

Dilara Koçak

(Uzman Diyetisyen)

1990 yılında beslenme ve diyet mesleğine gönül veren Dilara Koçak, Hacettepe Üniversitesi, “Beslenme ve Diyetetik” mezunudur. Yüksek lisansını da aynı üniversitede tamamlayarak uzman ünvanını almıştır. 2003-2004 yıllarında Amerika Birleşik devletlerinde çeşitli hastanelerde bulunmuştur ve burada edindiği tecrübe ile Mezura kliniğini kurmuştur. Bireysel beslenme danışmanlığı ve diyet tedavisi hizmetlerine ilave olarak Corporate Wellness uygulamasının Türkiye’de öncüsüdür.

“İyi Yaşam Günlüğü” çalışması ilk olarak 2005 yılında yayımlanmaya başlamış olup, değişen konu ve içeriğiyle on iki yıldır sağlığına önem verenlerin klasiği haline gelmiştir. Koçak’ın 2007 yılında Dilara Koçak ile İyi Yaşam, 2009 yılında Afiyetle Diyet Kitapları ve 2015 yılında Afiyetle Diyet Tarifleri kitabı yayımlanmıştır. Milliyet gazetesi, CEO Life, Hello, Women’s Health dergilerinde ve vogue.com.tr ve uplifers.com’da beslenme ve iyi yaşam konularında yazan Koçak, CNN Türk, Kanal D, TRT ve HaberTürk kanallarında iyi yaşam ve beslenme konularında programlar hazırlayıp sunmuştur.

Dijital iletişim kanallarında güçlü bir etkileşime sahip olan Koçak, 23 yıllık diyet ve sağlık mesleki tecrübelerini kendi mobil uygulaması ile tüm takipçileriyle paylaşmaktadır. İyi yaşamın tüm boyutları ilgi alanında olup gurme lezzetler, seyahat, hobi, güzellik, bakım ve egzersiz deneyimlerini de sosyal medyada anlatan Koçak’ın gelişmiş mutfak becerileri ile lezzet ve sağlığı birleştiren tarifleri de önemli bir yol göstericidir.

Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine Meslek Etiği ve İletişim dersleri veren Dilara Koçak hâlâ İstanbul Üniversitesi Sosyoloji bölümünde eğitimine devam etmektedir.