

## **Μακρή Ραφαέλα, MSc, BSc**

Η Μακρή Ραφαέλα είναι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, αριστούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου στο τμήμα Επιστήμη της Διαιτολογίας και Διατροφής. Κατέχει μεταπτυχιακό (MSc) στην Εφαρμοσμένη Διαιτητική Πρακτική, από το πανεπιστήμιο Queen Margaret της Σκωτίας. Στη συνέχεια, συνέχισε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στην Ιατρική Σχολή (ΕΚΠΑ) Αθηνών παρακολουθώντας το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιδημιολογία - Μεθοδολογία Έρευνας στις βιοϊατρικές επιστήμες, την κλινική πράξη, και τη δημόσια υγεία.»

Είναι κάτοχος διπλώματος Master Practitioner για την αντιμετώπιση και διαχείριση των Διατροφικών Διαταραχών και της Παχυσαρκίας από το Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μ. Βρετανίας και το Ελληνικό κέντρο αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (ΚΕΑΔΔ). Επιπλέον, έχει παρακολουθήσει και το πρόγραμμα εκπαίδευσης για τις Διατροφικές Διαταραχές του ΚΗ ΑΝΑΣΑ, λαμβάνοντας την πιστοποίηση Pearson.

Είναι μέλος του Παγκύπριου και Πανελλήνιου Συνδέσμου Διαιτολόγων- Διατροφολόγων. Ως πρώην αθλήτρια στίβου, στα 100 μέτρα με εμπόδια, έχει ασχοληθεί και με τη διατροφή αθλητών και αθλούμενων.

Ασκεί το επάγγελμα του Διατροφολόγου από το 2014. Ο τρόπος προσέγγισης βασίζεται σε μια εξατομικευμένη διατροφική παρέμβαση μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, σύμφωνα πάντα με το ιατρικό ιστορικό και τη ψυχική υγεία. Από το 2019 διατηρεί το ιδιωτικό της ιατρείο.

## **Βιογραφικό και καριέρα**

### **ΣΠΟΥΔΕΣ**

-**MSc** «Επιδημιολογία - Μεθοδολογία Έρευνας στις βιοϊατρικές επιστήμες, την κλινική πράξη, και τη δημόσια υγεία.», Ιατρική Σχολή Αθηνών, ΕΚΠΑ.

-**MSc in Advanced Dietetic Practice** / Queen's Margaret University (QMU), Edinburgh, Scotland σε συνεργασία με το Μητροπολιτικό Κολλέγιο Αθηνών (AMC), Αθήνα, Ελλάδα.

Εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής: «Ορθορεξία, Επιπολασμός και παράγοντες που σχετίζονται με την Ορθορεξία σε φοιτητές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Ελλάδα και την Κύπρο».

-**BSc Επιστήμη Διαιτολογίας και Διατροφής** / Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών (HUA), Αθήνα, Ελλάδα, Βαθμός πτυχίου: 8,64/10 «Άριστα»

-**Εκπαίδευση και πιστοποίηση στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής με την ΑΝΑΣΑ** / Πρόγραμμα Δια βίου Μάθησης του Μητροπολιτικού Κέντρου Αθηνών σε συνεργασία με το κέντρο ΑΝΑΣΑ. Πιστοποίηση εξειδίκευσης Pearson.

-Κάτοχος πιστοποίησης στη **Μεταβολομική και Διατροφική Ιατρική του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Διατροφικής Ιατρικής, EINUΜ.**

-Εξειδίκευση στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των διατροφικών διαταραχών σε ενήλικες και σε παιδιά από το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών υπό την αιγίδα του Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας NCFED.

## **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

- Ιδιώτης Διαιτολόγος – Διατροφολόγος στο κέντρο HealthySetGo, Παλαιό Φάληρο
- Επιστημονικός Συνεργάτης και Διατροφολόγος στην Εταιρεία Natural Doctor Natural Supplements, Χαλάνδρι, Αττικής
- Κλινική Διαιτολόγος -Διατροφολόγος στο Γυμναστήριο Dinamico Personal Training, Πάφος, Κύπρος
- Πρακτική άσκηση ως Διαιτολόγος στα Νοσοκομεία: «Γ.Ν.Ελευσίνας» Θριάσιο και στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών (NNA).
- Πρακτική άσκηση στον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) στο πλαίσιο της απασχόλησης των Διαιτολόγων στην Κοινότητα.
- Πρακτική άσκηση στην Πολυεθνική εταιρεία UNILEVER – ΕΛΑΪΣ Α.Ε. ως διαιτολόγος υπεύθυνη για το εσωτερικό portal διατροφής και ενημέρωση για διατροφικά θέματα.

## **ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

Αγγλικά