

## **Δίαιτα και Διαιτολογική παρακολούθηση μέσω διαδικτύου/ Internet (e-diet, e-δίαιτα, Internet diet)**

**Η Online Διαιτολογική Παρακολούθηση** μπορεί να εξυπηρετήσει :

Άτομα με αυξημένο φόρτο εργασίας, άτομα με μειωμένο ελεύθερο χρόνο, άτομα με κινητικά προβλήματα, άτομα που για διάφορους λόγους δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε Διαιτολογικά Γραφεία (κατοικούν μακριά, δεν οδηγούν), έγκυες που θέλουν να αποφύγουν μετακινήσεις κτλ.

**Οι Διατροφές σας σχεδιάζονται λαμβάνοντας πάντα υπ' όψη :**

- Την προσωπικότητά σας
- Την κατάσταση της υγείας σας (Ειδικές Διατροφές για Κλινικές Παθήσεις)
- Την Ηλικία σας και τις προσωπικές σας σωματομετρήσεις (πχ βάρος, ύψος)
- Τον τρόπο Ζωής σας και τους εργασιακούς σας ρυθμούς
- Τη φυσική σας Δραστηριότητα
- Τον Διαθέσιμο χρόνο σας για μαγειρέμα- οργάνωση της Διατροφής σας
- Τις προτιμήσεις σας και τις αποστροφές σας σε τροφές
- Τις εξόδους σας και την κοινωνική σας ζωή
- Τις τυχόν αλλεργίες / δυσανεξίες

Η Διατροφή που προτείνεται για απώλεια βάρους είναι ισορροπημένη σε φαγητά και επομένως και σε θρεπτικά συστατικά και επομένως μπορεί να ακολουθηθεί από όλη την οικογένεια χωρίς να σπαταλάτε χρόνο για να φτιάχνετε διαφορετικά φαγητά.

**Υπάρχουν 3 τρόποι συνεργασίας με το Διαιτολογικό μας Κέντρο και Υπηρεσία e-diet για έγκυες**

## 1) Διαιτολογική Συνεργασία μέσω e-mail ή Ταχυδρομείο χωρίς τηλεφωνική παρακολούθηση

Ελέγχετε το σωματικό σας βάρος εβδομαδιαίως σε δική σας ζυγαριά. Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά και συγκεκριμένη ώρα. Μπορούμε να σας υποδείξουμε και επιπλέον μετρήσεις με μεζούρα και να σας εκπαιδεύσουμε πως θα τις κάνετε. Μας επικοινωνείτε μέσω email κάθε 15 μέρες ή 1 φορά το μήνα ,ανάλογα με το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει για να μας ενημερώσετε με την πορεία σας και τις απορίες σας και σας φτιάχνουμε το επόμενο πρόγραμμα διατροφής σας.

### Η διαδικασία

1. Μας καλείτε στο τηλέφωνο (2106641371/ 6972887750) ή μας στέλνετε email (katerina\_kiوسي@hotmail.com) για να μας ενημερώσετε ότι θέλετε να ξεκινήσετε πρόγραμμα διατροφής.

2. Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο, μέσα από το οποίο θα αντιληφθούμε τις διατροφικές σας προτιμήσεις, αποστροφές και τον τρόπο ζωής σας (π.χ. τις ώρες εργασίας σας, τις ώρες που συνηθίζετε να τρώτε τα γεύματά σας, πόσα γεύματα σας εξυπηρετεί να τρώτε καθημερινά, αν τα προετοιμάζετε εσείς, αν τρώτε στην εργασία σας ή κάποια έτοιμα γεύματα απέξω κ.λπ.). Το ερωτηματολόγιο αυτό σας το στέλνουμε εμείς μέσω e-mail ή fax και να μας το αποστείλετε με e-mail ή fax.

3. Μας στέλνετε με email, fax ή με το ταχυδρομείο τις πιο πρόσφατες αιματολογικές και βιοχημικές σας εξετάσεις. Αν δεν έχετε πρόσφατες, τότε μας ενημερώνετε προφορικά για το ιατρικό σας ιστορικό και προγραμματίζετε νέες εξετάσεις που μας τις στέλνετε μόλις γίνουν.

4. Κάνετε ονομαστική κατάθεση στην ALPHA BANK αριθμός λογαριασμού 116002101222273 (Κατερίνα Κιούση). Τηλεφωνικά ή μέσω email, καλό είναι να σας έχουμε ενημερώσει πριν την κατάθεση σχετικά με το ποσό που θα πρέπει να καταθέσετε ανάλογα με το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει.

