

Φωτεινή Νίκα, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

MSc Κλινικής Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Εξειδίκευση στη Διαχείριση του Στρες

Μέλος του ΠΣΔΔ

E-mail: fotnika@gmail.com/Τηλ.: 6983413155

Η Φωτεινή Νίκα αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου το 2016. Συνέχισε την ακαδημαϊκή της πορεία με την εκπόνηση του μεταπτυχιακού προγράμματος Εφαρμοσμένης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου με κατεύθυνση την Κλινική Διατροφή όπου και αρίστευσε. Η μεταπτυχιακή της διατριβή αφορούσε τη δημιουργία και τον έλεγχο προβλεπτικής ικανότητας ενός δείκτη εκτίμησης της πιθανότητας ανεπάρκειας βιταμίνης D σε παιδικό μαθητικό πληθυσμό.

Στα πλαίσια της πρακτικής της άσκησης, είχε την ευκαιρία να δουλέψει στο διαιτολογικό τμήμα των νοσοκομείων ΣΩΤΗΡΙΑ και ΝΙΜΤΣ και στην ξενοδοχειακή μονάδα Costa Navarino. Καθώς ο εθελοντισμός είναι κάτι στο οποίο πιστεύει, ασχολήθηκε για ένα χρόνο με μετάφραση και επιμέλεια άρθρων που αφορούσαν την παιδική διατροφή και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στα πλαίσια συνεργασίας της με την μη κερδοσκοπική οργάνωση «Μαθαίνω Διατροφή».

Παράλληλα με την ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού της, ξεκίνησε να εργάζεται σε αλυσίδα γυμναστηρίων όπου μέχρι και σήμερα ασχολείται με την αξιολόγηση, συμβουλευτική και τον σχεδιασμό προγραμμάτων των ασκούμενων και αρθρογραφεί πάνω σε ποικίλα θέματα διατροφικού περιεχομένου. Στα πλαίσια της εργασιακής της εμπειρίας έχει διαχειριστεί πληθώρα περιστατικών Κλινικής και Αθλητικής Διατροφής τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά.

Καθώς την ενδιαφέρει η συνεχής επιμόρφωση και κατάρτιση, ολοκλήρωσε το τετράμηνο σεμινάριο «Διαχείριση του Στρες & Υγεία», του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών δεδομένου ότι θεωρεί ότι η διατροφή και η ψυχολογία είναι αλληλένδετα.

Έχει παρακολουθήσει κατά καιρούς πληθώρα συνεδρίων που άπτονται του αντικείμενου της ενώ έχει και η ίδια έχει διατελέσει ομιλήτρια σε σεμινάρια και ημερίδες.

Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων.