

## **ΗΛΙΑΝΑ ΤΣΙΚΡΙΚΟΥ- Βιογραφικό**

Η κα Ηλιάνα Τσικρικού είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος πτυχιούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και τελειόφοιτος μεταπτυχιακού της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Εργάζεται στο γραφείο της κας Σηφακάκη και έχει εκπαιδευτεί από την ίδια για την παρακολούθηση ατόμων που επιθυμούν μεταβολή του βάρους τους. Είναι υπεύθυνη για τα απογευματινά ραντεβού του γραφείου και για τις διαδικτυακές συνεδρίες.

Η επαγγελματική δραστηριότητα της κας Τσικρικού ξεκίνησε όταν εργάστηκε ως εκπαιδευόμενη διαιτολόγος-διατροφολόγος στο διαβητολογικό τμήμα του ΓΝΑ ‘Λαϊκό’ και σε Διαιτολογικό γραφείο στην περιοχή του Κολωνακίου στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης, όπως προβλέπεται από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Κατόπιν συνεργάστηκε για χρόνια με την ΜΚΟ “Φοίνικας-διατροφική φροντίδα καρκινοπαθών” όπου παρείχε διατροφική υποστήριξη σε καρκινοπαθείς ασθενείς. Συγκεκριμένα ανάμεσα στα καθήκοντα της ήταν η παροχή διατροφικών συμβουλών κατά τη διάρκεια των αντικαρκινικών θεραπειών και μετά το πέρας αυτών και η σύνταξη εξατομικευμένων διαιτολογίων.

Παράλληλα έχει υπάρξει υπεύθυνη διαιτολόγος-διατροφολόγος σε μεγάλη αλυσίδα γυμναστηρίων βοηθώντας αθλούμενους να αποκτήσουν υγιές σωματικό βάρος και να βελτιώσουν τη σύσταση του σώματος τους.

Η κα Τσικρικού έχει παρακολουθήσει πλήθος συνεδρίων και ενημερώνεται τακτικά για τις εξελίξεις στο χώρο του μεταβολισμού και διαφόρων νοσημάτων που χρήζουν διαιτολογικής εκτίμησης.

## **ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**

- «Οδηγός Διατροφής Ασθενών με Καρκίνο» σε συνεργασία με τη ΜΚΟ “Φοίνικας” και το σύλλογο “ΑγκαλιάΖΩ”
- «Εμπλουτισμός της δίαιτας διαβητικού ασθενούς με γαλακτοκομικά προϊόντα – επίδραση στη ρύθμιση της όρεξης και στη διαχείριση του σωματικού βάρους» (Πτυχιακή μελέτη). Για να τη δείτε πατήστε [εδώ](#)

## **ΣΥΝΕΔΡΙΑ (Ενδεικτική Αναφορά)**

- 15ο Πανελλήνιο Διατροφής και Διαιτολογίας και 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής
- 19ο Πανελλήνιο Συνέδριο Υπέρτασης με Διεθνή Συμμετοχή
- 14ο Πανελλήνιο Διατροφής και Διαιτολογίας και 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής
- Οι διαιτολόγοι συναντούν τους γαστρεντερολόγους στις Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου
- 1 η Διεπιστημονική Ημερίδα Διαχείρισης Σωματικού Βάρους
- 3<sup>ο</sup> Συμπόσιο Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής
- 8<sup>ο</sup> DIETS-EFAD Conference