

ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΑΚΗ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, PhD

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ιανουάριος 2016

Περιεχόμενα

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	3
ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ	4
1. Σπουδές	4
2. Διδακτικό και εκπαιδευτικό έργο σε Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης	5
3. Συμμετοχή στη συγγραφή κεφαλαίων διδακτικών βιβλίων και βοηθημάτων	11
4. Συμμετοχή σε επιστημονικά συνέδρια, σεμινάρια, ημερίδες, workshops, κλπ	11
5. Εισηγήσεις σε επιστημονικά συνέδρια, σεμινάρια, ημερίδες, workshops, κλπ	13
6. Συμμετοχή σε Ερευνητικά Προγράμματα	15
7. Άλλη επαγγελματική εμπειρία που δεν αναφέρθηκε σε προηγούμενες ενότητες	16
8. Διακρίσεις	17
9. Εργαστηριακές δεξιότητες	18
10. Γνώσεις πληροφορικής και ξένων γλωσσών	18
11. Δημοσιεύσεις	19
11.1 Δημοσιεύσεις σε Διεθνή Περιοδικά	20
11.1.1α. Πλήρη άρθρα (σε διεθνή περιοδικά με συντελεστή απήχησης και κριτές)	20
11.1.1β. Περιλήψεις (σε διεθνή περιοδικά με συντελεστή απήχησης και κριτές)	21
11.1.3. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε proceedings διεθνών συνεδρίων με κριτές	22
11.1.4. Περιλήψεις σε πρακτικά διεθνών συνεδρίων με κριτές	22
11.2 Δημοσιεύσεις σε Ελληνικά Επιστημονικά Περιοδικά	22
11.2.1. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	22
11.2.2. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε πρακτικά ελληνικών συνεδρίων-ημερίδων με κριτές	22
11.2.3. Περιλήψεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	23
11.2.4. Περιλήψεις σε πρακτικά ελληνικών συνεδρίων με κριτές	23
12. Επιπρόσθετες πληροφορίες	25

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ατομικά στοιχεία

Όνομα: Μαρία
Επώνυμο: Μαράκη
Έτος Γέννησης: 1975
Τόπος Γέννησης: Αθήνα
Τόπος Εργασίας: Αθήνα και Νάξος
Διεύθυνση: Ασκληπιού 26-28, 10680, Αθήνα
Τηλέφωνα: 2103390309 (εργ)
2109549130 (εργ)
E-mail: marakidiet@gmail.com; mmar@hua.gr
Website: www.marakidiet.gr

Τίτλοι Σπουδών

Πτυχίο: Διατροφής, ΑΤΕΙ Θεσ/κης, 1998
Μεταπτυχιακό: M(Med)Sc στην Διατροφή του Ανθρώπου, University of Glasgow, UK, 2002
Διδακτορικό, Ph.D: Διδακτορικό στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2010
Μεταδιδακτορικές σπουδές: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2010 έως σήμερα

Τρέχουσες ερευνητικές / επαγγελματικές δραστηριότητες

Μεταδιδακτορική ερευνήτρια - Επιστημονικός Συνεργάτης στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο / Διαιτολόγος ως ελεύθερος επαγγελματίας Κλινική Διαιτολόγος στο Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.

Διακρίσεις, υποτροφίες

Υπότροφος Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών (2001-2006)
5 διακρίσεις σε διεθνή επιστημονικά συνέδρια

Δημοσιεύσεις

[όλες/ISI/ πλήρη άρθρα (ISI)]

48/25/14

Αναφορές /ετεροαναφορές

149/127

1. Σπουδές

I. Βασικό Πτυχίο

Τίτλος: Πτυχίο Διατροφής

Σχολή - Ίδρυμα: Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/κης

Ημερομηνία Λήψης: 13-11-1998

Βαθμός Πτυχίου: Λίαν Καλώς (7,23)

Τίτλος Πτυχιακής Διατριβής: Διατροφικές συνήθειες στις κοινότητες απεξάρτησης «Ιθάκη» και «Παρέμβαση»

Βαθμός Πτυχιακής Διατριβής: Άριστα (10,00)

II. Μεταπτυχιακό

Τίτλος: Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ιατρικής Επιστήμης στη Διατροφή του Ανθρώπου [Master of Medical Science (M.Med.Sc.) in Human Nutrition]

Σχολή - Ίδρυμα: Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Γλασκόβης, Ηνωμένο Βασίλειο (Faculty of Medicine, University of Glasgow, UK)

Ημερομηνία Λήψης: 04-12-2002

Βαθμός Μεταπτυχιακού: "Merit"

Τίτλος Μεταπτυχιακής Διατριβής: Οι επιδράσεις της άσκησης στην όρεξη και στη διάθεση

Βαθμός Μεταπτυχιακής Διατριβής: "Merit"

III. Διδακτορικό

Τίτλος: Διδακτορικό Δίπλωμα (Ph.D) στην Εφαρμοσμένη Διατροφή -Διαιτολογία

Σχολή - Ίδρυμα: Τμήμα Επιστήμης Διατροφής & Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ημερομηνία Λήψης: 04-03-2010

Βαθμός Διδακτορικού: Άριστα (10,00)

Τίτλος Διδακτορικής Διατριβής: Η επίδραση του ενεργειακού ισοζυγίου στο μεταβολισμό των λιπιδίων

Βαθμός Διδακτορικής Διατριβής: Άριστα (10,00)

III. Μεταδιδακτορικές σπουδές

Σχολή - Ίδρυμα: Τμήμα Επιστήμης Διατροφής & Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Τίτλος Μεταδιδακτορικής Μελέτης: Ρύθμιση μεταβολισμού τριακυλογλυκερολών μέσω άσκησης και διαίτας (21-01-2010 ως 30-10-2012)

Τίτλος Μεταδιδακτορικής Μελέτης: Επίδραση άσκησης εναλλασσόμενης έντασης στην όρεξη και το μεταβολισμό των λιπιδίων στο μεταγευματικό στάδιο (01-11-2012 ως σήμερα)

Τίτλος Μεταδιδακτορικής Μελέτης: Επίδραση πρωινού γεύματος μεσογειακού τύπου Vs αμερικάνικου τύπου στην όρεξη, ενεργειακή πρόσληψη, μεταγευματική λιπαιμία, γλυκαιμία και στις ορμονικές αποκρίσεις (01-11-2014 ως σήμερα)

2. Διδακτικό και εκπαιδευτικό έργο σε Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης

Συνολικά: Η συνολική διάρκεια της διδακτικής μου εμπειρίας σε προπτυχιακά μαθήματα είναι **5 έτη στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Π.Δ.407/80), 3 έτη στο ΑΤΕΙ Κρήτης και 1 έτος στο ΑΤΕΙ Αθηνών**. Επιπροσθέτως, συμμετείχα σε 11 επιτροπές διπλωματικών εργασιών προπτυχιακών φοιτητών του ΑΤΕΙ Κρήτης. Παράλληλα, έχω προσφέρει εκπαιδευτικό έργο για **8 έτη σε μεταπτυχιακά μαθήματα στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**.

