



## Δημήτρης Αθανασιάδης

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc.  
Nutrition & Exercise MSc.

Ο Δημήτρης γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη.

Ορμώμενος από την προσωπική του ανάγκη για ολιστική ευεξία και έχοντας ο ίδιος μεταμορφώσει το βάρος και τη φυσική του κατάσταση σε νεαρή ηλικία, συνειδητοποίησε νωρίς τη σημασία της καλής διατροφής και της άσκησης επέλεξε να ασχοληθεί με τη διατροφή και τη διαίτολογία.

Αποφοίτησε από το τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης και αμέσως μετά έγινε δεκτός από το κεντρικό διαιτολογικό γραφείο Med-Nutrition ως ο πρώτος απόφοιτος που θα πραγματοποιούσε τη πρακτική του άσκηση στο συγκεκριμένο κέντρο ανοίγοντας έτσι το δρόμο για την επόμενη γενιά.

Αμέσως μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής του και των στρατιωτικών του υποχρεώσεων, ξεκίνησε τη δική του πρακτική ως νόμιμος διαιτολόγος και έκτοτε δεν έχει σταματήσει να αλλάζει προς το καλύτερο τις ζωές των ανθρώπων.

Το 2012 κάνει την πρώτη του μεγάλη εταιρική συνεργασία με την Oriflame Ελλάδα δημιουργώντας το πρόγραμμα Wellness Groups το οποίο πραγματοποιείται επί 8 συναπτά έτη με πολύ μεγάλη επιτυχία. Παράλληλα, ξεκινά τη συνεργασία του με τη Μάντη Περασάκη ως επίσημος διαιτολόγος – διατροφολόγος των στούντιο PBM έως το 2018, ενώ η πίστη του στη δια βίου μάθηση τον οδηγεί στην απόφαση να συνεχίσει τις σπουδές του.

Το 2013 σημαίνει την έναρξη των μετεκπαιδύσεων του στις «δεξιότητες και τεχνικές συμβουλευτικής για διαιτολόγους» σε κέντρο ψυχολογικών εφαρμογών στο Χαλάνδρι, εμπειρία που του ανοίγει νέους ορίζοντες και φέρνει τις υπηρεσίες του σε ανώτερο επίπεδο και εδραιώνει την ολιστική του προσέγγιση. Ένα χρόνο μετά, ξεκινά το μεταπτυχιακό του στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο στην Διατροφή & Άσκηση και ταυτόχρονα μετεκπαιδύεται στις διατροφικές διαταραχές από το Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών της Μ.Βρετανίας NCFED.

Παράλληλα, αρθρογραφεί για τη Med-Nutrition, περιοδικά και sites και πραγματοποιεί Podcasts με στόχο πάντα την μετάδοση της αγάπης του για την ευεξία και τη διατροφή.

Η συνεχής ενασχόληση και η αγάπη του για τον αθλητισμό τον οδηγεί στην ολοκλήρωση του Κλασικού Μαραθωνίου της Αθήνας το 2016 ενώ δύο χρόνια μετά συμμετέχει και τερματίζει στον Ορεινό Μαραθώνιο Οίτης «Ηρακλής» ως ambassador των Holmes Place για τη φιλανθρωπική δράση Charity4U.

Λάτρης των ταξιδιών, επισκέπτεται τακτικά νέους προορισμούς όπου παράλληλα από την αξία των ιδίων των ταξιδιών ανακαλύπτει νέες κουλτούρες, διατροφικά μυστικά και συνήθειες αλλά και συστατικά που προσαρμόζει στα δικά του προγράμματα και στις ιδιαίτερες ανάγκες των πελατών του.

Ως υπέρμαχος της προσφοράς, ο Δημήτρης το 2017 αναλαμβάνει στον σύλλογο καρκινοπαθών ΠΑΜΕ ΜΑΖΙ τη διατροφή και την πραγματοποίηση διαδραστικών ομαδικών συνεδριών με στόχο την βελτίωση των διατροφικών συνηθειών για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Την ίδια χρονιά συμμετέχει σε ευρωπαϊκό πρόγραμμα αναλαμβάνοντας πλήρως τη δημιουργία των μενού διατροφής στα κέντρα υποδοχής και ταυτοποίησης προσφύγων στα 5 Ελληνικά νησιά.

Το επικοινωνιακό του χάρισμα και η εξειδίκευσή του τον οδηγούν σε τηλεοπτικές συνεργασίες πρώτα στην εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη, «Υγεία πάνω από όλα» και στη συνέχεια ως μόνιμος συνεργάτης της εκπομπής Alpha Παντού για την καλοκαιρινή σεζόν 2020 αλλά ενώ παράλληλα αρθρογραφεί για μεγάλα Ελληνικά sites.

Η αγάπη του για τον αθλητισμό δημιούργησε το όραμα να υποστηρίξει διατροφικά όσο καλύτερα γίνεται επαγγελματίες αθλητές με στόχο την βελτιστοποίηση της απόδοσής τους. Χαρακτηριστικό της ολιστικής του προσέγγισης, και για μέγιστα αποτελέσματα, ασχολείται και ο ίδιος με διάφορα αθλήματα ώστε πέραν της επιστημονικής προσέγγισης να μπορεί και βιωματικά να αξιολογήσει τις ανάγκες ενός οργανισμού κατά την διάρκεια της άσκησης.

Το 2021 αποτελεί μία ιδιαίτερα σημαντική χρονιά για εκείνον, καθώς δημιουργεί/ανοίγει καινούριο διαιτολογικό γραφείο, στην περιοχή της Γλυφάδας. Ταυτόχρονα, λαμβάνει διεθνή πιστοποίηση για τη συμμετοχή του στο «Mastermind in Sports Nutrition», εγκεκριμένο από την Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM).

Σήμερα συνεργάζεται με επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου σε εθνικό αλλά και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο (Ιταλία Serie A, Γαλλία Ligue 1, Γερμανία Bundesliga) αλλά και με αθλητές διαφόρων αθλημάτων σε εθνικό επίπεδο όπως μπάσκετ, ρυθμική, πολεμικές τέχνες, δρομείς, ορειβάτες μεγάλο υψόμετρο κ.α με στόχο πάντα τη μέγιστη ευεξία και απόδοση.

Με μότο ζωής το “motive the mind and the body will follow” ο Δημήτρης συνεχίζει με το ίδιο αμείωτο πάθος να αλλάζει ζωές προς το καλύτερο ακολουθώντας συμπεριφοριστική προσέγγιση στις συνεδρίες του και μεταδίδοντας τις επιστημονικές του γνώσεις και τις βιωματικές του εμπειρίες.

2012

2013

2016

2017

2020

2021

