Κωνσταντίνος Ζερβός

Σύντομο βιογραφικό:

Στόχος του, η έμπνευση και κινητοποίηση ατόμων και ομάδων με σκοπό την αλλαγή συμπεριφοράς και την βελτίωση της υγείας και της ευεξίας τους.

Σχεδίασε και υλοποίησε το «project EATT*», την πρώτη πανελλαδικά επιστημονικά τεκμηριωμένη εκπαίδευση/παρέμβαση στη γευματική επίγνωση (mindful eating) και στη συνειδητή γευματική συμπεριφορά . Η ερευνητική εργασία, βραβεύτηκε στο 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Προαγωγής και Αγωγής Υγείας (Αθήνα 2017) και παρουσιάστηκε στο International Conference on Mindfulness (Amsterdam 2018).

Διαθέτει 20ετη εμπειρία στο πλαίσιο της διατροφικής συμβουλευτικής και συμβουλευτική ευεξίας, και έχει επιπλέον έχει συνεργαστεί με πολυεθνικές εταιρίες, στην υλοποίηση προγραμμάτων προαγωγής υγείας και ευεξίας προς στους εργαζόμενους.

Είναι λέκτορας (εξωτερικός συνεργάτης) στο University of Shuffolk, επιστημονικός συνεργάτης του Κέντρου Μελετών Υπηρεσιών Υγείας, Ιατρικής Σχολής Αθηνών, ΕΚΠΑ και του Birmingham City University.

Είναι μέλος της Ένωσης Διατροφολόγων-Διαιτολόγων Ελλάδος, της Ελληνικής Εταιρίας Προαγωγής και Αγωγής Υγείας, των Wellcoaches (παγκόσμιο δίκτυο), του The Centre for Mindful Eating (παγκόσμιο δίκτυο).

www.konstantinoszervos.gr & www.eatt.gr