

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. Προγράμματα Διατροφής:

Τα προγράμματα είναι απολύτως εξατομικευμένα για:

Φυσιολογικές καταστάσεις

- εξισορρόπηση, απώλεια ή αύξηση βάρους,
- εγκυμοσύνη
- θηλασμό
- παιδική ηλικία (με παράλληλη διατροφική εκπαίδευση γονέων)
- αθλητές
- νηστεία
- προληπτική διαιτολογική αγωγή

Παθολογικές καταστάσεις

- χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, υπέρταση
- καρδιαγγειακά νοσήματα
- αναιμία
- σάκχαρο
- γαστρεντερικές παθήσεις
- ουρικό οξύ
- νεφροπάθειες
- δυσκοιλιότητα

Το διατροφικό πρόγραμμα συντάσσεται βάσει των δικών σας προσωπικών προτιμήσεων, των δικών σας ιδιαίτερων διατροφικών αναγκών αλλά και βάσει του καθημερινού σας προγράμματος. Θα είναι δηλαδή ένα πρόγραμμα απόλυτα διαμορφωμένο στις απαιτήσεις σας και συνεπώς θα απευθύνεται σε εσάς και μόνο σε εσάς, ενώ συγχρόνως θα περιλαμβάνει φαγητά τα οποία δεν απαιτούν ειδική προετοιμασία και έξοδα, για παράδειγμα, γεύματα τα οποία καταναλώνει συνήθως ολόκληρη η οικογένεια και τα οποία περιλαμβάνουν τρόφιμα από όλες τις επιθυμητές διατροφικές ομάδες. **Το ωράριο της δουλειάς σας δεν αποτελεί κανένα πρόβλημα μιας και η διατροφή προσαρμόζεται στο πρόγραμμα της καθημερινότητας και δεν υπάρχει δέσμευση με τα φαγητά του προγράμματος.**

2. Συνεδρίες- Στόχοι

- Διατροφική Συμβουλευτική
- Διατροφική Εκπαίδευση
- Καθοδήγηση
- Ψυχολογική υποστήριξη
- Έλεγχος διατροφικών διαταραχών
- Τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς

Το πιο σημαντικό κομμάτι μιας προσπάθειας για απώλεια βάρους είναι η διατήρηση του τελικού αποτελέσματος. Για την επίτευξη αυτού του τόσο δύσκολου στόχου είναι σημαντικό να αλλάξουν όλες εκείνες οι συνήθειες, που δημιουργήσανε τα μέχρι τώρα προβλήματα στο βάρος και στην υγεία – *Διατροφική Εκπαίδευση*. Μια διαδικασία, που μόνο η επιμονή και η υπομονή θα φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Είναι γνωστό πως το μεγαλύτερο ποσοστό των προσπαθειών που γίνονται χωρίς επιστημονική στήριξη καταλήγουν στην αποτυχία, συνεπώς και στην εξάντληση.

Οι συνεδρίες* και η συχνή επαφή με το διαιτολόγο, είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο μπορούν να διορθωθούν τα λάθη, να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες, να επαναπροσδιοριστούν οι στόχοι και να συνεχιστεί η προσπάθεια μέχρι το τέλος. Η αναβολές οδηγούν στην εγκατάλειψη της προσπάθειας! Έχει αποδειχθεί πως η πιο αποτελεσματική συχνότητα είναι η εβδομαδιαία. Ο καθένας όμως μπορεί να κάνει τις επιλογές του.

Η πρώτη συνεδρία:

Έχει διάρκεια 60-90 λεπτά, όπου και λαμβάνεται το ιστορικό, αποσαφηνίζονται βασικές έννοιες, όπως «δίαιτα», «αδυναμία» κ.α. και δίνονται οι βασικοί άξονες για την επιθυμητή αλλαγή των συνηθειών, ενώ στο τέλος της γίνεται η σύνταξη του διαιτολογίου.

Οι επόμενες συνεδρίες:

Έχουν διάρκεια 30 λεπτών, και ο στόχος τους είναι η συζήτηση θεμάτων, επίλυση λαθών και προβλημάτων, που προέκυψαν το προηγούμενο διάστημα με σκοπό την αποφυγή τους στο μέλλον και την συνέχιση της προσπάθειας.

Συντήρηση:

Η συντήρηση, δεν είναι ένα χαρτί. Συντήρηση είναι η διαδικασία μέσα από την οποία μπορείτε να εξασφαλίσετε το

οποιοδήποτε αποτέλεσμα έχετε καταφέρει μέχρι την στιγμή που θα αποφασίσετε να σταματήσετε το αδυνάτισμα. Η συντήρηση αναφέρεται αποκλειστικά στις καινούριες συνήθειες και πως θα μπορέσετε να τις διατηρήσετε. Χάνοντας αυτό το κομμάτι τις προσπάθειας είναι πολύ πιθανό αργά η γρήγορα να επιστρέψετε στις προηγούμενες συνήθειες μαζί και στα κιλά.

Στο μέλλον:

Έχοντας ολοκληρώσει την διαδικασία του αδυνατίσματος και της συντήρησης, υπάρχουν πιθανότητες να χαθεί η σειρά (είναι απολύτως ανθρώπινο). Τότε είναι σημαντικό να πραγματοποιηθεί μια συνεδρία με στόχο την διόρθωση της κατάστασης, πριν αυτή πάρει μεγαλύτερες διαστάσεις.

**Υπάρχει η δυνατότητα να κλείνετε ραντεβού για την επόμενη συνεδρία. Έτσι δεσμεύετε και εξασφαλίζετε την ώρα, που σας βολεύει και δεν χάνετε χρόνο στην αναμονή. Η δέσμευση αυτή πως δεν θα επιτρέψει σε κανέναν άλλον που το επιθυμεί να έρθει την συγκεκριμένη ώρα, επομένως η ασυνέπιά σας στο ραντεβού, θα σας στερήσει αυτό το προνόμιο, λόγω των προβλημάτων που δημιουργούνται στο γενικότερο πρόγραμμα και λειτουργία του γραφείου! Η παρακολούθηση θα συνεχίζεται κανονικά χωρίς το κλείσιμο των ραντεβού...*

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ – ΤΖΕΚΟΣ ΘΩΜΑΣ

ΤΗΛ: 2441042992 - ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 10 (ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΚΕΠ) – ΚΑΡΔΙΤΣΑ-

Mail: tzekosm@yahoo.gr site: diatologoskarditsa.blogspot.com