

Βασιλική Μπουλουγούρη

Είμαι η **Βασιλική** και είμαι **Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος**.

Το ενδιαφέρον μου για τη σωστή διατροφή και τον τρόπο που επηρεάζει την υγεία, την ενέργεια και την ψυχολογία μας, με ώθησε από νωρίς να επιλέξω τον τομέα της Διαιτολογίας.

Ακολουθούν μερικές σημαντικές στιγμές από τις σπουδές και την επαγγελματική μου πορεία, που διαμόρφωσαν τη φιλοσοφία και την πρακτική μου μέχρι σήμερα.

Πως ξεκίνησε το ταξίδι μου στην επιστήμη της διατροφής;

Ολοκλήρωσα τις σπουδές μου στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Συνέχισα τις μεταπτυχιακές μου σπουδές στο τμήμα Ιατρικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με εξειδίκευση στο Διαβήτη και την παχυσαρκία.

Και καθώς η μάθηση δε σταματά ποτέ, παρακολουθώ συνεχώς τις εξελίξεις στον χώρο της υγείας και της διατροφής, συμμετέχοντας σε ημερίδες και συνέδρια.

Από τη θεωρία στην κλινική εφαρμογή

Τα πρώτα μου επαγγελματικά βήματα ξεκίνησαν στο **401 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθηνών**, με αντικείμενο τον σχεδιασμό νοσοκομειακών διαιτολογίων για διάφορες παθήσεις και τη διατροφική φροντίδα ασθενών στις κλινικές και τα εξωτερικά ιατρεία, στο πλαίσιο της **πρακτικής μου άσκησης**. Στο στάδιο των μεταπτυχιακών μου σπουδών, εκπαιδύτηκα στην πράξη σε κλινικά περιστατικά παιδιών και εφήβων με Διαβήτη και ενδοκρινοπάθειες στο **Γενικό Νοσοκομείο Παιδων Αθηνών «Παναγιώτη και Αγγλαΐας Κυριακού»**.

Από το 2017, αποκτώντας την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος, ξεκίνησα να εργάζομαι ως Διαιτολόγος – Διατροφολόγος αρχικά σε ενδοκρινολογικό ιατρείο και αργότερα σε διαιτολογικό γραφείο.

Παράλληλα με τα παραπάνω:

- έχω υπάρξει εθελόντρια στο Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, με σκοπό την εκμάθηση της υγιεινής διατροφής και την διατροφική υποστήριξη υποσιτισμένων παιδιών στα Ελληνικά σχολεία
- έχω αρθρογραφήσει σε εφημερίδες και σε επιστημονικά site υγείας, και
- έχω συμμετάσχει στη συγγραφή ενός βιβλίου διατροφής

Στη δουλειά μου, μου αρέσει η επαφή με τους ανθρώπους και οι μικρές στιγμές σύνδεσης που δημιουργούνται. Αυτή η αγάπη για την επικοινωνία, με οδήγησε να πάρω μέρος σε εθελοντικές δράσεις, εκδηλώσεις και ομιλίες, όπου μοιράζομαι γνώσεις και ανταλλάσσω εμπειρίες με μεγαλύτερο κοινό κάθε ηλικίας.

Ποιοι είναι οι σταθμοί της εξειδίκευσής μου;

Η ακαδημαϊκή και επαγγελματική μου διαδρομή, με βοήθησαν να παρέχω ολοκληρωμένη διατροφική υποστήριξη σε ποικίλα περιστατικά, κλινικά και όχι μόνο, όπως:

- Άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, 2, Lada
- Άτομα με διατροφικές συνήθειες επηρεασμένες από τα συναισθήματα

- Εγκύους για ομαλή αύξηση βάρους και υποστήριξη των αυξημένων αναγκών κύησης
- Εγκύους με Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης
- Ενήλικες με νοσογόνο παχυσαρκία ή/και μεταβολικό σύνδρομο
- Άτομα για ενίσχυση γονιμότητας
- Γυναίκες σε διαδικασία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής
- Άτομα με γαστρεντερικές ενοχλήσεις, όπως φούσκωμα/παλινδρόμηση έως και σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, νόσο Crohn, κ.ά.
- Άτομα με ενδοκρινοπάθειες όπως υποθυρεοειδισμός / υπερθυρεοειδισμός, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, ινσουλινοαντίσταση/υπερινσουλιναιμία κ.ά.
- Γυναίκες σε εμμηνόπαυση
- Άτομα που ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή (vegan/vegetarian)
- Συστηματικά αθλούμενους και επαγγελματίες αθλητές

Ποια είναι η φιλοσοφία μου για την διατροφή;

Μέσα από τη δουλειά μου, προσπαθώ να δείξω πως το φαγητό μπορεί να είναι κάτι παραπάνω από θρέψη. Είναι τρόπος να συνδεόμαστε (κοινωνικά και πολιτιστικά), να βιώνουμε την παράδοση, να μοιραζόμαστε στιγμές και εμπειρίες, να δίνουμε και να λαμβάνουμε φροντίδα και να εκφραζόμαστε.

Γι' αυτό, η διατροφή για μένα, πρέπει να είναι βιώσιμη και όχι περιοριστική ή καταπιεστική. Δίνω έμφαση στην ισορροπία, την καθημερινή επίγνωση, τη συνέπεια και την πρόοδο! Όχι στην τελειότητα!

Στόχος μου είναι να σας βοηθήσω:

- να δημιουργήσετε υγιεινές συνήθειες που διαρκούν,
- να ανακαλύψετε τη χαρά του φαγητού και
- να νιώσετε ηρεμία, αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη με τη διατροφή, το σώμα και τον εαυτό σας.

Να θυμάστε ότι η διατροφή είναι ένα ταξίδι αυτογνωσίας, όπου κάθε βήμα μετράει.

Μικρές, σταθερές αλλαγές κάνουν τη μεγάλη διαφορά!

Personal info

Η ενασχόληση με την άθληση και τη μουσική είναι οι μικρές απολαύσεις που μου χαρίζουν ισορροπία και καλή διάθεση. Επίσης, αγαπώ να δοκιμάζω γεύσεις από διαφορετικές κουζίνες και να εμπνέομαι από αυτές!

Κινητήριος δύναμη σε κάθε μικρό ή μεγάλο μου βήμα, είναι -και θα είναι πάντα- η επαφή με τους δικούς μου ανθρώπους, που αποτελούν την πιο όμορφη νότα της καθημερινότητάς μου!

Με την **Ιακωβίνα**, μοιραζόμαστε αυτή τη φιλοσοφία! Πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας και στη σημασία της συνεργασίας, τόσο μεταξύ μας όσο και με κάθε άνθρωπο που μας εμπιστεύεται.

Και έτσι, όταν μοιράζεσαι ένα όραμα και κάνεις αυτό που αγαπάς, κάθε στιγμή γεμίζει νόημα!