

Ésik Judit

Sporttáplálkozás Munkacsoport tagja

Hiteles szakember, aktív sportoló (szertorna, ritmikus gimnasztika, versenytánc), emellett tánc-, zumba- és rehabilitációs pilates oktató. 27 éve tevékenykedik és folyamatosan képzzi magát a sporttáplálkozástudomány területén.

Dietetikusként 1997-ben végzett Budapesten, s már az ezt megelőző 2 évben felvette egyedüli dietetikus hallgatóként a Sporttáplálkozás spec.koll.-t a Testnevelési Egyetemen, majd 1996-ban a Tatai Edzőtáborban töltött 1 hetet az Olimpiára készülő sportolók között, ahol hozzákezdett "A gyermek-és serdülőkorú tornászlányok táplálkozásának vizsgálata" c. szakdolgozatának megírásához, mely egyben TDK munkája része is lett, és publikált az Új Diéta lapban. Részt vett a Sportkórház Kutató Osztályán az élsportolók táplálkozásának értékelésében. 2004-ben végzett a Testnevelési Egyetemen Egészségtan tanár szakon, és 2009-ben Sportoktató szakképesítést is szerzett, táncsport szakágban, társastánc szakterületen. A TÁMOP életmódprogramok keretében számos egyesületnél vett részt dietetikusként a táplálkozási alprogramok megvalósításában. Fitness Akadémián 7 évet tanított, 7 év szakmai tapasztalatot szerzett magánrendelőben, ahol nemzetközi versenyeken induló sportolókkal is foglalkozott. 2021. nyarán a Testnevelési Egyetem Sport-táplálkozástudományi Központ munkájába kapcsolódott be, ezidő alatt élsportolók táplálkozását véleményezte, továbbá szívügyének tekinti, hogy a Sportos Cukorbetegség Egyesülete által szervezett tábor keretében a diabeteses gyerekeknek a jerusalema táncot megtaníthatta.

Jelenleg a szentendrei szakrendelőben dolgozik, mely praxis alatt olimpikon úszó, NB I-es focisták, és U16-os ökölvívó is van. 2021. őszétől a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszéken oktat. 1993 óta tagja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének, megválasztott budapesti küldött.