

**Ελένη Τσαχάκη**

**Διαιτολόγος - Διατροφολόγος M.Sc.**

**Κατάρτιση – Σπουδές**

Σπούδασα στο τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης, απ' όπου αποφοίτησα το Φεβρουάριο του 2014. Είμαι κάτοχος άδειας ασκήσεως επαγγέλματος.

Στη συνέχεια, έκανα τη μεταπτυχιακή μου εξειδίκευση στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με κατεύθυνση «Μοριακή Διατροφή», προκειμένου να μελετήσω τη σχέση της διατροφής με τα γονίδιά μας. Στη μεταπτυχιακή μου διατριβή ασχολήθηκα με τις γαστρεντερικές παθήσεις και πιο συγκεκριμένα, με το «Προφίλ φλεγμονωδών κυτταροκινών και τη διαιτητική πρόσληψη σε άτομα με ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου».

Από τα πρώτα μου βήματα, συνειδητοποίησα ότι δεν υπάρχει καμία «μαγική δίαιτα»!

Μάλιστα, όσο κι αν δημιουργούσα την πιο «τέλεια» και ισορροπημένη διατροφή, έβλεπα πως το άτομο που είχα απέναντί μου δυσκολευόταν να την ακολουθήσει, καθώς υπήρχαν κι άλλοι παράγοντες που εμπλέκονταν.

Τα συναισθήματα, ο τρόπος σκέψης και παλαιότερες εμπειρίες στη δίαιτα αποτελούσαν τα πιο κοινά χαρακτηριστικά των ατόμων που δυσκολεύονταν.

Έτσι, λοιπόν πιστεύοντας ότι το σώμα μας ακούει ότι το μυαλό μας του λέει, βρέθηκε στο δρόμο μου ο Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (NLP).

Από το 2018, είμαι NLP Wellbeing Ambassador παγκοσμίως, καθώς και NLP Wellbeing Coach, πιστοποιημένη από την INLPTA (International NLP Trainers Association) & την Dynamic Equilibrium System. Επιπλέον, είμαι NLP Master Practitioner, Timeline Therapy™ Practitioner, New Code NLP Practitioner, Micro- Expression & Body Language Practitioner, και έχω εκπαιδευτεί στο Provocative Coaching.

Με αυτό τον τρόπο, μπορώ πλέον να αναγνωρίζω σύντομα μοτίβα συμπεριφοράς και να βοηθώ τους ανθρώπους να “ξεκλειδώνουν” την ευεξία τους!

Στα πλαίσια της συνεχιζόμενης επιμόρφωσης, παρακολούθησα στο Κέντρο Ψυχολογικών Εφαρμογών (ΚΕ.Ψ.ΕΦ.), το εξάμηνο σεμινάριο «Πέρα από τα Όρια της Δίαιτας», που μου έδωσε τη δυνατότητα να κατανοήσω καλύτερα τους λόγους που υπάρχουν λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές, αλλά και την αντιμετώπιση αυτών.

Με στόχο να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου στον τομέα της αθλητικής διατροφής, παρακολούθησα το σεμινάριο «Ειδικός Αθλητικής Διατροφής», υπό την αιγίδα του International Society of Sports Nutrition (ISSN), ενώ στον τομέα της κλινικής διατροφής παρακολούθησα το εξ' αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κλινική Διατροφή», που διοργανώνεται από το κέντρο συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και επιμόρφωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Και επειδή συνεχίζω να μαθαίνω κάθε μέρα, ακολουθώ τις εξελίξεις στον τομέα της υγείας και της διατροφής, μέσα από τη συμμετοχή μου σε αντίστοιχες ημερίδες και συνέδρια.

**Απασχόληση - Επαγγελματική εμπειρία**

Από το 2018, διαθέτω το δικό μου διαιτολογικό γραφείο στα Νότια Προάστια (Γλυφάδα), μέσα από το οποίο παρέχω συνεδρίες διατροφής και wellbeing coaching, καθώς και εξ'αποστάσεως συνεδρίες.

Τα πρώτα μου επαγγελματικά βήματα ξεκίνησαν στο Γενικό Νοσοκομείο «Ασκληπιείο» Βούλας, στο πλαίσιο της πρακτικής μου άσκησης. Στη συνέχεια, το ενδιαφέρον μου τράβηξε ο χώρος του φαρμακείου και ο τομέας των συμπληρωμάτων διατροφής, στον οποίο εργάστηκα, προκειμένου να εμπλουτίσω την επιστημονική κατάρτιση των φαρμακοποιών, ενώ έχω ασχοληθεί και με την επιστημονική ενημέρωση άλλων επιστημόνων υγείας, όπως ιατρούς, διαιτολόγους, κ.α..

Από το 2014 αποτελώ επιστημονικός συνεργάτης και αρθρογράφος, στο μεγαλύτερο portal διατροφής medNutrition.gr, ενώ ταυτόχρονα, για 3 χρόνια βρισκόμουν στη θέση της Υπεύθυνης Επικοινωνίας και Marketing.

Αρθρογραφώ τακτικά σε περιοδικά σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή (Elle, Ladylike, κ.α.), καθώς και συμμετέχω σε εκπομπές υγείας και μαγειρικής στην τηλεόραση, όπως «Οδηγός Καλής Ζωής» – Alpha, «Η Ζωή μου Η Υγεία μου» – ΕΡΤ, «Γεύσεις από Ελλάδα» – ΕΡΤ, κ.α...

Συνεργάζομαι με επιχειρήσεις & εταιρείες ευεξίας για την εκπαίδευση των εργαζομένων στην αποτελεσματική επικοινωνία & το wellbeing στο χώρο εργασίας.

Και επειδή η επικοινωνία με τους ανθρώπους αποτελεί ένα από τα αγαπημένα μου κομμάτια, συμμετέχω σε ομιλίες και εκδηλώσεις σχετικά με την εκπαίδευση και ενημέρωση του κοινού, καθώς και σε εθελοντικές δράσεις.