

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

Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου ειδίκευσης με αντικείμενο την «Κλινική Διαιτολογία, MSc» (ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης).

Επίσης, έχει εξειδικευτεί

(

International society of sports nutrition, ISSN)

(

aster Practitioner in Eating Disorders & Obesity

(, www.keadd.gr)

(NCFED, www.eating-disorders.org.uk)

(British Psychological

Society ó BPS).

Αποτελεί μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος.

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. Συχνές είναι οι ομιλίες σε εκδηλώσεις που διοργανώνουν διάφοροι φορείς (π.χ. Δημοτικές βιβλιοθήκες και Αθλητικοί Σύλλογοι). Επιπλέον συμμετέχει συχνά σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές 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.