

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο: Κατερίνα Βάμβουκα
Διεύθυνση: Αγ. Παρασκευής 30, Χαλάνδρι Τ.Κ. 15232
Τηλ. Επικοινωνίας: 210-6894690, κιν.: 694-5131701

2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

05/2007-σήμερα: Ιδιωτεύει στον προσωπικό της χώρο, με την ειδικότητα του κλινικού διαιτολόγου, παρακολουθώντας άτομα τα οποία πάσχουν από διατροφικές διαταραχές, νεφροπάθειες, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη και νοσογόνο παχυσαρκία.

05/2008-9/2010: Υπεύθυνη του διαιτολογικού τμήματος του ιδιωτικού κέντρου αποκατάστασης « Φιλοκτήτης».

07/2006-11/2008: Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος στα πολυϊατρεία του Δήμου Αγ. Δημητρίου.

04/2007- 06/2008: Υπεύθυνη για τη διεξαγωγή σεμιναρίων με θέμα «Eu Zην» στην εταιρεία Velti.

12/2006-02/2007: Οργάνωση του τμήματος διατροφής στο ιδιωτικό νοσοκομείο «ΥΓΕΙΑ».

10/2005-09/2006: Υπεύθυνη Διαιτολόγος, για τη σύνταξη κατάλληλης διαιτητικής εντολής και την συμβουλευτική αγωγή των ατόμων στο Ινστιτούτο «BODYLINE Exclusive Κηφισιάς».

05/2003-06/2004: Υπεύθυνη Διαιτολόγος της αγωνιστικής ομάδας ΤΑΕ ΚΩΟ-DO του Γυμναστηρίου TIGER CLUB, Χαλανδρίου.

3. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ ΑΡΙΣΤΑ

- Πτυχίο Lower of Cambrigde (grade B, 1997)
- TOEFL Computer-based Test (total score 247/300, 2004)
- Πτυχίο του Proficiency of Michigan (2004)

ΓΑΛΛΙΚΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

4. ΓΝΩΣΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

- Άριστος χειρισμός του Microsoft Windows 98/NT/XP, Microsoft Word 2000, Microsoft Excel 2000, Microsoft PowerPoint 2000, Microsoft Outlook 2000.
- Πολύ καλή γνώση του Microsoft Internet Explorer.
- Άριστη γνώση του διαιτολογικού προγράμματος **DIET ANALYSIS PLUS**.
- Άριστη γνώση των στατιστικών προγραμμάτων **MINITAB** ΚΑΙ **SPSS**.

5. ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ-ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- **05/2004 «8^ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης»,** Ελληνική Εταιρεία Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα (1 ημέρα)
- **11/2004 «DOPING & Συμπληρώματα Διατροφής: Μύθοι και Πραγματικότητα»,** Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ηρακλείου, Ένωση Καθηγητών Φυσικής Αγωγής Ηρακλείου, Υγειονομική Επιτροπή (Ε.Π.Σ.Η.), Ηράκλειο (1 ημέρα)
- **12/2005 «8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»,** Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (2 ημερών).
- **09/2006 «6^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας»,** Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας, Θεσσαλονίκη (2 ημερών).
- **11/2006 «Επιστημονική Ημερίδα Διαθρεπτική Επισήμανση (Ετικέτες Τροφίμων),** Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (1 ημέρα).
- **03/2007 Παρακολούθηση σεμιναρίου με τίτλο «Σεμινάριο Διατροφής και Μεταβολισμού του Χάρβαρντ –Η Μεσογειακή Διατροφή στον 21^ο αιώνα»,** Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, Αθήνα (1 ημέρα).
- **12/2007 «9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»,** Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (3 ημερών).

- **11/2008 «Επιστημονική Ημερίδα Λειτουργικά/Βιολογικά Τρόφιμα**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (1 ημέρα).
- **05/2009 «17th European Congress of Obesity 2009»**, Ευρωπαϊκό Συμβούλιο για τη μελέτη της παχυσαρκίας, Άμστερνταμ (4 ημέρες).
- **11/2009 «10^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (3 ημερών).
- **9/2010 «32^ο ESPEN Congress, European Society for Clinical Nutrition and Metabolism»**, Νίκαια (3 ημέρες).
- **5/2011 «18^ο ECO European Congress on Obesity**, Κωνσταντινούπολη (3 ημέρες).
- **11/2011 «11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (4 ημερών).
- **5/2012 «19^ο ECO European Congress on Obesity**, Λυόν (3 ημέρες).
- **12/2013 «12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (4 ημερών).
- **03/2014 « ICO International Congress of Obesity**, Kuala Lumpur (3 ημέρες)
- **11/2015 «13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (2 ημερών).
- **11/2017 «14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας»**, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Αθήνα (2 ημερών).