5. Σας στέλνουμε το Διατροφικό σας Πλάνο μέσα σε 1-2 εργάσιμες μέρες αναλόγως με το βαθμό δυσκολίας του μέσω e-mail ή fax.

Σας στέλνουμε την απόδειξή σας ταχυδρομικά στη διεύθυνση που έχετε συμπληρώσει στο ερωτηματολόγιο.

### **Κόστος υπηρεσίας**

Το πρόγραμμα διατροφής που σας στέλνουμε για ένα μήνα (4 εβδομάδες) κοστίζει 50€ και δεν περιλαμβάνει τηλεφωνική παρακολούθηση. (Το κόστος για 2 εβδομάδων διατροφής είναι 25€ )

Σε περίπτωση που επιλέξετε να προπληρώσετε για 3 μήνες (12 εβδομάδες) πρόγραμμα διατροφής , το κόστος ανέρχεται στα 130€.

(Ενημερωθείτε τηλεφωνικώς για μεγαλύτερης διάρκειας πακέτα Διατροφής και Παρακολούθησης. Οι παραπάνω τιμές αφορούν σε διατροφή και παρακολούθηση σε άτομα που θέλουν να πάρουν ή να χάσουν βάρος ενώ παράλληλα μπορεί να έχουν και κάποια πάθηση στην οποία θα έχει προσαρμοστεί η Διατροφή.)

Στις παραπάνω τιμές περιλαμβάνεται και Φ.Π.Α. 23%

**2 ) Διαιτολογική Παρακολούθηση μέσω τηλεφώνου ή βίντεο-κλήσης (π.χ. msn, skype)**

**Είμαστε κοντά σας στη προσπάθεια.**

Δε διαφέρει από τις επισκέψεις στο γραφείο. Επικοινωνούμε είτε κάθε εβδομάδα είτε κάθε

2 εβδομάδες ανάλογα με την προτίμησή σας. Η επικοινωνία γίνεται τηλεφωνικώς ή μέσω βίντεο-κλήσης ώστε να μας ενημερώνετε για την πορεία του βάρους σας και της υγείας σας και να σας λύνουμε όποιες απορίες.

Ελέγχετε το σωματικό σας βάρος εβδομαδιαίως σε δική σας ζυγαριά. Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά και συγκεκριμένη ώρα. Μπορούμε να σας υποδείξουμε και επιπλέον μετρήσεις με μεζούρα και να σας εκπαιδεύσουμε πως θα τις κάνετε.

Με την επικοινωνία και με ένα Ημερολόγιο Καταγραφής γευμάτων που θα σας στείλουμε για να συμπληρώνετε κάθε εβδομάδα, θα μπορούμε να σας παρακολουθούμε σχετικά με το πώς εφαρμόζετε το πρόγραμμα διατροφής σας, αν τυχόν έχετε συναντήσει δυσκολίες, αν σας εξυπηρετεί το μενού διατροφής σας και η κατανομή των γευμάτων σας, αν έχετε κουραστεί με κάποιο φαγητό από το μενού διατροφής σας, ώστε να λύνουμε τις απορίες σας, να σας βοηθάμε στις δυσκολίες σας και να σας ανανεώνουμε τη διατροφή σας σύμφωνα με τις ανάγκες σας για να μπορεί να γίνει πιο πρακτική και να φτάσετε γρηγορότερα και πιο ανώδυνα στον στόχο σας.

**Υπάρχει προαιρετικά η δυνατότητα αν θέλετε να κάνουμε το πρώτο ραντεβού από κοντά στο γραφείο, για να σας κάνουμε και μια ανάλυση σύστασης σώματος και τα υπόλοιπα μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου. Πάντα βέβαια έχετε τη δυνατότητα να κάνουμε και ένα ραντεβού το μήνα από κοντά στο γραφείο για να σας κάνουμε την ανάλυση σύστασης σώματος, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση**

Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οποιοδήποτε θέμα προκύψει κατά τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος διατροφής. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας προκειμένου να καταφέρετε τους στόχους σας γρήγορα και με ασφαλή τρόπο.

### **Η διαδικασία**

1. Μας καλείτε στο τηλέφωνο (2106641371/ 6972887750) ή μας στέλνετε email (katerina\_kiousi@hotmail.com) για να μας ενημερώσετε ότι θέλετε να ξεκινήσετε πρόγραμμα διατροφής και προγραμματίζουμε το on-line ή τηλεφωνικό ραντεβού μας.

