



Φαρμάκη Ελεάνα

ΜSc Κλινική Διαιτολόγος –Διατροφολόγος, Απόφοιτος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου,

**Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων & Ελληνικής Ιατρικής
Εταιρείας Παχυσαρκίας**

Παρεχόμενες Υπηρεσίες:

- **Μέτρηση Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού με το “Quark RMR”.** Το Quark RMR είναι μία νέας γενιάς συσκευή μέτρησης της ενεργειακής δαπάνης σε ηρεμία (REE) & του ενεργειακού υποστρώματος και αναπόσπαστο εργαλείο για το λεπτομερή καθορισμό των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών κάθε ατόμου, που αξιολογεί:
 - ✓ Έμμεση θερμιδομετρία, VO₂, VCO₂, RQ, REE.
 - ✓ Εξατομίκευση και αξιοποίηση του ενεργειακού υποστρώματος (%FAT, %CHO, %PRO).
- **Αξιολόγηση σύστασης σώματος**
- **Nutritional screening.** Πλήρης αξιολόγηση διατροφικής Κατάστασης, για εξακρίβωση διατροφικών ελλείψεων και αντιμετώπιση νοσηρών καταστάσεων που σχετίζονται με τη διατροφή (π.χ. αναιμία, τριχόπτωση, ατονία, κόπωση, υπογονιμότητα κ.λπ.).
- **Έλεγχος βάρους ενηλίκων έφηβων και παιδιών**
- **Διατροφική Υποστήριξη-επιμόρφωση κλινικών περιστατικών** (Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I & II, Δισλιπιδαιμία, Υπέρταση, Μεταβολικό Σύνδρομο, Νοσογόνος παχυσαρκία, Διαταραχές λήψεις τροφής, κ.λπ.).
- **Διατροφική Υποστήριξη αθλητών**
- **Διατροφική παρακολούθηση κατά την εγκυμοσύνη-θηλασμό**
- **Συμπεριφοριστική Παρέμβαση αλλαγής τρόπου ζωής**

Στοιχεία Βιογραφικού

Η **Φαρμάκη Ελένα** γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Καβάλα. Αποφοίτησε με Άριστα και εισήχθη στο Τμήμα Αισθητικής στο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, όπου έλαβε τη πρώτη θέση εισαγωγής κατά σειρά επιτυχίας και για αυτήν της τη διάκριση, έλαβε υποτροφία από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (Ι.Κ.Υ.).

Ολοκλήρωσε με Άριστα (Βαθμός πτυχίου 8,5) τις σπουδές της στην αισθητική και έπειτα από κατατακτήριες εξετάσεις εισήχθη στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, όπου έλαβε τη πρώτη θέση εισαγωγής κατά σειρά επιτυχίας. Κατά το τέταρτο και τελευταίο έτος σπουδών της, συμμετείχε στην υποχρεωτική πρακτική άσκηση, σε 7 διαφορετικές κλινικές Δημόσιων Νοσοκομείων της Αττικής (*Σισμανόγλειο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών, Γενικό Κρατικό Νοσοκομείο, Γ. Γεννηματάς, Ερυθρός Σταυρός, Τζάνειο Νοσοκομείο Πειραιά*). Μετά την αποφοίτηση από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Βαθμός πτυχίου 8,3) παρακολούθησε το διετές Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Εφαρμοσμένης Διατροφής – Διαιτολογίας στο ομώνυμο Πανεπιστήμιο, όπου ακολούθησε την κατεύθυνση της Κλινικής Διατροφής. Κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών της σπουδών διετέλεσε εξωτερικός συνεργάτης του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, συμμετέχοντας σε πανελλήνια ερευνητικά προγράμματα, με αρμοδιότητα την οργάνωση και υλοποίηση Προγράμματος Διατροφικής Παρέμβασης σε παιδιά από όπου και προέκυψαν 5 δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά & 3 Ανακοινώσεις στο Πανευρωπαϊκό συνέδριο Παχυσαρκίας, διαθέσιμα on line:

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18806106>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20102848>).

Ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές με Άριστα 9.2. Από την ολοκλήρωση των σπουδών της και έπειτα συνέχισε να εργάζεται ως εξωτερικός συνεργάτης στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Παράλληλα διετέλεσε επιστημονικός συνεργάτης στο Ίδρυμα διατροφικών ερευνών ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, όπου και ανέλαβε την επιστημονική επιμέλεια συγγραμμάτων, περιοδικών εκδόσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων με θέμα τη διατροφή, τα οποία και υλοποιούνται σε διάφορα εθνικά ιδρύματα και οργανισμούς (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, Ελληνικό παιδικό μουσείο).

Από τον Μάιο του 2010 λειτουργεί το δικό της ανεξάρτητο Διαιτολογικό Γραφείο. Έχει παρακολουθήσει πλήθος επιμορφωτικών σεμιναρίων και συνεδρίων και έχει παρουσιάσει και δημοσιεύσει μέρος από το ερευνητικό της έργο σε επιστημονικά περιοδικά και συνέδρια. Παράλληλα, αρθρογραφεί σε ποικίλης ύλης περιοδικά και στον ημερήσιο τύπο, συμμετέχει ως προσκεκλημένη σε ενημερωτικές τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές δίδοντας διατροφικές συμβουλές και έχει κληθεί ως ομιλήτρια σε αρκετές ενημερωτικές εκδηλώσεις τόσο για το κοινό όσο και για επιστήμονες υγείας. Αποτελεί μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων και της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας.