



✉ vgesou@gmail.com

☎ +306932727508

📍 Φιλίππου Β' 39, Κοζάνη

🌐 www.dietonair.gr

🌐 Vasiliki Gkesou Mpatsila

📧 vgesou_1

📷 @dietonair

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

● **Ημερομηνία γέννησης**

16/11/1987

● **Έγγαμη**

Μητέρα 2 κοριτσιών, 8 & 10 ετών

● **Μητρική Γλώσσα**

Ελληνική

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- First Certificate in English (FCE)
- Certificate of Competency in English (ECCE)
- Zertifikat Deutsch (ZD)

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Body composition and eating behaviours in relation to dieting involvement in a sample of urban Greek adolescents from the TEENAGE (TEENs of Attica: Genes & Environment) study.

Public Health Nutrition

Volume 17, Issue 3, March 2014

pp. 561 - 568

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980013000074>

Γκέσου Βασιλική

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Απόφοιτος τμήματος Επιστήμης Διατροφής & Διαιτολογίας με βαθμό πτυχίου 7,3, 2009

Εκπαίδευση στη Κλινική Διατροφή

Πρακτική άσκηση δωδεκάμηνης διάρκειας σε κλινικές, 2009

Θριάσιο Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας

Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών (ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ)

Αγλαΐα Κυριακού Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Κλίνες

Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο

Αλεξάνδρα Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών Κλίνες

Μαιευτήριο «ΙΑΣΩ»

Εκπαίδευση στην επιθεώρηση HACPP ISO 22000

Εκπαίδευση στη νομοθεσία υγιεινής, επιθεωρήσεις υγιεινής βάση τις αρχές και πρότυπα του HACPP, με έμφαση στο EN ISO 22000, 2007

Genome analysis spin off Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Εκπαίδευση στην εξατομικευμένη διατροφή μέσω ανάλυσης DNA, 2021

Πτυχιακή Διατριβή το τομέα της Διατρογενετικής

Εκπόνηση πτυχιακής της εργασίας με θέμα «Επίδραση του πολυμορφισμού rs7903146 του γονιδίου TCF7 σε δείκτες παχυσαρκίας», 2009

Εκπαίδευση και Ερευνητική εμπειρία

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Διατροφή και κληρονομικότητα στην παιδική ηλικία» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, 2005-2006

2ο Γενικό Λύκειο Κοζάνης

Απολυτήριο λυκείου από το 2ο Γενικό Λύκειο Κοζάνης με βαθμό πτυχίου 19,1, 2005

ΣΥΣΤΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ

Δεγρένη Δήμητρα

CEO Γενική Κλινική Ζωοδόχου

Πηγή Euromedica Κοζάνη

Τηλέφωνο: +302461035001

Email: d.degreni@euromedica.gr

Πουτογλίδης Γεώργιος

Πρόεδρος Α.Γ.Σ. Κοζάνης Μακεδονική

Δύναμη

Τηλέφωνο: +302461025054

Email: chrisalmasidistkd@gmail.com

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων**
Μέλος
02/2010 - σήμερα
- **15ου Πανελληνίου συνεδρίου Διατροφής και Διαιτολογίας**
Οργανωτική επιτροπή
03/2019 - 12/2019
- **15ου Πανελληνίου συνεδρίου Διατροφής και Διαιτολογίας**
Οργανωτική επιτροπή
03/2021 - 12/2021
- **Επιτροπής Ελέγχου λειτουργίας Μονάδων αδυνατίσματος και Διαιτολογικών Μονάδων Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας, για την Περιφερειακή ενότητα Κοζάνης**
Νόμιμος εκπρόσωπος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος
Αναπληρωματικό μέλος
02/2019 - 03/2021
- **Επιτροπής Ελέγχου λειτουργίας Μονάδων αδυνατίσματος και Διαιτολογικών Μονάδων Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας, για την Περιφερειακή ενότητα Κοζάνης**
Νόμιμος εκπρόσωπος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος
Τακτικό μέλος
03/2021 - σήμερα

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΠΕΙΡΑ

02/2010-ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Ελεύθερος Επαγγελματίας με παροχή υπηρεσιών οδηγίων διατροφής στη πόλη της Κοζάνης αλλά και μέσω διαδικτύου.

04/2010-ΣΗΜΕΡΑ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΣ

Αρθρογράφος σε εφημερίδες, σε περιοδικό ευρείας κυκλοφορίας καθώς και σε διάφορα site στο διαδίκτυο. Συμμετάσχει σε διάφορες ομιλίες για ιατρικά αλλά και αθλητικά θέματα.

04/2011-06/2017 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ WEST CHANNEL

Επιστημονικός συνεργάτης του καναλιού West Channel (τηλεοπτικό κανάλι στη Δυτικής Μακεδονίας) σε ιατρικές και ενημερωτικές εκπομπές. Παρουσιάστρια της εβδομαδιαίας εκπομπής «Περί διατροφής».

04/2010-ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΑΕΚWONDO «ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ»

Υπεύθυνη της διατροφικής καθοδήγησης και παρακολούθησης των αθλητών του ΤΑΕΚWONDO του αθλητικού συλλόγου.

03/2016-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ 2020 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΗΣ EUROMEDICA ΖΩΟΔΟΧΟΣ ΠΗΓΗ ΚΟΖΑΝΗΣ

Υπεύθυνη διατροφικής καθοδήγησης κατά την εγκυμοσύνη και διατροφικής υποστήριξης θηλασμού στη μαιευτική κλινική.

06/2018-ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΟΥ CONTRA MARKET

Διατροφική καθοδήγηση κοινού για υγιεινότερες αγοραστικές επιλογές και σχεδιασμός μενού εβδομάδος μέσω του προγράμματος «Eu ζην».

09/2010-09/2020 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΗΣ EL GRECO TEAS

Επιστημονικός συνεργάτης της εταιρείας για την ανάπτυξη υγιεινών και ισορροπημένων ροφημάτων που πληρούν τις διατροφικές ανάγκες του κοινού.

12/2020-ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ DIETPLANNER

Ιδρύτρια και CEO του 1ου διαδικτυακού διαιτολογικού κέντρου στην Ελλάδα, www.dietplanner.gr.

05/2021-ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πρώθηση υγιεινών προϊόντων που συμβάλλουν σε μια ισορροπημένη διατροφή και βελτιωμένο τρόπο ζωής στο διαδίκτυο.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
9-11/12/2005

10ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρίας Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης «Φαρμακευτική αγωγή και διαιτητική παρέμβαση στην πρόληψη και θεραπεία της καρδιαγγειακής νόσου» Αθήνα
26-27/05/2006

Επιστημονική Ημερίδα με θέμα «Διατροφική Επισήμανση – Ετικέτες Τροφίμων» Αθήνα
4/11/2006

2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης Αθήνα
29/11– 2/12/2006

8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Καρδιακής Ανεπάρκειας Αθήνα
2-4/02/2007

Επιστημονική Ημερίδα με θέμα «Ο αθλητής του σήμερα πρωταθλητής του αύριο» Αθήνα
16/05/2007

Συμπόσιο των Ομάδων Εργασίας της Ελληνικής Εταιρίας Αθηροσκλήρωσης Αθήνα
30/11– 1/12/2007

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
7-9/12/2007

3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης Αθήνα
3-6/12/2008

10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
13-15/11/2009

4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης Ιωάννινα
13-16 Οκτωβρίου 2010

11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
24-27/11/2011

12ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
5-8/12/2013

13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
27-29/11/2015

2ο Συμπόσιο Ειδικών Κλινικής Διατροφής Γ.Ν.Θ. Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκη
04/09/2016

16ο συμπόσιο Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής Θεσσαλονίκη
03/12/2016

1ο Πανελλήνιο σχολείο Σακχαρώδη Διαβήτη: Διαιτητική & νοσηλευτική Φροντίδα Θεσσαλονίκη
17-19/03/2017

1η ημερίδα Παιδιατρικής Διατροφής της Ελληνικής εταιρίας Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής με θέμα «Διατροφή στα παιδιά: Επίκαιρα θέματα» Αθήνα
01/04/2017

14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
5-8/12/2017

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής Αθήνα
12-14/10/2018

15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας Αθήνα
13-15/12/2019

1ο σεμινάριο Αθλητικής Διατροφής της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής virtual congress
17/10/2020

16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας virtual congress
9-12/12/2021

5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας & Διατροφής Αθήνα
18-20/11/2022

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

www.dietplanner.gr

Το Διαδικτυακό Διαιτολογικό Κέντρο στην Ελλάδα

Πρωτοβουλία που προσφέρει ολιστική προσέγγιση στη διατροφή και την ευεξία, συνδυάζοντας επιστημονική γνώση και τεχνολογικές καινοτομίες. Εξατομικευμένες λύσεις διατροφής, συνεργαζόμενοι με εξειδικευμένους επαγγελματίες από διάφορους τομείς, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

@dietonair

Επαγγελματικό προφίλ στο στη πλατφόρμα του Instagram

Ισχυρή παρουσία στον ψηφιακό χώρο μέσω της οποίας διαμορφώνω και μοιράζομαι επαγγελματικό περιεχόμενο που αναδεικνύει την εμπειρία μου, τις γνώσεις μου και την προσέγγισή μου στον τομέα μου.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ

Google reviews

Επίτευξη υψηλού επιπέδου επαγγελματικής αναγνώρισης, καταδεικνύοντας την ικανότητα μου να παρέχω υψηλής ποιότητας επαγγελματικές υπηρεσίες όπως υπογραμμίζεται από τις εκατοντάδες ενθαρρυντικές κριτικές των πελατών μου στο Google.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

www.dietplanner.gr



Content Marketing Awards 2022

Βραβείο στη κατηγορία Best Use of Content Marketing for Sales



Social Media Awards 2022

Βραβείο στη κατηγορία Best Use of Meta's Family Apps with a Limited Budget



Peak Performance Awards 2022

Βραβείο στη κατηγορία Best Small Budget Campaign - Digital Selling Micro

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

23/11/2012 2ο ΤΕΕ/ ΕΠΑ.Λ ΚΟΖΑΝΗΣ ΤΑΞΗ 'Α

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα με θέμα «Το επάγγελμα του διαιτολόγου και οι προοπτικές του στην Ελλάδα του σήμερα» υπόψιν της κ. Παπασικονόμου.

09/11/2013 3ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ ΤΑΞΗ 'Α

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα με θέμα «Η διατροφική αξία του ψωμιού» υπόψιν του κ. Καραστογιάννη.

23/10/2013 3ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ ΤΑΞΗ 'Α

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα «Η διατροφική αξία του κρασιού» υπόψιν του κ. Καραστογιάννη.

23/10/2013 3ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ ΤΑΞΗ 'Β

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα «Βιταμίνες στην διατροφή μας» υπόψιν του κ. Καραστογιάννη.

25/11/2014 ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Ε.Τ.Υ., COACH SEMINAR 2014

7α διδακτικές ώρες «Εισαγωγή στη Διατροφή» και «Αθλητική διατροφή και TaeKwonDo» σε υποψήφιους προπονητές, Θεσσαλονίκη.

12/02/17 ΚΟΒΕΝΤΑΡΙΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΟΖΑΝΗΣ, ΗΜΕΡΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΚΕΤΟΣ & ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Ενημερωτική ημερίδα με θέμα «Γυναίκα, υγεία, άσκηση & διατροφή» κατά τον τοκετό και την εμμηνόπαυση.

06/01/2018 ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝ'ΑΝΤΗΣΗ ΤΑΕΚWODO ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Εκπαίδευση προπονητών σε θέματα αθλητικής διατροφής εφαρμοσμένα στο άθλημα του TaeKwonDo» σε διεθνή συνάντηση συλλόγων Κοζάνη.

09/11/18 ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ, ΗΜΕΡΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΕΡΙ ΟΪΝΟΥ

Ενημερωτική ημερίδα με θέμα «Οίνος ευφραίνει καρδίαν»

26/11/2018 ΤΕΧΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΣΕΡΒΙΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ ΤΑΞΗ 'Α, 'Β, 'Γ

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα «Η διατροφική αξία του πρωινού» υπόψιν της κ. Τσιμοπούλου.

18/9/2020 ΚΔΑΠ ΠΡΟΤΥΡΟ KIDS ΠΛΑΤΑΝΟΡΕΜΑ ΣΕΡΒΙΑ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Κολατσιό! Γεμίζω ενέργεια»

24/9/2021 ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΡΑΥΓΗΣ ΚΟΖΑΝΗΣ ΤΑΞΗ 'Γ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Σωστή διατροφή, υγιές παιδί» υπόψιν της κ. Ευθαλαΐδου.

5/11/2021 ΑΜΠΕΜΠΑΜΠΛΟΜ ΝΗΠΕΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Διατροφική πυραμίδα» υπόψιν της κ. Νίκου.

5/11/2021 8ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ ΤΑΞΗ Α' & Β'

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Έξυπνό κολατσιό» υπόψιν της κ. Ευθαλαΐδου.

5/11/2021 6ο ΝΗΠΕΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Το έξυπνο κολατσιό» υπόψιν της κ. Πέτρου.

18/7/2022 ΚΔΑΠ ΠΑΙΖΩ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ ΣΕΡΒΙΑ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Φρούτα & λαχανικά».

11/11/2022 12ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ Α'

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Διατροφή για έξυπνους μαθητές» υπόψιν της κ. Τσίτσα

3/2/2023 12ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ'

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Διατροφική πυραμίδα» υπόψιν του κ. Μπονέ.

3/2/2023 ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΙΑΝΗΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα «Διατροφή για καλύτερη υγεία» υπόψιν του κ. Γυλιτίδη.

3/2/2023 ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΕΡΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

«Ερευνητική εργασία – Project» 1α διδακτική ώρα «Ισορροπημένη διατροφή και σχολική απόδοση» υπόψιν του κ. Κατσογιάννη.

5/11/2023 6ο ΝΗΠΕΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών για την ισορροπημένη διατροφή 1α διδακτική ώρα με θέμα «Έξυπνο πρωινό, έξυπνα παιδιά» υπόψιν της κ. Παπαγόρα.