2. Στο ενδιάμεσο κάνετε ονομαστική κατάθεση στην ALPHA BANK αριθμός λογαριασμού 116002101222273 (Κατερίνα Κιούση) και μας ενημερώνετε για την κατάθεση τηλεφωνικά ή μέσω email.

3. Στο 1ο on-line ή τηλεφωνικό ραντεβού μας συμπληρώνουμε μαζί το **Ερωτηματολόγιο**, μέσα από το οποίο θα αντιληφθούμε τις διατροφικές σας προτιμήσεις, αποστροφές και τον τρόπο ζωής σας (π.χ. τις ώρες εργασίας σας, τις ώρες που συνηθίζετε να τρώτε τα γεύματά σας, πόσα γεύματα σας εξυπηρετεί να τρώτε καθημερινά, αν τα προετοιμάζετε εσείς κ.λπ.). Το ερωτηματολόγιο αυτό μπορείτε αν προτιμάτε σας το στέλνουμε εμείς μέσω e-mail ή fax και να μας το αποστείλετε με e-mail ή fax. Καλό είναι να έχετε κοντά σας τις πιο πρόσφατες αιματολογικές και βιοχημικές σας εξετάσεις. Αν δεν έχετε πρόσφατες, τότε μας ενημερώνετε προφορικά για το ιατρικό σας ιστορικό και προγραμματίζετε νέες εξετάσεις που μας τις στέλνετε μόλις γίνουν.

Μας ενημερώνετε για το πρωινό σας βάρος ή ζυγίζεστε εκείνη την ώρα και φτιάχνουμε μαζί το Πρόγραμμα Διατροφής σας στην ώρα του ραντεβού. Η διαδικασία σχεδόν δεν διαφέρει από αυτή που γίνεται όταν μας επισκέπτονται στο κέντρο μας, απλά εσείς εξοικονομείται χρόνο. Πάντα βέβαια έχετε τη δυνατότητα να κάνουμε και ένα ραντεβού το μήνα από κοντά στο γραφείο για να σας κάνουμε και μια ανάλυση σύστασης σώματος, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.

4. Σας στέλνουμε την απόδειξή σας ταχυδρομικά στη διεύθυνση που έχετε συμπληρώσει στο ερωτηματολόγιο.

---

### **3) Πρόγραμμα Διατροφής μαζί με Οδηγίες για κάποια πάθηση χωρίς παρακολούθηση του βάρους σας**

Διατροφή παρέχεται για τις παρακάτω κλινικές περιπτώσεις:

- Σιδηροπενική αναιμία
- Σακχαρώδη διαβήτη I και II
- Στεφανιαία Νόσο
- Υπερλιπιδαιμίες (Αυξημένες τιμές σε χοληστερίνη, κακή χοληστερίνη LDL, χαμηλή HDL, αυξημένα τριγλυκερίδια και αυξημένο Αθηρωματικό Δείκτη)
- Αρτηριακή υπέρταση
- Υποθυρεοειδισμός
- Υπερουριχαιμία - ουρική αρθρίτιδα
- Κύησεις υψηλού κινδύνου
- Παθήσεις πεπτικού συστήματος (Οισοφαγίτιδα , γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, παθήσεις στομάχου , πεπτικά έλκη, παθήσεις λεπτού και παχέος εντέρου, παγκρεατίτιδα, σπαστική κολίτιδα).
  - Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου πχ Νόσο CROHN και ελκώδη κολίτιδα
  - Οστεοπόρωση
  - Ηπατοπάθεια
  - Νεφροπάθεια
  - Δυσανεξία τροφίμων (Δυσανεξία στη γλουτένη (κοιλιοκάκη) , Δυσανεξία στη λακτόζη )
- Διατροφική υποστήριξη πριν και μετά από χειρουργεία Βαριατρικής (Δακτύλιος στομάχου, Μπαλονάκι στομάχου , Γαστρικό by pass)
  - Διατροφική υποστήριξη πριν και μετά από χειρουργεία
  - Διατροφική υποστήριξη σε διαταραχές λήψης τροφής (ανορεξία, βουλιμία)

**Αν επιθυμείτε να συνεργαστείτε με το Κέντρο μας μέσω Διαδικτύου μας ☐ καλείτε στο τηλέφωνο (2106641371/ 6972887750) ή μας στέλνετε email (katerina\_kiousi@hotmail.com) για να μας ενημερώσετε ότι θέλετε να ☐ ξεκινήσετε πρόγραμμα διατροφής και να σας ενημερώσουμε για τη διαδικασία.**

**Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας αν έχετε κάποια απορία ή χρειάζεστε διευκρινίσεις.**