



Το Διαιτολογικό μας Κέντρο μπορεί να σας βοηθήσει να φτάσετε στους στόχους σας με Υπεύθυνη Επιστημονική καθοδήγηση με απώτερο στόχο τη βελτίωση της υγείας σας.

Προτείνουμε μεθόδους και Προγράμματα Διατροφής προσαρμοσμένα στην προσωπικότητά σας και στην κοινωνική σας ζωή. Είμαστε κοντά σας ψυχολογικά στην προσπάθεια και λειτουργούμε πάντα με ανθρωπιά και κατανόηση απέναντι στις δυσκολίες που τυχάνουν στην εφαρμογή.

Μακριά από την όποια φιλοσοφία κάποιων χώρων αισθητικής ή της όποιας τάσης μόδας, προωθούμε στόχους που συμβαδίζουν με μια καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία όπως προβλέπουν οι Διεθνείς Οργανισμοί Υγείας. Στόχος μας είναι να σας βοηθήσουμε να

συμφιλιωθείτε με τον εαυτό σας για να μπορέσετε να προωθήσετε την βελτίωση της υγείας σας υπό την καθοδήγηση μας.

Στα πλαίσια αυτά προτείνουμε ένα πρόγραμμα αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους με μια ολοκληρωμένη Επιστημονική θεραπεία που βασίζεται στις πιο σύγχρονες διεθνείς επιστημονικές συστάσεις για τη ριζική επίλυση του προβλήματος από μια Ομάδα που αποτελείται από Κλινικό Διαιτολόγο και από Ψυχολόγο – Ψυχοθεραπευτή για μια βαθύτερη και πολύπλευρη αντιμετώπιση του προβλήματος.

Σας προτείνουμε μια ολοκληρωμένη αντιμετώπιση που βασίζεται στην τροποποίηση της διατροφικής σας συμπεριφοράς λαμβάνοντας υπόψη το ιατρικό σας αλλά και το προσωπικό – ψυχολογικό – συναισθηματικό σας προφίλ.

Έτσι μπορείτε να επιτύχετε ουσιαστικά και μόνιμα αποτελέσματα αλλάζοντας συμπεριφορές, μαθαίνοντας πώς να κινητοποιείτε τον εαυτό σας, πώς να αναπτύξετε δεξιότητες για να καταπολεμήσετε την συναισθηματική υπερφαγία.

Το πρόγραμμα διατροφής που θα σας προτείνουμε, παρατηρώντας τις διατροφικές σας συνήθειες και συμπεριφορές, μπορεί να σας φέρει στο στόχο σας πιο γρήγορα αφού θα προσαρμοστεί καλύτερα στις γευστικές σας προτιμήσεις και δε θα σας αποκόψει από την κοινωνική σας ζωή κάνοντας τη διατροφή σας πιο ρεαλιστική ενώ τα αποτελέσματα μπορούν να είναι μόνιμα αφού προσδιορίσουμε τις λανθασμένες σας διατροφικές

συμπεριφορές και εντοπίσουμε τις ιδιαιτερότητές σας, μπορούμε να σας προτείνουμε απλούς, αλλά αποτελεσματικούς μηχανισμούς διόρθωσης.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να βοηθήσει ενήλικες και παιδιά ατομικά ή και σε ομαδικές θεραπείες. Αφορά ανθρώπους που έχουν επιχειρήσει στο παρελθόν να ακολουθήσουν μια διαίτα ανεπιτυχώς, χωρίς να καταφέρουν να φτάσουν στους στόχους τους, αλλά και αυτούς που ενώ είχαν αποτελέσματα δεν κατάφεραν να τα διατηρήσουν γιατί ακολούθησαν λανθασμένες πρακτικές αδυνατίσματος που δεν συμπεριελάμβαναν τροποποίηση της διατροφικής τους αντίληψης και συμπεριφοράς.

Δυστυχώς οι περισσότερες έρευνες έχουν αποδείξει ότι μόνο ένα 10% του πληθυσμού είναι αυτοί που διατήρησαν την απώλεια βάρους τους μετά από μια πενταετία από την ολοκλήρωση του στόχους τους,. Όμως με μια πιο ολοκληρωμένη θεραπεία υπάρχουν βάσιμες ελπίδες για ουσιαστικά και μόνιμα αποτελέσματα.

Συμβουλευτείτε το Κέντρο μας για την προτεινόμενη θεραπεία.