



## Δημήτρης Αθανασιάδης

PerformanceDietitian

Sport's Nutrition 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 διατολογικό 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 διατολόγος και έκτοτε δεν έχει σταματήσει να αλλάζει προς το καλύτερο τις ζωές των ανθρώπων.

2012

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

2013

Το 2013 σημαίνει την έναρξη των μετεκπαιδύσεων του στις «δεξιότητες και τεχνικές συμβουλευτικής για διατολόγους» σε κέντρο ψυχολογικών εφαρμογών στο Χαλάνδρι, εμπειρία που του ανοίγει νέους ορίζοντες και φέρνει τις υπηρεσίες του σε ανώτερο επίπεδο και εδραϊώνει 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.

2016

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.

2017

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.

2020

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 νόμιμος 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 διατολογικό 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).

2021

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 μεγάλου υψομέτρου 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.

Από το 2021, είναι ενεργό μέλος στα social media, όπου παρέχει διατροφική εκπαίδευση στο κοινό του, μέσω εκπαιδευτικών posts, βασισμένη σε επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα.

2025

Το 2025, επεκτείνοντας τη δράση του στον τομέα της διατροφικής εκπαίδευσης, ξεκινά τη συνεργασία του με κορυφαίες εταιρείες, όπως η Maran και η Unicon, πραγματοποιώντας διατροφικές ομιλίες και σεμινάρια ευεξίας για εργαζομένους. Μέσω αυτών των ομιλιών, παρέχει επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή στον εργασιακό χώρο, τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης και την ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παράλληλα, στο πλαίσιο της διεύρυνσης των συνεργασιών του, ξεκινά συνεργασία με την BWA Yachting μέσω υπηρεσιών premium consulting, διευρύνοντας την παρουσία του σε διεθνές επίπεδο.

Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατολόγων - Διατροφολόγων, ενισχύοντας τη συνεχή του δέσμευση για επιστημονική εξέλιξη και επαγγελματική αριστεία. Παράλληλα, εντάσσεται στην Ομάδα Εργασίας Αθλητικής Διατροφής, εστιάζοντας ακόμα περισσότερο στην υποστήριξη αθλητών και τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης μέσω εξατομικευμένων διατροφικών στρατηγικών.

