και του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας & Διατροφής.

Από το 2009 εργάζεται ως ελεύθερος επαγγελματίας στο προσωπικό της Διαιτολογικό Γραφείο στην **Καλαμαριά**.

Έχει ασχοληθεί ιδιαίτερα με την ενημέρωση σε θέματα διατροφής & υγείας, με δημοσιεύσεις και άρθρα. Αρθρογραφεί στην επίσημη ιατρική ιστοσελίδα www.genenutrition.gr . Συχνές είναι οι ομιλίες σε εκδηλώσεις που διοργανώνουν διάφοροι φορείς (π.χ. Δημοτικές βιβλιοθήκες και Αθλητικοί Σύλλογοι). Επιπλέον έχει συμμετάσχει σε ραδιοφωνικές, διαδικτυακές και τηλεοπτικές εκπομπές με θέματα διατροφής.

Συμμετέχει σε πληθώρα σεμιναρίων, συνεδρίων και ημερίδων που αφορούν τις τελευταίες εξελίξεις στην διαιτολογία.

Στόχος της είναι η σωστή ενημέρωση του κόσμου γύρω από τα θέματα της διατροφής και η αποφυγή παγίδων, μύθων και παραπληροφόρησης που δυστυχώς συναντώνται πολύ συχνά στις μέρες μας.