ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΊΤΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΩΣΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανακαλύψτε νόστιμες και θρεπτικές συνταγές για μια υγιεινή, ισορροπημένη και σίγουρα γευστική διατροφή

Συμβουλευτείτε το site μας :

https://nutraid6.webnode.gr

https://nutraid4.webnode.page

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 – 14.00

Παραλήπτης

Οδός και αριθμός
Πόλη, Νομός, Ταχ. κώδικας

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Αναστάσεως 19 Αργυρούπολη
16572 Αθήνα

Τηλ. 2109635236

https://nutraid6.webnode.gr
email: nutraid @gmail.com

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Εξατομικευμένα διαιτολογικά προγράμματα

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
NOESIS
Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη · εργασία · αλληλεγγύη

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ

- Λήψη ιατρικού και διαιτολογικού / διατροφικού ιστορικού
- Πλήρης διατροφική αξιολόγηση, λαμβάνοντας υπόψη και ιατρικές εξετάσεις (εάν υπάρχουν)
- Μέτρηση βασικού μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας
- Μέτρηση ύψους
- Μέτρηση περιφερειών σώματος
- Εβδομαδιαίο εξατομικευμένο πλάνο διατροφής
- Στοχοθέτηση
- Αξιολόγηση και διαχείριση διατροφικής συμπεριφοράς
- Υγιεινές συνταγές
- Εβδομαδιαίο εξατομικευμένο πλάνο διατροφής
- Αξιολόγηση και διαχείριση διατροφικής συμπεριφοράς
- Παρακολούθηση και έλεγχος βάρους
- Συνεχής υποστήριξη και εκπαίδευση βάση αναγκών

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΕΜΑΣ?

Το κέντρο μας έχοντας υπόψη ότι η σωστή διατροφή έχει επίδραση στην ανθρώπινη υγεία οργανώνει και υλοποιεί μια σειρά υπηρεσιών που απευθύνονται σε κάθε ηλικία ,αλλά και σε κάθε ανάγκη με ευρύτερο στόχοτην διασφάλιση της υγείας σας και της ευτυχίας σας

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ

Γιατί να ακολουθήσω μια υγιεινή διατροφή?

Η σωστή διατροφή έχει επίδραση στην ανθρώπινη υγεία και συμβάλλει στην μακροζωία.

Επομένως, η υιοθέτηση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής σχετίζεται με μια καλή ποιότητα ζωής και με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών.

Η συμβουλή του Ιπποκράτη για τη διατροφή

Ένας λαίμαργος, που υπέφερε από παχυσαρκία, ρώτησε τον Ιπποκράτη τι έπρεπε να κάνει για να θεραπευθεί από το πολύ πάχος.
– Η συμβουλή μου είναι απλούστατη, του είπε. Να ζεις μ' ένα σέλινο την ημέρα. Και να κερδίζεις με πολύ κόπο και ιδρώτα τα λεφτά που χρειάζονται για να το αγοράζεις.

ΘΑ ΜΕ ΩΦΕΛΗΣΕΙ?

- **Στην υγεία**
- **Στην ποιότητα ζωής**
- **Στην αντιμετώπιση του άγχους**
- **Στην βελτίωση της εμφάνισης μου**
- **Στην επίτευξη των προσωπικών μου στόχων σε κάθε τομέα της ζωής μου.**

ΘΑ ΕΧΩ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ?

- Το προσωπικό μας δημιουργεί προγράμματα διατροφής πάντα εξατομικευμένα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες σας με στόχο την αποτελεσματική απώλεια ή πρόσληψη βάρους ή βελτίωση των διατροφικών συνηθειών, αλλά χωρίς στερήσεις