

---

# Ουρανία Ακτύπη

## Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc

Αθήνα, Νέα Σμύρνη  
+30 693-918-6286  
oaktipi@gmail.com



### Εκπαίδευση

- 2019 – 2022 ΠΜΣ: Διατροφή και Άσκηση - Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών (Βαθμός Πτυχίου: 9,4)
- 2013 – 2018 Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής - Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών (Βαθμός Πτυχίου: 7,8)

### Διακρίσεις

- 05/2020, 01/2021 Αριστείο Επίδοσης 1ης θέσης για το 1ο και 2ο εξάμηνο στο ΠΜΣ: Διατροφή και Άσκηση - Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

### Εργασιακή εμπειρία

- 3/2021 – παρόν Διαιτολόγος στο Εργομετρικό Κέντρο «Human Performance Lab» στην Καλλιθέα (Υπεύθυνος ο κ. Κωστής Ιωάννης - εργοφυσιολόγος, γυμναστής και διαιτολόγος της ΕΠΟ)
- 4/2021 – παρόν Επιστημονική Συνεργάτης της «Hellas EAP», εταιρεία παροχής προγραμμάτων ευεξίας και ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο (Ενδεικτικές Ομιλίες: «Διατροφή & Ενίσχυση Ανοσοποιητικού», «Διατροφή & Απόδοση», «Διατροφή & Αυτοφροντίδα»)
- 14/05/2024 Ομιλία με τίτλο «Διατροφή για έφηβους αθλητές» στους μαθητές και τους γονείς του 4ου γυμνασίου Νέας Σμύρνης "ΙΩΝΙΟ"
- 9/3/2024 Ομιλία με τίτλο «Άσκηση & Διατροφή: Ο συνδυασμός της επιτυχίας» στο στούντιο γιόγκα «Enso Yoga and Wellness» στη Ν. Σμύρνη
- 26/11/2021 Ομιλία με τίτλο «Διατροφή για μικρούς μαθητές» στους μαθητές της Α' τάξης του Α' Αρσακείου Δημοτικού Ψυχικού
-

27/06-01/07/2021	Συμμετοχή στο ποδοσφαιρικό camp “TINOS SUMMER CAMP” στην Τήνο (Εργομετρική Αξιολόγηση νεαρών αθλητών και ομιλία με τίτλο «Διατροφή & Νεαρός Ποδοσφαιριστής»)
2/2020 – 2/2021	Εκπόνηση Διπλωματικής Εργασίας στο εργαστήριο Βιοχημείας του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής
5/2019 – 11/2019	Διαιτολόγος στο Ινστιτούτο Αισθητικής «SkoufasMed» στη Γλυφάδα
7/2018 – 4/2019	Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας στο εργαστήριο Μικροβιολογίας του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής
5/2018 – 7/2018	Πρακτική άσκηση στο διαιτολογικό γραφείο του Προέδρου της Ομάδας των Ειδικών της Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, κ. Μακρυλλού Μιχαήλ στο Παλαιό Φάληρο
3/2018 – 5/2018	Πρακτική άσκηση στο διεθνή όμιλο αρτοποιίας, ζαχαροπλαστικής και σοκολατοποιίας «Puratos Hellas» στα Οινόφυτα
10/2017 – 2/2018	Πρακτική άσκηση διαιτολογίας στο Ειδικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο «Μεταξά» στον Πειραιά

## Αθρογράφηση – Συγγραφική εμπειρία

01/2023	Συμμετοχή στη συγγραφή του βιβλίου με τίτλο «Η προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες κ-7, κ-9 και κ-11: Από την αλάνα στην κορυφή», του Κυρανούδη Άγγελου (κεφάλαιο 3: Η διατροφή στις ηλικίες 5-10 ετών)
11/2023	Αρθρογράφηση στο περιοδικό Lifo σε θέματα υγείας & σώματος (ενδεικτικά: «Διαλειμματική νηστεία: 13 απαντήσεις για την πιο δημοφιλή νέα τάση στη διατροφή»)

## Γνώσεις - Ικανότητες

Ξένες Γλώσσες	Άριστη γνώση Αγγλικών (C2)
Γνώσεις Η/Υ	Άριστη γνώση: Microsoft office, IBM SPSS software, Nutritionist Pro
Πρώτες Βοήθειες	Πιστοποίηση Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών - Rescue Training International
Γνώσεις Χορού	Ολοκλήρωση του 1ου έτους σπουδών στο Τμήμα Δασκάλων Χορού - Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού «AKTINA»
Γνώσεις Yoga	Δίπλωμα: 200Hr Yoga Teacher Training (200-RYT Yoga Alliance) - Yoga Academy (2020), Δίπλωμα: Yoga Instructor – Pro level 1 (100 ώρες) - Grafts Hellas (2016)

---

## Επιστημονική Έρευνα

- 28/05/2024 Δημοσίευση άρθρου με τίτλο: «Effect of Spirulina Nigrita® Supplementation on Indices of Exercise-Induced Muscle Damage after Eccentric Protocol of Upper Limbs in Apparently Healthy Volunteers» στο επιστημονικό περιοδικό «Nutrients»
- 18/4-20/4/2019 Ερευνητικό poster με τίτλο: "Cholesterol lowering properties of *Lactobacillus* strains isolated from infant faecal microbiota" - 8ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας «ΜικροβιόΚοσμος»

## Προσωπικές Δεξιότητες

Ομαδικό πνεύμα, θετική στάση, σχολαστική, οργανωτική, υπεύθυνη, συνεπής, επικοινωνιακή, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, ανθρωποκεντρική προσέγγιση, κίνητρο για εξέλιξη

---