

🎓 Ονομάζομαι Ηλιάνα Γιαννάτου, γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Αθήνα και είμαι απόφοιτη του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, καθώς και του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας (Κατεύθυνση: Κοινωνική Υγεία) του ΤΕΙ Αθήνας. Παράλληλα, είμαι κάτοχος Διπλώματος Health Coaching από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

🔬 Η πρακτική μου εμπειρία περιλαμβάνει νοσοκομεία, βιομηχανίες τροφίμων, ιδιωτικά διαιτολογικά γραφεία και φορείς δημόσιας υγείας, όπου απέκτησα πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες γύρω από την εφαρμοσμένη διατροφή, την πρόληψη και την προαγωγή υγείας.

📖 Παρακολουθώ ενεργά επιστημονικά συνέδρια και σεμινάρια με στόχο τη συνεχή εξέλιξη και ενημέρωση για τις σύγχρονες διατροφικές πρακτικές, ώστε να προσφέρω αξιόπιστες και τεκμηριωμένες υπηρεσίες στους ανθρώπους που με εμπιστεύονται.

🏠 Από τον Σεπτέμβριο του 2023 προσφέρω κατ' οίκον συνεδρίες διατροφής, με έμφαση στην εξατομικευμένη προσέγγιση, τον σεβασμό στις ανάγκες κάθε ατόμου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της διατροφής.