Πιο αναλυτικά, απασχολήθηκα στα παρακάτω Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης:

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 70, 17671, ΑΘΗΝΑ**

I. Προπτυχιακά Μαθήματα

Ακαδημαϊκό Έτος 2006-2007

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μακροσυστατικών (εργ. ασκήσεις)

Οργάνωση του **μαθήματος**: Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Εισαγωγή στην Κλινική Διατροφή (εργ. ασκήσεις)

Ακαδημαϊκό Έτος 2007-2008

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Διάλεξη – Σεμινάριο στο **Μάθημα:** Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Οργάνωση του **μαθήματος**: Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Κλινική Διατροφή II - Πρακτική Άσκηση

Ακαδημαϊκό Έτος 2008-2009

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Διάλεξη – Σεμινάριο στο **Μάθημα:** Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Κλινική Διατροφή II - Πρακτική Άσκηση

Ακαδημαϊκό Έτος 2009-2010

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Κλινική Διατροφή I (εργ. ασκήσεις)

Διάλεξη – Σεμινάριο στο **Μάθημα:** Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Ακαδημαϊκό Έτος 2010-2011

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μικροσυστατικών (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Διάλεξη – Σεμινάριο στο **Μάθημα:** Κλινική Διατροφή I - Πρακτική Άσκηση

Διαλέξεις (2) στο **Μάθημα:** Διαταραχές Ρύθμισης Μεταβολισμού και Ενέργειας

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μακροσυστατικών (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Ακαδημαϊκό Έτος 2011-2012

Χειμερινό Εξάμηνο:

Διάλεξη στο Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μικροσυστατικών

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μακροσυστατικών (εργ. ασκήσεις)

Διαλέξεις (3) στο **Μάθημα:** Διαταραχές Ρύθμισης Μεταβολισμού και Ενέργειας

Ακαδημαϊκά Έτη 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015

Χειμερινό Εξάμηνο:

Διάλεξη στο Μάθημα: Διαταραχές Ρύθμισης Μεταβολισμού και Ενέργειας

Διάλεξη στο Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μικροσυστατικών

Εαρινό Εξάμηνο:

Διάλεξη στο Μάθημα: Διατροφή και Μεταβολισμός Μακροσυστατικών

II. Μεταπτυχιακά Μαθήματα

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή»

Ακαδημαϊκό Έτος 2008-2009

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής (Ωρες: 3)

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ωρες: 3)

Ακαδημαϊκό Έτος 2009-2010

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ωρες: 12,5)

Μάθημα: Άσκηση & Υγεία (Ωρες: 6)

Ακαδημαϊκό Έτος 2010-2011

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

Α' Εξάμηνο σπουδών:

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής (Ωρες: 7,5)

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ωρες: 24)

Γ' Εξάμηνο σπουδών:

Μάθημα: Άσκηση & Υγεία (Ωρες: 12)

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ωρες: 3)

Εαρινό εξάμηνο:

Β' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Συνανάθεση του Μαθήματος: Άσκηση & Υγεία

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 3)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 13,5)

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 6)

Ακαδημαϊκό Έτος 2011-2012

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

Α' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 12)

Εαρινό εξάμηνο:

Β' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 6)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 21)

2^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 3)

Ακαδημαϊκό Έτος 2012-2013

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

Α' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 12)

Εαρινό εξάμηνο:

Β' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 3)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 21)

2^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 3)

Ακαδημαϊκό Έτος 2013-2014

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

A' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 14)

Εαρινό εξάμηνο:

B' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 7,5)

Μάθημα: Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Ώρες: 3)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 15)

2^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 3,5)

Μάθημα: Διατροφή στον Πρωταθλητισμό (Ώρες: 3)

Ακαδημαϊκό Έτος 2014-2015

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

A' Εξάμηνο σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 18)

Γ' Εξάμηνο σπουδών

Μάθημα: Διατροφή στον Πρωταθλητισμό (Ώρες: 3)

Εαρινό εξάμηνο:

B' Εξάμηνο σπουδών:

Μάθημα: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Ώρες: 12)

Μάθημα: Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Ώρες: 3)

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 6 ώρες)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 14,5)

2^ο έτος σπουδών:

Συνανάθεση του Μαθήματος: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 5)

Ακαδημαϊκό Έτος 2015-2016

Πρόγραμμα Πλήρους Φοίτησης

Χειμερινό εξάμηνο:

Α' Εξάμηνο σπουδών:

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 30)

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 26)

Γ' Εξάμηνο σπουδών

Μάθημα: Διατροφή στον Πρωταθλητισμό (Ώρες: 3)

Πρόγραμμα Μερικής Φοίτησης

1^ο έτος σπουδών:

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 12,5)

Μάθημα: Ειδικά Θέματα Βιοχημείας & Μεταβολισμού της Διατροφής (Ώρες: 6,5)

2^ο έτος σπουδών:

Μάθημα: Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Ώρες: 12,5)

Μάθημα: Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Ώρες: 5)

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ,
ΤΜΗΜΑ ΓΕΝΙΚΟ ΒΑΣΙΚΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, ΑΓ. ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ, 122 10 ΑΙΓΑΛΕΩ, ΑΘΗΝΑ

Προπτυχιακά Μαθήματα

Ακαδημαϊκό Έτος 2007-2008

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή-Διαιτολογία (εργ. ασκήσεις)

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Διατροφή-Διαιτολογία (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Διαιτητική-Διατροφή (εργ. ασκήσεις)

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ,
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΗΤΕΙΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ,
ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΥΠΗΤΟΣ, ΣΗΤΕΙΑ ΛΑΣΙΘΙΟΥ, 723 00 ΚΡΗΤΗ

I. Προπτυχιακά Μαθήματα

Ακαδημαϊκό Έτος 2005-2006

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Ακαδημαϊκό Έτος 2006-2007

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Ακαδημαϊκό Έτος 2007-2008

Χειμερινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Ισοζύγιο Ενέργειας & Έλεγχος Βάρους (θεωρία)

Εαρινό Εξάμηνο:

Μάθημα: Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II (εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Αθλητική Διατροφή (θεωρία & εργ. ασκήσεις)

Μάθημα: Ισοζύγιο Ενέργειας & Έλεγχος Βάρους (θεωρία)

II. Συμμετοχή σε επιτροπές διπλωματικών εργασιών

• Ως κύριος Εισηγητής

1. Η επίδραση της δίαιτας στον μη-ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη. Δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων έναντι χαμηλών σε λίπος. Καριακλή Βασιλική
2. Διαιτητική ρύθμιση της λιπιδαιμίας των διαβητικών. Πετράκη Μαρία
3. Η επίδραση της άσκησης στα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Παγκράτη Κατερίνα και Τσιώλη Μαρία
4. Ο ρόλος της καφεΐνης – ως συμπλήρωμα διατροφής – σαν μέσο βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης. Κοκκάλη Μοσχούλα
5. Συσχέτιση της παχυσαρκίας με το Σύνδρομο Υπνικής Άπνοιας σε ενήλικες. Βαρδάκα Μαρία
6. Διατροφικές συνήθειες και σύσταση σώματος εφήβων αθλητών ποδοσφαίρου της Α.Ε.Κ. F.C. Κάρτσωνας Θεόδωρος
7. Διατροφικές συνήθειες αθλητριών πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου Αντρέου Χριστίνα και Ηρακλέους Αγγέλα
8. Σύσταση σώματος και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά αθλητριών πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Γιωτοπούλου Αλεξία και Μαγκαφά Γιώτα
9. Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλήτριες πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Παπαλουκά Χριστιάνα

• Ως μέλος τριμελούς συμβουλευτικής

1. Σύγκριση των δημοφιλέστερων ελληνικών διαιτολογικών λογισμικών. Πρόταση και σχεδιασμός ενός ιδανικού εννοιολογικού διαγράμματος. Ανδρουλάκη Καλλιόπη
2. Επίδραση ερασιτεχνικής άσκησης στο γυμναστήριο σε: Διατροφικές συνήθειες, ανθρωπομετρικούς δείκτες και εικόνα σώματος των ασκουμένων. Μιχαήλ Κυριακούλα

3. Συμμετοχή στη συγγραφή κεφαλαίων διδακτικών βιβλίων και βοηθημάτων

Κεφάλαια σε βιβλία:

1. **Μαράκη Μ.** Δοκιμασία Ανοχής Λίπους. In: Συντώσης Λ, ed. Μεταβολισμός του Ανθρώπου Μεθοδολογία & Τεχνικές. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2009:97-109.

Εργαστηριακές σημειώσεις:

1. **Μαράκη Μ.** & Κανέλλου Α. Διατροφή-Διαιτολογία. Εργαστηριακές σημειώσεις. Αθήνα: Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθηνών, 2008.
2. **Μαράκη Μ.** Αθλητική Διατροφή. Εργαστηριακές σημειώσεις. Σητεία: Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, 2008.
3. **Μαράκη Μ** & Γκιουμέ Α. Σχεδιασμός Διαιτολογίου για Φυσιολογικές Καταστάσεις II. Εργαστηριακές σημειώσεις. Ηράκλειο: Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, 2007.

4. Συμμετοχή σε επιστημονικά συνέδρια, σεμινάρια, ημερίδες, workshops, κλπ

Πίνακας Επιστημονικών Συνεδρίων

Διεθνή Συνέδρια	11
Ελληνικά Συνέδρια	15
Ημερίδες	5
Σεμινάρια	5
Συμπόσια	1
Σύνολο	37

Αναλυτικά:

1. *24-27 Μαΐου 1996:* 3rd International Conference on Nutrition and Fitness (Οργάνωση: Centre for Genetics, Nutrition and Health, USA, OAKA- Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών και College of Sport Sciences).
2. *16-17 Μαΐου 1997:* 3ο Μακεδονικό Συνέδριο διατροφής και διαιτολογίας «Νέες τάσεις και τεχνολογία» (Οργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης).
3. *28-30 Νοεμβρίου 1997:* 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Διατροφή και Διαιτολογία» (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων).
4. *23-24 Μαΐου 1998:* 1ο Βορειοελλαδικό Συνέδριο «Αισθητική και Διαιτολογία» (Οργάνωση: Τμήμα Διατροφής και Τμήμα Αισθητικής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης).
5. *19-21 Νοεμβρίου 1998:* 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Τεχνολόγων Τροφίμων-3ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Διατροφής και Τροφίμων «Βιομηχανία Τροφίμων, Διατροφή και Δημόσια Υγεία» (Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Τεχνολόγων Τροφίμων και Ελληνική Εταιρεία Διατροφής και Τροφίμων).
6. *28-29 Μαΐου 1999:* 4ο Μακεδονικό Συνέδριο διατροφής και διαιτολογίας «Διατροφή-Γενετική Μηχανική και Υγεία» (Οργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης).

7. 25-29 Μαΐου 2000: 4th International Conference on Nutrition and Fitness (Οργάνωση: Centre for Genetics, Nutrition and Health, USA και Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).
8. 24-26 Νοεμβρίου 2000: 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Διατροφή και Διαιτολογία» (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων).
9. 24-27 Ιουλίου 2002: 7th Annual Congress of the European College of Sports Science (Οργάνωση: European College of Sports Science και Πανεπιστήμιο Αθηνών).
10. 15-16 Νοεμβρίου 2002: 2nd European Chapter of the American College of Nutrition Congress (Οργάνωση: American College of Nutrition και Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).
11. 6-9 Φεβρουαρίου 2003: 1st Balkan Congress on Obesity, 5th Pan-Hellenic Medical Congress on Obesity (Οργάνωση: Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας).
12. 7-11 Οκτωβρίου 2003: 7th IOC Olympic World Congress on Sports Science, titled: «Physical, Nutritional, and Psychological Care of the Athlete in the 21st Century» (Οργάνωση: Παγκόσμια Ολυμπιακή Επιτροπή).
13. 14-16 Νοεμβρίου 2003: 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Διατροφή και Διαιτολογία» (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων).
14. 20 Μαρτίου 2004: Επιστημονική Ημερίδα με τίτλο: «Αθλητική Διατροφή: η σίγουρη επιλογή» (Οργάνωση: Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου).
15. 9 - 12 Ιουνίου 2004: 5th International Conference on Nutrition and Fitness (Οργάνωση: Centre for Genetics, Nutrition and Health, USA).
16. 23 Οκτωβρίου 2004: Επιστημονική Ημερίδα με τίτλο: «Έλεγχος Βάρους» (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων).
17. 29 & 30 Ιανουαρίου 2005: Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο Εφαρμοσμένης Διατροφής Αθλητών (Οργάνωση: Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Διατροφής Αθλητών).
18. 18 & 19 Φεβρουαρίου 2005: 4ο Διεθνές Συνέδριο Τεχνολογίας Τροφίμων (Οργάνωση: Πανελλήνια Ένωση Τεχνολόγων Τροφίμων & Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθηνών)
19. 9-11 Δεκεμβρίου 2005: 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Διατροφή και Διαιτολογία» (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων).
20. 26 & 27 Μαΐου 2006: 10ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδολογίας και Αθηροσκλήρωσης με θέμα «Φαρμακευτική Αγωγή και Διαιτητική Παρέμβαση στην Πρόληψη και Θεραπεία της Καρδιαγγειακής Νόσου» (Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Λιπιδολογίας και Αθηροσκλήρωσης & Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης)
21. 31 Μαρτίου 2007: Σεμινάριο Διατροφής & Μεταβολισμού του Harvard – «Η Μεσογειακή Διατροφή Στον 21ο Αιώνα» (Οργάνωση: Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος & Πανεπιστήμιο Harvard, USA)
22. 8-11 Μαΐου 2008: Ημερίδες Μεταβολισμού (Οργάνωση: Διαβητολογικό Κέντρο «Τζάνειο» Γενικό Νοσοκομείο Πειραιά, Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία).
23. 14-17 Μαΐου 2008: 16th European Congress on Obesity - ECO2008 (Οργάνωση: European Association of Obesity).
24. 29 Αυγούστου -1 Σεπτεμβρίου 2009: 31st ESPEN Congress on Clinical Nutrition and Metabolism (Οργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).
25. 4-5 Δεκεμβρίου 2009: 3ο Συμπόσιο ομάδων εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης (Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης).

26. 12-13 Ιουνίου 2010: Intensive course in Tracer Methodology in Metabolism (Οργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).
27. 5-8 Σεπτεμβρίου 2010: 32nd ESPEN Congress on Clinical Nutrition and Metabolism (Οργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).
28. 30 Σεπτεμβρίου 2010-2 Οκτωβρίου 2010: International School of Sports Medicine "Vincenzo Baiamonte" 4th Advanced Workshop «Physical Movement, Sport & Health» (Οργάνωση: Società Mediterranea di Medicina dello Sport & «Ettore Majorana» Foundation and Centre for Scientific Culture).
29. 13-16 Οκτωβρίου 2010: 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης (Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης).
30. 16 Δεκεμβρίου 2010: 1η ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Οργάνωση: Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).
31. 28-29 Μαΐου 2011: 6th Intensive course in Tracer Methodology in Metabolism (Οργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism). **Συμμετοχή και στην οργανωτική επιτροπή του συγκεκριμένου σεμιναρίου.**
32. 04-05 Οκτωβρίου 2012: 10ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής (Οργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης).
33. 28-30 Νοεμβρίου 2012: 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης (Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης).
34. 8 Μαρτίου 2013: 2η ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Οργάνωση: Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).
35. 19-21 Απριλίου 2013: 2ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης με θέμα «Άσκηση & Υγεία»,. (Οργάνωση: Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ).
36. 15-17 Μαΐου 2015: 11ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής (Οργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης).
37. 27-29 Νοεμβρίου 2015: 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας και 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής (Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων και Ελληνική Εταιρεία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού).

5. Εισηγήσεις σε επιστημονικά συνέδρια, σεμινάρια, ημερίδες, workshops, κλπ

- 7 Απριλίου 2006: Διάλεξη με τίτλο: «Διατροφή & Σωματική Άσκηση» στα πλαίσια της διημερίδας με θέμα: «Κοινή Δράση για την Υγεία». Διοργάνωση: ΥΠΕΠΘ, Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λασιθίου, Γραφείο Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Αγωγή
- 30 Νοεμβρίου 2006: Σεμινάριο Διαιτητικής με θέμα: Διατροφική Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας. Διοργάνωση: Όμηρος, Όμιλος Εκπαίδευσης και Τεχνολογίας
- 18 Ιουνίου 2007: Σεμινάριο Διαιτητικής με θέμα: Απώλεια βάρους μέσω Διατροφής. Μύθοι & Πραγματικότητα. Διοργάνωση: Αθηναϊκή Εκπαιδευτική Α.Ε
- 30 Αυγούστου 2009: Ομιλία με τίτλο: «One day of moderate energy deficit significantly reduces fasting and postprandial triacylglycerolemia in women: the role of calorie restriction and exercise» στο Educational session-Dietitians' Scientific Session του 31st ESPEN

Congress on Clinical Nutrition and Metabolism. Διοργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism.

- 1 Οκτωβρίου 2010: Διάλεξη με τίτλο: «*Exercise and metabolic Syndrome*» στο 4th Advanced Workshop «Physical Movement, Sport & Health». Διοργάνωση: Società Mediterranea di Medicina dello Sport & «Ettore Majorana» Foundation and Centre for Scientific Culture.
- 16 Δεκεμβρίου 2010: Ομιλία με τίτλο: «*Παρέμβαση στον τρόπο ζωής που οδηγεί σε μέτρια απώλεια βάρους ομαλοποιεί τη μεταγευματική τριακυλογλυκερολαιμία ακόμη και όταν οι ασθενείς παραμένουν παχύσαρκοι*» στην 1η ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών. Διοργάνωση: Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
- 29 Μαΐου 2011: Συμμετοχή στο workshop με τίτλο: “*Whole body and tissue FFA - TG kinetics and oxidation calculations*” στο Intensive course in Tracer Methodology in Metabolism. Διοργάνωση: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism.
- 5 Οκτωβρίου 2012: Ομιλία με τίτλο: «*Ενεργειακό ισοζύγιο και παχυσαρκία*» στο 10ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής. Διοργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης.
- 30 Νοεμβρίου 2012: Ομιλία με τίτλο: «*Ειδικά θέματα διατροφής και μεταβολισμού τριγλυκεριδίων*» στο 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης. Διοργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης.
- 15 Δεκεμβρίου 2012: Ομιλία με τίτλο: «*Γενικά Στοιχεία Διατροφής*» στο Δημοτικό Ελεύθερο Πανεπιστήμιο του Δήμου Περιστερίου.
- 22 Δεκεμβρίου 2012: Ομιλία με τίτλο: «*Παχυσαρκία και Μεταβολικό Σύνδρομο*» στο Δημοτικό Ελεύθερο Πανεπιστήμιο του Δήμου Περιστερίου.
- 21 Απριλίου 2013: Ομιλία με τίτλο: «*Η επίδραση της άσκησης στη μεταγευματική λιπαιμία*» στο 2ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης με θέμα «*Άσκηση & Υγεία*». Διοργάνωση: Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.
- 14 Νοεμβρίου 2013: Ομιλία με τίτλο: «*Διατροφικές συμβουλές για τα παιδιά, μύθοι και πραγματικότητα*» στην ημερίδα «*Παιδική παχυσαρκία - διαβήτης: αντιμετώπιση μέσω διατροφής και άθλησης*» Διοργάνωση: Δήμος Κερατσινίου-Δραπετσώνας .
- 15 Μαΐου 2015: Ομιλία με τίτλο: «*Παράγοντες που επιδρούν στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία*» στο 11ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής. Διοργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης.
- 16 Μαΐου 2015: Ομιλία με τίτλο: «*Δίαιτες χαμηλού περιεχομένου υδατανθράκων έναντι διαιτών χαμηλών σε λίπη και καρδιαγγειακός κίνδυνος*» στο Workshop «*Παχυσαρκία*» στο 11ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής. Διοργάνωση: Τμήμα Διατροφής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/κης.
- 27 Νοεμβρίου 2015: Ομιλία με τίτλο: «*Συσχέτιση συνηθειών του τρόπου ζωής με την παιδική παχυσαρκία: αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2013-2014*» στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας και 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής. Διοργάνωση: Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων και Ελληνική Εταιρεία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού

6. Συμμετοχή σε Ερευνητικά Προγράμματα

- Από 01-10-2002 έως 31-08-2004 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Διατροφική αξιολόγηση αθλητών και αθλουμένων», με επιστημονικό υπεύθυνο τον κο Λάμπρο Συντώση, Καθηγητή του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.
- Από 14-04-2009 έως 12-04-2010 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Σωματική και Διατροφική Αξιολόγηση όλων των μαθητών της Γ' τάξεως του δημοτικού (περίπου 96.000 παιδιά): καθορισμός επιπολασμού της παχυσαρκίας και κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας στα παιδιά» (επιστημονικός υπεύθυνος: Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με ανάθεση έργου «α) αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών παιδιών (ημερολόγια καταγραφής τροφίμων, ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων), β) επεξεργασία των δεδομένων της διατροφικής αξιολόγησης και γ) αποστολή δεδομένων στα σχολεία».
- Από 21-06-2010 έως 30-06-2011 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών Συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας Μαθητών των Γ' και Ε' τάξεων του δημοτικού» (επιστημονικός υπεύθυνος: Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με ανάθεση έργου «α) αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών παιδιών (ημερολόγια καταγραφής τροφίμων, ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων), β) επεξεργασία των δεδομένων της διατροφικής αξιολόγησης και γ) αποστολή δεδομένων στα σχολεία».
- Από 28-01-2013 έως 31-12-2013 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας» (επιστημονικός υπεύθυνος: Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με ανάθεση έργου «α) αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών παιδιών (ημερολόγια καταγραφής τροφίμων, ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων), β) επεξεργασία των δεδομένων της διατροφικής αξιολόγησης».
- Από 26-03-2014 έως 27-02-2015 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας Μαθητών» (επιστημονικός υπεύθυνος: Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με ανάθεση έργου «α) αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών παιδιών (ημερολόγια καταγραφής τροφίμων, ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων), β) επεξεργασία των δεδομένων της διατροφικής αξιολόγησης και γ) συγγραφή επιστημονικών άρθρων».
- Από 27-03-2015 έως 31-12-2015 συμμετείχα στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας Μαθητών» (επιστημονικός υπεύθυνος: Λάμπρος Συντώσης, Καθηγητής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με ανάθεση έργου «α) αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών παιδιών (ημερολόγια καταγραφής τροφίμων, ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων), β) επεξεργασία των δεδομένων της διατροφικής αξιολόγησης και γ) συγγραφή επιστημονικών άρθρων».

