

## **Felek Mihály**

Sporttáplálkozás Munkacsoport tagja

1993. óta dolgozik az egészségügy területén, mentőápolóként, csecsemő- és gyermek szakápolóként is elhivatottan végezte munkáját. 2001 óta gyögymasszőrként segít a sportolók teljesítményének fokozásában és a sportsérülések megelőzésében, valamint mozgásszervi betegségben szenvedők állapotának javításában. 2012-ben végzett a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán dietetikusként.

Egyéni vállalkozóként elsősorban személyre szabott étrendeket készít és egyéni tanácsadásokat tart túlsúllyal küzdő és anyagcsere-betegségben szenvedőknek, de sportolóknak is tervez étrendeket, egy sportközpontban, jómagá is rendszeresen sportol.

2012 óta társszerzője az Alimento blognak és weboldalnak, mely a táplálkozással kapcsolatos tévhiteket igyekszik eloszlatni szórakoztató, de mégis informatív módon. Az oldal 2021-ben megkapta a „Hiteles egészségügyi weboldal” minősítést is.

Fontos számára a fiatalok edukációja, ezért rendszeresen tart órákat általános- és középiskolákban is. Rendszeresen jelennek meg cikkei a különböző online és nyomtatott médiumokban, meghívott előadóként a Magyar Atherosclerosis Társaság konferenciáin osztja meg tudását a jelenlévőkkel. Társszerzőként közreműködött a TÉT Platform Egyesület két Fehér Könyvében létrejöttében.