

ΣΠΟΥΔΕΣ

Μεταπτυχιακές Σπουδές στο Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης, Σκωτία στην Κλινική Διατροφή (MSc in Clinical Nutrition, University of Glasgow).

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων – Διατροφής. Πτυχίο του Τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας.

ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ/ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- 8^ο Εθνικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- 10^ο Εθνικό Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας.
- Περαιτέρω Κατάρτιση (Φροντιστήριο) στην Παιδιατρική Γαστρεντερολογία.
- 5^ο Ετήσιο Συνέδριο Αρτηριοσκλήρωσης.
- 6^ο Επιστημονικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- 8^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας.
- 3^ο Βαλκανικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- 5^ο Εθνικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- Πρακτική άσκηση στο Γενικό Νοσοκομείο Κέρκυρας (Άγια Ειρήνη).
- Πρακτική άσκηση σε Κλινική Ελέγχου Βάρους, Αθήνα.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ- ΜΕΛΕΤΕΣ- ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Πτυχιακή μελέτη: «Διατροφικές συνήθειες σε Ελληνικό Αστικό Πληθυσμό και Συμμόρφωση με την Μεσογειακή Διατροφή».



**αδυνατίστε τρώγοντας τα πάντα
χωρίς στερήσεις**
**σίγουρα αποτελέσματα από την
πρώτη εβδομάδα**
**σταθερή απώλεια βάρους χωρίς κόπο
για πάντα**
**προσαρμογή του διαιτολογίου στην
καθημερινότητα της νοικοκυράς**
**χάστε εύκολα και γρήγορα τα περιττά
κιλά της εγκυμοσύνης**



Λίνα Βλάχση

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων/Διατροφολόγων

Master of science in clinical nutrition
University of Glasgow

Master Ιατρικής Επιστήμης στην
ανθρώπινη κλινική διατροφή
Πανεπιστημίου Γλασκώβης

τηλ. 6947 618 568
Επισκέψεις κατ' οίκον



Λίνα Βλάχση

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Master of science in clinical nutrition
University of Glasgow

Master Ιατρικής Επιστήμης στην
ανθρώπινη κλινική διατροφή
Πανεπιστημίου Γλασκώβης

τηλ. 6947 618 568
Επισκέψεις κατ' οίκον
δωρεάν η πρώτη λιπομέτρηση

Εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής για:

Έλεγχο βάρους σε παιδιά, ενήλικες και υπερίληκες



- Έλεγχος φυσιολογικής ανάπτυξης σε παιδιά βρεφικής, προσχολικής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας (τοποθέτηση σε καμπύλες ανάπτυξης – Growth charts).
 - Ειδική διατροφή
- προσαρμοσμένη για την αντιμετώπιση της έλλειψης βιταμινών και μετάλλων (σίδηρος και ασβέστιο).



- Παιδική παχυσαρκία
- Πλήρες διατολόγιο με βάση τις ημερήσιες θερμίδες ανάγκες του παιδιού για την φυσιολογική του ανάπτυξη.
- Μελετημένα προγράμματα με βάση την φυσική δραστηριότητα του παιδιού.

Εγκυμοσύνη - Γηλασμός

- Προσδιορισμός των ημερησίων θερμικών και πρωτεϊνικών αναγκών της εγκύου σε κάθε τρίμηνο για την φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου.
- Έλεγχος σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
- Σωστή και προσεγμένη διατροφή ώστε να αποφύγετε τα περιττά κιλά κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, χωρίς να στερήσετε τίποτα από εσάς και το έμβρυο!!!

Θηλασμός



- Κατάλληλη διατροφή για να αποβάλλετε τα περιττά κιλά της εγκυμοσύνης γρήγορα και σταθερά, χωρίς να επηρεάσετε την σωστή ανάπτυξη του μωρού σας.
- Άμεση αντιμετώπιση διατροφολογικών αλλεργιών σε νεογνά, βρέφη και νήπια (δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα, κοιλιοκάκη της γλουτένης κ.α.)



Αθλητές

Πρότυπα διατολόγια για ενέργεια και απόδοση

Καρδιαγγειακά Νοσήματα

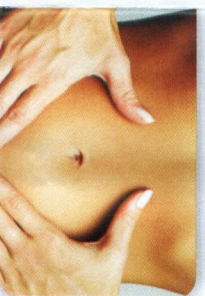


Σωστή και ισορροπημένη διατροφή για την αντιμετώπιση της υπέρτασης και της Δυσλιπιδαιμίας (υψηλής χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων κ.α.) με βάση την φαρμακευτική αγωγή.



Κατάλληλα διατολόγια για την αντιμετώπιση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 & 2

Εφαρμογή της Μεσογειακής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.



Δυσκοιλιότητα
Χολολιθίαση (πέτρες στη χολή)
Γαστρίτιδα
Έλεγχος βάρους μετά από βαριατρικές επεμβάσεις (γαστρική παράκαμψη - by pass)

- Κοιλίτιδα
- Αιμορροϊδοπάθεια
- Νεφροπάθειες
- Οστεοπόρωση
- Ειδικά διατολόγια για ασθενείς υπό χημειοθεραπεία
- Αλλεργίες
- Νευρική ανορεξία
- Νευρική βουλιμία