7. Άλλη επαγγελματική εμπειρία που δεν αναφέρθηκε σε προηγούμενες ενότητες

- Από 14/09/2011 έως 31/08/2012 συμμετείχα στο πρόγραμμα με τίτλο «Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή» με επιστημονικό υπεύθυνο τον κο Λάμπρο Συντώση, Καθηγητή του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, όπου μου έχει ανατεθεί το έργο «α) Υποστήριξη εκπαιδευτικών διαδικασιών β) Δημιουργία βάσης δεδομένων επιστημονικών δημοσιεύσεων» γ) διοργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων» και δ) υποστήριξη εργαστηριακών ασκήσεων.
- Από 28/01/2013 έως 31/08/2013 συμμετείχα στο πρόγραμμα με τίτλο «Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή» με επιστημονικό υπεύθυνο τον κο Δημοσθένη Παναγιωτάκο, Αναπληρωτή Καθηγητή του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, όπου μου έχει ανατεθεί το έργο «α) Υποστήριξη εκπαιδευτικών διαδικασιών β) υποστήριξη οργάνωσης εκπαιδευτικών σεμιναρίων.
- *Ως Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος*
 - Θεραπευτήριο «Υγεία»: από 6-9-1999 έως 5-11-1999.
 - Κέντρο Αποκατάστασης Παθήσεων Μεσοσηνίας: από 10-05-2001 έως 31-09-2001.
 - Στα πλαίσια του διδακτικού μου έργου απασχολήθηκα στην πρακτική άσκηση των φοιτητών του Τμήματος κυρίως στην Καρδιολογική και στη Νευροχειρουργική Κλινική του Γ.Ν. Αττικής «ΚΑΤ».
 - Αλληλοβοηθητικό Ταμείο Περιθάλψεως Συλλόγου Υπαλλήλων Τραπεζίς της Ελλάδος: από 05-11-2014 έως σήμερα.
- *Ως Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υπεύθυνη του Τμήματος Διαιτολογίας στις παρακάτω υπηρεσίες-εργοδότες:*
 - Κέντρο Αδυνατίσματος «Lipogen-Σ.Γκούφα και ΣΙΑ»: από 01-1999 έως 07-1999
 - Κέντρο Διαχείρισης Βάρους «Lifenet- Κωνσταντίνου - Νταφούλης»: από 02-1999 έως 07-1999
 - Γυμναστήριο «Universal Ladies, Μπενέκος - Φλωράκης - Παπαλουκάς Ε.Π.Ε.»: από 12-1999 έως 05-2001
 - Γυμναστήριο «Universal Ladies, Μπενέκος - Αναστασοπούλου Ε.Π.Ε.»: από 02-2001 έως 09-2001 & από 11-2002 ως 07-2003
 - Γυμναστήριο «Κυριακή Δαύρου & ΣΙΑ Ο.Ε- Ethnic»: από 09-2003 ως 10-2003
- *Ως Διαιτολόγος-Διατροφολόγος (ελεύθερος επαγγελματίας) από 12-2008 έως σήμερα.*
- *Ως παρέχων υπηρεσίες εκπαίδευσης μέσω επιμορφωτικών σεμιναρίων από 03/2010 έως σήμερα.*
- *Ως εκπαιδύτρια σε μαθήματα Διατροφής και Διαιτολογίας στα παρακάτω Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ) και Κολλέγια:*
 - «Αγ. Αναργύρων»: από 02-2000 έως 02-2001
 - Θεραπευτηρίου «Υγεία» Ε.Π.Ε.: από 10-2002 έως 02-2004

- «Αθηναϊκή Εκπαιδευτική Α.Ε» από 10-2002 έως 07-2005
- «Όμηρος, Όμιλος Εκπαίδευσης & Τεχνολογίας» και “Aegean Omiros College”: από 10-2006 έως 06-2009 & από 10-2010 έως 10-2015
- Ως εκπαιδύτρια Διατροφής στο Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Ι.Δ.Ε.Κ.Ε) Αθηνών από 10-2007 έως 05-2008.

8. Διακρίσεις

1. **Υπότροφος Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών (2001-2006).**
2. Η εργασία «Exercise of low energy expenditure along with mild calorie restriction acutely reduces postprandial triacylglycerolemia in young women» παρουσιάστηκε στο 16th European Congress on Obesity - ECO2008 ως **εκλεκτή αναρτημένη ανακοίνωση** (selected poster).
3. **European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) 2009 Travel Fellowship:** Η εργασία «One day of moderate energy deficit significantly reduces fasting and postprandial triacylglycerolemia in women: the role of calorie restriction and exercise» τιμήθηκε με ESPEN 2009 Travel Fellowship.
4. **ESPEN 2009 Best Poster:** Η εργασία «One day of moderate energy deficit significantly reduces fasting and postprandial triacylglycerolemia in women: the role of calorie restriction and exercise», παρουσιάστηκε ως **διακεκριμένη αναρτημένη ανακοίνωση** (outstanding - best poster), και παρουσιάστηκε μετά από πρόσκληση προφορικά σε εκπαιδευτική συνεδρίαση-επιστημονική συνεδρίαση των διαιτολόγων (Educational session-Dietitians’ Scientific Session).
5. **ESPEN 2010 Travel Fellowship:** Η εργασία «Concurrent assessment of postprandial carbohydrate and lipid metabolism using the “classical” oral fat tolerance test», παρουσιάστηκε στις 7 Σεπτεμβρίου 2010 στο συνέδριο του ESPEN στη Νίκαια της Γαλλίας και τιμήθηκε με ESPEN 2010 Travel Fellowship.
6. **ESPEN 2011 Best Poster:** Η εργασία «Mechanism for the aerobic exercise-induced decrease in tg concentration in young healthy women» παρουσιάστηκε ως **διακεκριμένη αναρτημένη ανακοίνωση** (outstanding - best poster) στις 5 Σεπτεμβρίου 2011 στο συνέδριο του ESPEN στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας.

9. Εργαστηριακές δεξιότητες

- Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας σε διάφορες ομάδες ατόμων (παιδιά, εφήβους, ενήλικες, παχύσαρκους κλπ) και επεξεργασία δεδομένων αξιολόγησης
- Σωματομετρική αξιολόγηση σε διάφορες ομάδες ατόμων (παιδιά, εφήβους, ενήλικες, παχύσαρκους κλπ)
- Μετρήσεις Σύστασης Σώματος με τις παρακάτω μεθόδους: Απορρόφηση Ακτινών Διπλής Ενέργειας (Dual Energy X-ray Absorptiometry-DXA), Βιοηλεκτρική Εμπέδηση (Bioelectrical Impedance Analysis-BIA) και Δερματοπτυχομέτρηση (Skinfolds)
- Μετρήσεις ενεργειακής δαπάνης και μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με τη μέθοδο της έμμεσης θερμιδομετρίας (χρήση εργοσπειρόμετρου)
- Ανάλυση ερωτηματολογίων για την όρεξη και τη διάθεση
- Διεξαγωγή Δοκιμασίας Ανοχής Γλυκόζης (Oral Glucose Tolerance Test)
- Διεξαγωγή Δοκιμασίας Ανοχής Λίπους (Oral Fat Tolerance Test)
- Απομόνωση λιποπρωτεϊνών με τη μέθοδο της υπερφυγοκέντρωσης
- Μετρήσεις και ανάλυση των παρακάτω αιματολογικών, βιοχημικών και ορμονολογικών παραμέτρων: Glucose, Free Fatty Acids, Triacylglycerols, Total Cholesterol, HDL-Cholesterol, LDL-Cholesterol, Haemoglobin, Hematocrit, Ghrelin, Cortisol, Insulin, PYY, Leptin, Acylation Stimulating Protein, Adiponectin, Apolipoprotein B-100, Apolipoprotein A, Apolipoprotein B-48, με τη χρήση ανάλογων μεθόδων (ενζυμική, χρωματομετρική μέθοδο, θολωσιμετρία, ανοσο-ενζυμική μέθοδο ELISA κλπ) και αναλυτών

10. Γνώσεις πληροφορικής και ξένων γλωσσών

Γνώσεις Πληροφορικής

- Κάτοχος "IT Basic Certificate"
- Άριστος χειρισμός Η/Υ, διαδικτύου
- Άριστη γνώση των λογισμικών Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook)
- Πολύ καλή γνώση των λογισμικών για στατιστική ανάλυση: PASW Statistics 18.0, STATISTICA 7.0, MINITAB 13.0.
- Άριστη γνώση των λογισμικών για διαιτολογική ανάλυση: Diet Analysis Plus, Nutritionist Pro.
- Άριστη γνώση του λογισμικού για διαχείριση της βιβλιογραφίας: EndNote X1

Ξένες Γλώσσες

- Άριστη γνώση αγγλικών (Κάτοχος αναγνωρισμένου μεταπτυχιακού διπλώματος αγγλόφωνου Πανεπιστημίου)

11. Δημοσιεύσεις

Πίνακας Δημοσιεύσεων

Μορφή Δημοσίευσης	Αριθμ. Δημοσιεύσεων	1 ^{ος} Συγγρ.	2 ^{ος} Συγγρ.	3 ^{ος} Συγγρ.	>3 Συγγρ.	Σύνολο αναφορών (ετεροαναφορών)
A. Πλήρη άρθρα σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά του Journal Citation Reports (PubMed, Scopus) με κριτές και συντελεστή απήχησης (I.F.)	14	8	1	-	3	138 (118)
Πλήρη άρθρα σε τόμους πρακτικών ξένων επιστημονικών συνεδρίων με κριτές	2	1	-	1	-	-
Περιλήψεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά του Journal Citation Reports (PubMed, Scopus) με κριτές και συντελεστή απήχησης (I.F.)	11	5	3	2	1	2 (0)
Περιλήψεις σε τόμους διεθνών συνεδρίων με κριτές	1	1	-	-	-	-
B. Πλήρη άρθρα σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	1	-	-	-	1	-
Πλήρη άρθρα σε τόμους πρακτικών ελληνικών συνεδρίων με κριτές	2	1	1	-	-	-
Περιλήψεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	3	2	-	-	1	-
Περιλήψεις σε τόμους ελληνικών συνεδρίων με κριτές	8	4	2	-	2	9 (9)
Κεφάλαια σε διδακτικά βιβλία	1	1	-	-	-	-
Εργαστηριακές Σημειώσεις	3	3	-	-	-	-
Διδακτορική Διατριβή	1	1	-	-	-	-
Μεταπτυχιακή Διατριβή	1	1	-	-	-	-
ΣΥΝΟΛΟ	46	28	7	3	8	149 (127)

H-index: 7

Πίνακας των Διεθνών Περιοδικών με τον αντίστοιχο συντελεστή εμβέλειας (impact factor)

Διεθνή Περιοδικά	Συντελεστής εμβέλειας (Impact Factor 2014)	Αριθμός εργασιών	Σύνολο
American Journal of Applied Physiology Endocrinology and Metabolism	3.785	1	1x3.785=3.785
Appetite	2.691	1	1x2.691=2.691
Applied Physiology Nutrition & Metabolism	2.339	1	1x2.339=2.339
British Journal of Nutrition	3.453	1	1x3.453=3.453
Clinical Nutrition	4.476	2	2x4.476=8.952
Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care	3.989	1	1x3.989=3.989
European Journal of Sports Science	1.550	1	1x1.550=1.550
Hippokratia	0.589	1	1x0.589=0.589
Medicine & Science in Sports & Exercise	3.983	1	1x3.983=3.983
Obesity	3.734	1	1x3.734=3.734
PlosOne	3.234	1	1x3.234=3.234
Science & Sports	0.327	1	1x0.327=0.327
Sports Medicine	5.038	1	1x5.155=5.038
Σύνολο			43.664

11.1 Δημοσιεύσεις σε Διεθνή Περιοδικά

11.1.1. Δημοσιεύσεις σε διεθνή περιοδικά με συντελεστή απήχησης (I.F.) που συμπεριλαμβάνονται στο PUB MED, SCOPUS (peer reviewed journals)

11.1.1α. Πλήρη άρθρα (σε διεθνή περιοδικά με συντελεστή απήχησης και κριτές)

1. **Maraki M**, Tsofliou F, Pitsiladis YP, Malkova D, Mutrie N & Higgins S (2005) Acute effects of a single exercise class on appetite, energy intake and mood. Is there a time of day effect? *Appetite* **45**, 272-278. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 39 αναφορές (38 ετεροαναφορές).
2. **Maraki M**, Christodoulou N, Aggelopoulou N, Magkos F, Skenderi KP, Panagiotakos D, Kavouras SA & Sidossis LS (2009) Exercise of low energy expenditure along with mild energy intake restriction acutely reduces fasting and postprandial triacylglycerolaemia in young women. *Br J Nutr* **101**, 408-416. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 13 αναφορές (8 ετεροαναφορές).
3. **Maraki M**, Magkos F, Christodoulou N, Aggelopoulou N, Skenderi KP, Panagiotakos D, Kavouras SA & Sidossis LS (2010) One day of moderate energy deficit reduces fasting and postprandial triacylglycerolemia in women: The role of calorie restriction and exercise. *Clin Nutr* **29**, 459-463. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 20 αναφορές (15 ετεροαναφορές).
4. **Maraki M** & Sidossis LS (2010) Effects of energy balance on postprandial triacylglycerol metabolism. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* **13**, 608-17. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 14 αναφορές (11 ετεροαναφορές).
5. **Maraki MI**, Aggelopoulou N, Christodoulou N, Anastasiou CA, Toutouza M, Panagiotakos D, Kavouras SA, Magkos F & Sidossis LS (2011) Lifestyle intervention leading to moderate weight loss normalizes postprandial triacylglycerolemia despite persisting obesity. *Obesity (Silver Spring)* **19**, 968-976. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 14 αναφορές (12 ετεροαναφορές).
6. **Maraki MI**, Aggelopoulou N, Christodoulou N, Katsarou C, Anapliotis P, Kavouras SA, Panagiotakos D & Sidossis LS (2011) Validity of abbreviated oral fat tolerance tests for assessing postprandial lipemia. *Clin Nutr* **30**, 852-857. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 5 αναφορά (4 ετεροαναφορές).
7. Gioxari A, Kavouras SA, Tampalis KD, **Maraki M**, Kollia A & Sidossis LS (2013) Reliability and criterion validity of the Self-Administered Physical Activity Checklist in Greek children. *European J Sport Sc* **13**, 105-111. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 1 αναφορές (1 ετεροαναφορές).
8. Bellou E, Siopi A, Galani M, **Maraki M**, Tsekouras YE, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Magkos F, Sidossis LS (2013) Acute Effects of Exercise and Calorie Restriction on Triglyceride Metabolism in Women. *Med Sci Sports Exerc* **45 (3)**, 455-61. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 9 αναφορές (7 ετεροαναφορές).
9. Bellou E, **Maraki M**, Magkos F, Botonaki H, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Sidossis LS (2013) Effect of acute negative and positive energy balance on basal very-low density lipoprotein triglyceride metabolism in women. *PLoS One* **8(3)**, e60251. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 3 αναφορά (1 ετεροαναφορά).
10. **Maraki M** & Sidossis LS (2013) The latest on the effects of prior exercise on postprandial lipemia. *Sports Med.* **43(6)**:463-81. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 14 αναφορές (13 ετεροαναφορές).
11. Bellou E, Magkos F, Kouka T, Bouchalaki E, Sklaveniti D, **Maraki M**, Tsekouras YE,

