

- **Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου,  
και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου "**  
**Ιπποκράτης**

**Η ΤΡΟΦΗ ΘΡΕΦΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΜΑΣ.  
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΣΩΣΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΙΑ  
ΣΩΣΤΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**ΑΝ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΤΟΤΕ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΑ**

- **ΜΗ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΡΓΑΝΩΝ ( ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΟΡΓΑΝΩΝ )**
- **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ**
- **ΟΙΔΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΜΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**
- **ΜΗ ΥΓΙΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟ ΓΙΑΤΙ :**

- **ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ**
- **ΤΗΝ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΩΝ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ**
- **ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ**
- **ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**
- **ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΕΣ**

## **ΟΦΕΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ- ΜΕ 'ΑΣΘΕΝΗ ' /ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟ**

- **ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**
- **ΕΥΕΞΙΑ (ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ )**
- **ΚΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ /ΦΙΛΑΡΕΣΚΕΙΑ**
- **ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΗ ΥΓΕΙΑΣ**
- **ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**
- **ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΩΣΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ**
- **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**
- **ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**
- **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**
- **ΝΕΑΝΙΚΟΤΗΤΑ**

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ**

- **ΠΡΟΛΗΨΗ**
- **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ αρα ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**
- **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

**Η Σωστή διατροφή δημιουργεί υγιές σώμα, υγιή νου, υγιή ψυχή .**

**ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΦΑΣΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΚΟΙΝΟ ΣΚΟΠΟ ΓΙΑ ΟΤΙ ΕΣΕΙΣ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ**

**ΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΕΦΟΔΙΑ.....**

**ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΝΩΤΕΡΟ ΣΚΟΠΟ ΜΑΣ!!!!**

**ΒΑΡΒΑΡΑ ΚΟΝΤΟΣΑΚΟΥ**

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ –ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ**

**ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕΙ ΣΗΤΕΙΑΣ**

**ΤΗΛ. 6947993415**