

# Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc, mednutrition.

## Σπουδές

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 03/11/1976. Σπούδασα στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος, από όπου και αποφοίτησα στις 09/2000. Απέκτησα Master of Science στη Διασφάλιση Ποιότητας του Πανεπιστημίου του Paisley στις 04/07/2006.

## Απασχόληση

Είμαι ο ιδρυτής του πρώτου ελληνικού και κυπριακού portal διατροφής mednutrition. Από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι, όπου παρέχω εξατομικευμένες υπηρεσίες τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς.

- [Συνεδρία στο Παγκράτι](#)
- [Συνεδρία Εξ'αποστάσεως](#)
- [Μετρήσεις Ανάλυσης Σύστασης Σώματος](#)

Ορίστηκα ως εκπρόσωπος της Ελλάδας από το Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο Συλλόγων Διαιτολόγων (EFAD) στην εργαζόμενη ομάδα τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών του θεματικού δικτύου, καθώς επίσης είμαι μέλος της Επιτροπής Δικτυακού Τόπου του Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (2007-2011).

Από το 2003 είμαι επιστημονικός συνεργάτης επί Διατροφικών Θεμάτων της «Ερμής Πληροφορική» και συμμετέχει ενεργά στη βελτιστοποίηση του Λογισμικού Διατροφής Υποστήριξης «Horizon(R)ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ2006».

# Κατάρτιση

Έχω πραγματοποιήσει δύο προγράμματα ψυχολογικής προσέγγισης της διαιτολογικής πράξης που μου έδωσαν πρόσθετες γνώσεις για να βοηθήσω πιο αποτελεσματικά, το άτομο που θα επισκεφτεί το διαιτολογικό μου γραφείο. Τα προγράμματα αυτά ήταν το «Πέρα από τα όρια της Δίαιτας» και «Δεξιότητες επικοινωνίας και συμβουλευτικής για διαιτολόγους» που διοργανώνει το **Κέντρο Ψυχολογικών Εφαρμογών (ΚΕΨΕΦ)**.

Συμμετέχω στα περισσότερα συνέδρια, συμπόσια και ημερίδες από το 1996. Έχω κάνει αρκετές ομιλίες με στόχο την προώθηση και εκπαίδευση του σύγχρονου τρόπου διατροφής, με έξεχουσες την ομιλία στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Κατερίνης το 2000, στη κοινότητα απεξάρτησης από τα ναρκωτικά »ΝΟΣΤΟΣ» στη Σαλαμίνα το 2003 και στο Δήμο Νίκαιας το Μάιο του 2005 με θέμα την «Παιδική Διατροφή».

Επίσης έχω πραγματοποιήσει ομιλίες στην 4η Εκπαιδευτική Διημερίδα της Επαγγελματικής Ένωσης Γαστρεντερολόγων Ελλάδας, Η Παχυσαρκία και ο Γαστρεντερολόγος με θέμα: Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και Διατροφής τον Σεπτέβριο του 2006, στο 5ο Διεθνές Συνέδριο του Συνδέσμου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Κύπρου με θέμα «ο Διαιτολόγος στο Διαδίκτυο», τον Σεπτέμβριο του 2008, καθώς και στο 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολόγων Διατροφολόγων με θέμα «Νέες τεχνολογίες στην υπηρεσία του διαιτολόγου», τον Νοέμβριο του 2010.



# Συγγραφική Δραστηριότητα

Είμαι συγγραφέας του πρώτου βιβλίου της σειράς medNutrition wellness, με τίτλο «[Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας](#)».

Επιπλέον, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις, τηλεοπτικές εμφανίσεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν την διατροφή.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα σχετικό απόσπασμα παρακάτω:

Επίσης, μπορείτε να δείτε ένα μέρος της αρθρογράφησης μου εδώ:

- [Ισοδύναμα Τροφίμων](#)
- [Πώς θα εντάξετε φρούτα και λαχανικά στην ημέρα σας;](#)
- [Κόκκινο κρέας: And the winner is...](#)
- [5 Μύθοι για την Αναιμία](#)
- [Υγιεινό ...snacking](#)

## Μέλος

Έχω επιτελέσει μέλος του ΔΣ του [Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής](#) και είμαι ενεργό μέλος της [Nutrition Society](#) (Σύλλογος Διατροφολόγων Αγγλίας), της [Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα](#), του [Ελληνικού Ινστιτούτου Οστεοπόρωσης](#), του [Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων](#) (HDA) και της [Ένωσης Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδων](#) (ΕΔΔΕ).

## Ενδιαφέροντα

Λάτρης του μπάσκετ και τζόκινγκ. Πλέον ως μόνιμος κάτοικος Λουτρακίου, έχω αποκτήσει μια ιδιαίτερη σχέση και με τη θάλασσα. Μαγειρεύω για την οικογένεια μου, για να χαλαρώνω, ενώ μου αρέσει να πειραματίζομαι για ένα καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα!

# Στοιχεία Επικοινωνίας

6974468068

[Contact](#)

Διαιτολογικό Γραφείο

Diaitologos

Χρεμωνίδου 19-21

2107561853

2107019040

[Contact](#)

Λίγα λόγια για το γραφείο

Στο «[Diaitologos](#)» θα βρείτε σίγουρα έναν διαιτολόγο να σας ταιριάζει αφού δραστηριοποιούνται 2 συνάδελφοι με μία κοινή φιλοσοφία: η οργάνωση και η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα για την αλλαγή διατροφικής συμπεριφοράς και τη διαχείριση βάρους με στόχο την καλύτερη υγεία! Γνωρίστε τον σύμμαχό σας σε αυτή σας την απόφαση, ανάμεσα στους διαιτολόγους Παρασκευά Παπαχρήστο και Μαρία Ζερβού.

<https://www.diaitologos.com/>

**medNutrition**

Η σωστή διατροφή προσφέρει Υγεία

<https://www.mednutrition.gr/info/syntaktiki-omada/250-paris-papaxristos>