- Panagiotakos DB, Kavouras SA, Sidossis LS (2013) Effect of high-intensity interval exercise on basal triglyceride metabolism in non-obese men. *Appl Physiol Nutr Metab.* **38(8)**:823-9. Το συγκεκριμένο άρθρο έχει δεχθεί 6 αναφορές (5 ετεροαναφορές).
12. **Maraki M** & Sidossis LS (2015) Physiology in Medicine: update on lifestyle determinants of postprandial triacylglycerolemia with emphasis on the Mediterranean lifestyle. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* **309(5)**:E440-9.
 13. Tampalis KD, Panagiotakos DB, Arnaoutis G, Psarra G, **Maraki M**, Mourtakos S, Grigorakis D, & Sidossis LS (2016) Establishing cross-sectional curves for height, weight, Body Mass Index and waist circumference for 4–18 year-old Greek children, using the LMS method. *Hippokratia* **19 (3)**.
 14. Kavouras SA, **Maraki M**, Kollia A, Gioxari A, Jansen L & Sidossis LS (2016) Development, reliability and validity of a physical activity questionnaire for estimating energy expenditure in Greek adults. *Science & Sports*, accepted for publication.

11.1.1β. Περιλήψεις (σε διεθνή περιοδικά με συντελεστή απήχησης και κριτές)

1. **Maraki M**, Christodoulou N, Aggelopoulou N, Magkos F, Skenderi KP, Panagiotakos D, Kavouras SA & Sidossis LS (2008) Exercise of low energy expenditure along with mild calorie restriction acutely reduces postprandial triacylglycerolemia in young women. *Int J Obes (Lond)* **32 S1**, S147.
2. Sidossis LS, **Maraki M**, Christodoulou N, Aggelopoulou N, Panagiotakos D, Kavouras SA & Toutouzas P (2008) Effects of 10% weight loss induced by moderate restriction in carbohydrate and saturated fat intake on postprandial triacylglycerolemia. *Int J Obes (Lond)* **32 S1**, S133. Η συγκεκριμένη εργασία έχει δεχθεί 1 αναφορά (0 ετεροαναφορές).
3. **Maraki M**, Christodoulou N, Aggelopoulou N, Magkos F, Panagiotakos D, Skenderi K, Kavouras SA & Sidossis LS (2009) One day of moderate energy deficit significantly reduces fasting and postprandial triacylglycerolemia in women: the role of calorie restriction and exercise. *Clin Nutr* **S4**, 62.
4. Sidossis LS, **Maraki M**, Aggelopoulou N, Christodoulou N, Anastasiou CA, Toutouza M, Panagiotakos D & Kavouras SA (2009) Lifestyle intervention leading to moderate weight loss normalizes postprandial triacylglycerolemia despite persisting obesity. *Clin Nutr* **S4**, 172.
5. **Maraki M**, Aggelopoulou N, Christodoulou N, Katsarou C, Kavouras SA & Sidossis LS (2010) Validity of abbreviated oral fat tolerance tests for assessing postprandial lipemia. *Clin Nutr* **S5**, 108.
6. **Maraki M**, Kollia A, Gioxari A, Sidossis LS & Kavouras SA (2010) Development, reliability and validity of the Athens Physical Activity Questionnaire. *Clin Nutr* **S5**, 80.
7. **Maraki M**, Aggelopoulou N, Christodoulou N, Katsarou C, Anastasiou CA & Sidossis LS (2010) Concurrent assessment of postprandial carbohydrate and lipid metabolism using the “classical” oral fat tolerance test. *Clin Nutr* **S5**, 109. Η συγκεκριμένη εργασία έχει δεχθεί 1 αναφορά (0 ετεροαναφορές).
8. Bellou E, Siopi K, Galani M, **Maraki M** & Sidossis LS (2010) Energy expenditure of 300 kcal, produced via high-intensity interval exercise, reduces fasting triacylglycerolemia two days after exercise. *Clin Nutr* **S5**, 213.

9. Bellou E, **Maraki M**, Galani M, Siopi R, Kavouras SA & Sidossis LS (2011) Mechanism for the aerobic exercise-induced decrease in tg concentration in young healthy women. *Clin Nutr* **S6**, 115-116.
10. Bellou E, Botonaki M, **Maraki M**, Magkos F, Kavouras SA & Sidossis LS (2012) Effect of acute energy deficit and energy surplus on vldl-tg metabolism in women. *Clin Nutr* **7 (S1)**, 25.
11. Sidossis LS, Bellou E, **Maraki M**, Bouchalaki E, Kouka T, Sklaveniti D & Kavouras SA (2012) Hypotriglyceridemic effect of high intensity interval aerobic exercise *Med Sci Sports Exerc* **44(5S)**, 830.

11.1.3. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε proceedings διεθνών συνεδρίων με κριτές

1. Androulaki K, Dimitropoulakis P, **Maraki M**, Markaki A & Fragkiadakis GA (2006) Evaluation of two Dietetics-software programs. In *Proceedings of the International Conference on Telecommunication and Multimedia*. Heraklion. ISBN 960-88785-2-7. <http://www.temu.gr/2006/sessions%5C5%5C1%20ID%201801.pdf>
2. **Maraki MI** & Sidossis LS (2010) Exercise and Metabolic Syndrome. In *Proceedings of the 4th Advanced Workshop «Physical Movement, Sport & Health»*; 43-49. Erice, Italy. <http://www.smm sport.it/PDF/ATTI%204%20WORKSHOP%20ERICE%202010.pdf>

11.1.4. Περιλήψεις σε πρακτικά διεθνών συνεδρίων με κριτές

1. **Maraki M** & Higgins S (2005) Acute effects of a single aerobic exercise class on mood and appetite. Is there a time of day effect? *2nd Congress of the European Chapter of the American College of Nutrition*, A201.