6. ΣΠΟΥΔΕΣ

09/2005-12/2006 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ, Θέμα: «Πηγές πρόσληψης σιδήρου από αγροτικό πληθυσμό της Κρήτης: Ανεπαρκής και υπερβολική πρόσληψη σιδήρου». Συνεργασία με την ομάδα του

καθηγητή Α. Καφάτου (Μεσογειακή διατροφή, συγγραφή ενημερωτικών φυλλαδίων διατροφής, π.χ. ΕΛΑΪΣ).

10/2004-12/2006 Πτυχιούχος του Μεταπτυχιακού προγράμματος του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, Θέμα: **Δημόσια Υγεία και Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας**, στην κατεύθυνση «Δημόσια Υγεία», Βαθμός Πτυχίου «Πολύ καλά-8,1».

10/2003-07/2004 **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**, Θέμα: Επίδραση των μυϊκών τριγλυκεριδίων στην ινσουλινοαντίσταση.

9/2000-07/2004 Απόφοιτος του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής, Βαθμός Πτυχίου «Πολύ καλά-8,2»

09/1997-06/2000 2^ο Λύκειο Χαλανδρίου, Βαθμός Απολυτηρίου «Άριστα- 19,3»

7. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

1/2012-σήμερα Μέλος της υποεπιτροπής που σχετίζεται με τη βιομηχανία τροφίμων του Υπουργείου Υγείας.

2/2012-σήμερα Μέλος της επιτροπής που σχετίζεται με τη επιμόρφωση του κοινού για το αλάτι, καθώς και για τις ενέργειες μείωσής του στα τρόφιμα, του ΕΦΕΤ.

2/2010-2015 Ειδική γραμματέας Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων- Διατροφολόγων.

01/2008-σήμερα Δημοσίευση άρθρων σε ημερήσιο και περιοδικό τύπο: «Καθημερινή», «Ελεύθερος Τύπος», «ELLE»κ.α.. Καλεσμένη ομιλήτρια σε εκπομπές του ραδιοφωνικού σταθμού SKAI.

01/2008-σήμερα Διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων σε εταιρείες, σχολεία και δήμους.

04/2008 Καλεσμένη ομιλήτρια στο Παγκρήτιο Συνέδριο Δημόσιας Υγείας: Υγεία και Νέοι, 11-13 Απριλίου, Ηράκλειο Κρήτη.

2006-2008 Αρθρογράφηση στήλης θεμάτων που σχετίζονται με τη διατροφή στο τριμηνιαίο περιοδικό της αλυσίδας «Palmie bistro».

12/2007-σήμερα Εκλεχθείσα Ειδική Γραμματέας Επιστημονικών Εκδηλώσεων και Δράσεων του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων.

2003-2004 Εθελοντική συμμετοχή και προσφορά στον τομέα των Υπηρεσιών Ελέγχου ΝΤΟΠΙΝΓΚ για τους Ολυμπιακούς Αγώνες Αθήνα 2004 .

2000-2004 Εκλογικός Αντιπρόσωπος των φοιτητών στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής.

09/2004-σήμερα Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων.

11/2000 **ΑΡΙΣΤΕΙΟ**, Δήμος Χαλανδρίου, για Βαθμό Απολυτηρίου.

11/2000 **ΕΠΑΙΝΟΣ**, Σύλλογος Επιστημόνων Χαλανδρίου «ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ».

1998-2000 Συμμετοχή στην σχολική περιβαλλοντική ομάδα στο πρόγραμμα Διαχείριση Απορριμμάτων και Εξοικονόμηση Ενέργειας.

Χόμπυ: Σκι σε βουνό και θάλασσα, ποδήλατο, cross training, κολύμπι, περπάτημα, διάβασμα, διακόσμηση και χορός.

8. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Στη διάθεση κάθε ενδιαφερομένου.