11.2 Δημοσιεύσεις σε Ελληνικά Επιστημονικά Περιοδικά

11.2.1. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές

1. Σιώπη Α, Μπέλλου Ε, Γαλάνη Μ, **Μαράκη Μ** & Συντώσης Λ (2012) Μηχανισμός μείωσης της συγκέντρωσης των τριακυλογλυκερολών έπειτα από αερόβια άσκηση σε νεαρές υγιείς γυναίκες. *Hellenic Journal of Nutrition and Dietetics*. (# HJND-2011-O-00035).

11.2.2. Πλήρεις δημοσιεύσεις σε πρακτικά ελληνικών συνεδρίων-ημερίδων με κριτές

1. Συντώσης Λ & **Μαράκη Μ** (2008) Τελευταία δεδομένα για το ρόλο του ενεργειακού ισοζυγίου στο μεταβολισμό των τριγλυκεριδίων και την ινσουλινοευαισθησία. In *Θέματα μεταβολισμού-Ημερίδες Μεταβολισμού*, pp. 46-51. Αθήνα.
2. **Μαράκη Μ** (2013) Η επίδραση της άσκησης στη μεταγευματική λιπαιμία. In *Πρακτικά 2^{ου} Συνέδριου Αθλητικής Επιστήμης «Άσκηση & Υγεία»*. Αθήνα.

11.2.3. Περιλήψεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές

1. **Μαράκη Μ**, Αγγελοπούλου Ν, Χριστοδούλου Ν, Αναστασίου Κ, Παναγιωτάκος Δ & Συντώσης Λ (2010) Ταυτόχρονη εκτίμηση του μεταγευματικού μεταβολισμού των υδατανθράκων και των λιπών με τη χρήση του μεικτού γεύματος της δοκιμασίας ανοχής λίπους. *Hellenic Journal of Atherosclerosis* **1**, 105.
2. **Μαράκη Μ**, Αγγελοπούλου Ν, Χριστοδούλου Ν, Κατσαρού Χ, Κάβουρας Σ & Συντώσης Λ (2010) Εγκυρότητα συντετμημένων δοκιμασιών ανοχής λίπους για την εκτίμηση της μεταγευματικής λιπαιμίας. *Hellenic Journal of Atherosclerosis* **1**, 71.
3. Μπέλλου Ε, Σιώπη Ρ, Γαλάνη Μ, **Μαράκη Μ** & Συντώσης Λ (2010) Ενεργειακή δαπάνη 300 kcal μέσω άσκησης υψηλής έντασης αρκεί για να επιφέρει σημαντική μείωση στην τριγλυκεριδαίμια 48 ώρες μετά την άσκηση. *Hellenic Journal of Atherosclerosis* **1**, 27.

11.2.4. Περιλήψεις σε πρακτικά ελληνικών συνεδρίων με κριτές

1. Γκιοξάρη Α, Κάβουρας Σ, Κόλλια Μ, **Μαράκη Μ**, Χριστοπούλου Μ & Συντώσης Λ (2005) Μελέτη αξιοπιστίας ερωτηματολογίου φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά. *8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας*, 126-127. Η συγκεκριμένη εργασία έχει δεχθεί 1 αναφορά (1 ετεροαναφορά).
2. Κόλλια Μ, Κάβουρας Σ, Γκιοξάρη Α, **Μαράκη Μ** & Συντώσης Λ (2005) Μελέτη αξιοπιστίας ερωτηματολογίου φυσικής δραστηριότητας για ενήλικες. *8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας*, 130-131. Η συγκεκριμένη εργασία έχει δεχθεί 8 αναφορές (8 ετεροαναφορές).
3. Κατσαρού Χ, **Μαράκη Μ**, Αγγελοπούλου Ν, Χριστοδούλου Ν, Αναστασίου Κ, Κάβουρας Σ & Συντώσης Λ (2009) Επίδραση της μέτριας απώλειας βάρους στη μεταγευματική ινσουλινοευσαιησμία. *3ο Συμπόσιο ομάδων εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης*, 60.
4. **Μαράκη Μ**, Μάγκος Φ, Χριστοδούλου Ν, Αγγελοπούλου Ν, Σκενδέρη Κ, Κάβουρας Σ & Συντώσης Λ (2009) Το βραχυχρόνιο ενεργειακό έλλειμμα μειώνει τα επίπεδα τριακυλογλυκερολών. *3ο Συμπόσιο ομάδων εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης*, 129.
5. Συντώσης Λ, **Μαράκη Μ**, Αγγελοπούλου Ν, Χριστοδούλου Ν, Τούτουζα Μ, Αναστασίου Κ, Παναγιωτάκος Δ, Μάγκος Φ & Κάβουρας Σ (2009) Η μέτρια απώλεια βάρους ομαλοποιεί τη μεταγευματική υπερτριακυλογλυκερολαιμία. *3ο Συμπόσιο ομάδων εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης*, 59.
6. **Μαράκη Μ**, Αγγελοπούλου Ν, Χριστοδούλου Ν, Αναστασίου Κ, Τούτουζα Μ, Παναγιωτάκος Δ, Κάβουρας Σ, Μάγκος Φ & Συντώσης Λ (2010) Παρέμβαση στον τρόπο ζωής που οδηγεί σε μέτρια απώλεια βάρους ομαλοποιεί τη μεταγευματική τριακυλογλυκερολαιμία ακόμα και όταν οι ασθενείς παραμένουν παχύσαρκοι. *1η Ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής*, 37.
7. **Μαράκη Μ**, Χριστοδούλου Ν, Αγγελοπούλου Ν, Μάγκος Φ, Σκενδέρη Κ, Κάβουρας Σ & Συντώσης Λ (2010) Το βραχυχρόνιο ενεργειακό έλλειμμα μειώνει τα επίπεδα τριακυλογλυκερολών στο μεταπορροφητικό και μεταγευματικό στάδιο σε γυναίκες: Ο ρόλος της δίαιτας και της άσκησης. *1η Ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών*

Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, 36.

8. **Μαράκη Μ**, Χριστοδούλου Ν, Αγγελοπούλου Ν, Μάγκος Φ, Σκενδέρη Κ, Παναγιωτάκος Δ, Κάβουρας Σ & Συντώσης Λ (2010) Άσκηση χαμηλής ενεργειακής δαπάνης σε συνδυασμός με ήπια μείωση της ενεργειακής πρόσληψης μειώνει τη μεταγευματική τριακυλογλυκερολαιμία σε νέες γυναίκες. *1η Ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, 35.*

12. Επιπρόσθετες πληροφορίες

Κριτής στα διεθνή αναγνωρισμένα περιοδικά:

- Journal of the American College of Nutrition
- Lipids in Health and Disease
- International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism
- Research in Endocrinology

Μέλος σε επιστημονικούς συλλόγους:

- The Hellenic Atherosclerosis Society
- International Editorial board member of IMIBA publishing

Ερευνητικά ενδιαφέροντα:

- Διατροφικές παρεμβάσεις για διαχείριση σωματικού βάρους και μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες
- Μεταβολισμός λιπιδίων σε φυσιολογικές & παθολογικές καταστάσεις
- Φυσική δραστηριότητα και ρύθμιση της όρεξης και της διάθεσης
- Μεταβολικές αλλαγές στο αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας
- Χρήση σταθερών ισοτόπων ιχνηλάτησης στις μεταβολικές μελέτες

Άλλα ενδιαφέροντα:

Μπαλέτο & Σύγχρονος Χορός, Μουσική, Ταξίδια, Χιονοδρομία, Ιστιοσανίδα, Ποδηλασία, Ορειβασία .