

Επιστημονικό Κέντρο Σύγχρονης Διαιτολογίας & Διατροφικής Υποστήριξης

Η ταυτότητά μας-Οι δικές μας «αρχές»

1. Σεβασμός στην προσωπικότητα του κάθε πελάτη-ασθενή και του τρόπου ζωής που εκείνος ακολουθεί
2. Απουσία στερεότυπης κριτικής για τις συνήθειες, τις αξίες του και τον τρόπο ζωής που ως τώρα το άτομο υιοθετεί
3. Αντιμετωπίζουμε το άτομο ως «όλον», υποστηρίζοντας με σεβασμό τόσο την οργανική, όσο και την ψυχολογική και κοινωνική του υπόσταση, προσφέροντας εξειδικευμένη συμβουλευτική και προγράμματα που στοχεύουν στην καλύτερη ανάπτυξη όχι μόνο της σωματικής αλλά και της ψυχικής ευεξίας
4. Παρέχουμε τη συμβουλευτική μας σεβόμενοι πάντα το «απόρρητο» και διαφυλάττοντας τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα που μας εμπιστεύεται το άτομο
5. Ουσιαστικός στόχος μας είναι η "εκπαίδευση" του πελάτη – ασθενούς, ώστε να λειτουργεί αυτόνομα και με προσωπική υπευθυνότητα μετά το πέρας του προγράμματος, αναφορικά με τις διατροφικές του επιλογές, τη διατροφική του συμπεριφορά και της υγείας του γενικότερα
6. Πιστεύουμε έμπρακτα ότι οι σύγχρονες υπηρεσίες που σχετίζονται με την υγεία θα πρέπει να βασίζονται στη διεπιστημονικότητα. Για το λόγο αυτό, συνεργαζόμαστε τόσο με ένα δίκτυο ειδικών ψυχικής υγείας, καθώς και με ένα δίκτυο ιατρών, για την αποτελεσματικότερη φροντίδα του πελάτη-ασθενούς, προσφέροντας στο τέλος της μέρας κάτι περισσότερο από εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής.



Τι είναι το Life Learning Nutritional Coaching

Βασισμένο στην παραπάνω φιλοσοφία, το κέντρο σχεδιάστηκε με στόχο να προσφέρει **κάτι περισσότερο από εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής.**

Στα πλαίσια της ολιστικής μας αντιμετώπισης, **θα πάρετε κίνητρα και ορθή εκπαίδευση, ώστε να ενεργοποιηθείτε ουσιαστικά** σαν άτομο.

Στόχος μας, με το εξατομικευμένο coaching, να αναπτύξετε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας και της καθημερινότητάς σας, σε όποια φάση ζωής και αν βρίσκεστε.

Αποφεύγοντας υπερβολές και στερεότυπα σε ό,τι σχετίζεται με τη διατροφή, **δημιουργήσαμε ένα πολύτιμο life kit γνώσης, εκπαίδευσης και συμβουλευτικής, που θα σας συντροφεύει και μετά το τέλος του προγράμματός σας, με την προοπτική να βάλετε τη ζωή σας σε άλλο πρόγραμμα.**

Γιατί κανείς άλλος δεν μπορεί να είναι «ο καλύτερος εαυτός» σας, πέρα από εσάς τους ίδιους.



ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Εκ γενετής
υγείας



LIFE LEARNING
NUTRITIONAL
COACHING

Η σωστή θρέψη, αυριανή παρακαταθήκη υγείας

Σύμφωνα με τη σύγχρονη έρευνα, το επίπεδο θρέψης της εμβρυϊκής ζωής επιδρά στην εξελικτική μας πορεία και μελλοντική ανάπτυξη. Ειδικότερα:

- Στην Ελλάδα περίπου το 40% των παιδιών είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα και διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο να παρουσιάσουν άσθμα, καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλες μεταβολικές διαταραχές.
- Το σωματικό βάρος και το επίπεδο υγείας του αυριανού παιδιού και ενήλικα φαίνεται πως προγραμματίζεται και από την ενδομήτρια ζωή.
- Το ενδομήτριο περιβάλλον επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τη διατροφή της μητέρας. Συνεπώς, η σχέση της γυναίκας και αυριανής μητέρας με την τροφή και η διατροφική της συμπεριφορά αναδεικνύονται καθοριστικοί παράγοντες επιρροής.

Τροφή για σκέψη

Η περίοδος της εγκυμοσύνης αποτελεί μία κρίσιμη φάση ζωής όπου η τροφική επιλογή και η διατροφική συμπεριφορά επηρεάζουν ιδιαίτερα την εμβρυϊκή ανάπτυξη αλλά και τη μητέρα.

- Μεγαλύτερη αύξηση βάρους από τη συνιστώμενη στην εγκυμοσύνη ή το υπερβάλλον βάρος κατά τη σύλληψη αυξάνουν την πιθανότητα ανάπτυξης παχυσαρκίας και σακχαρώδη διαβήτη στη μετέπειτα ζωή του παιδιού
- Μικρότερη από τη συνιστώμενη αύξηση βάρους στην εγκυμοσύνη αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, διαβήτη, υπέρτασης και άλλων χρόνιων νόσων στη μετέπειτα ζωή του παιδιού
- Η παχυσαρκία κατά την κύηση αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη κύησης και άλλων επιπλοκών
- Μεγαλύτερη αύξηση βάρους από τη συνιστώμενη αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης σχετιζόμενης με την κύηση
- Οι γυναίκες που φτάνουν σε υψηλότερο βάρος από το συνιστώμενο κατά τη διάρκεια της κύησης, τείνουν να συντηρούν επιπλέον βάρος από το αρχικό και αργότερα στη ζωή.

Οι διατροφικές συνήθειες εν τη γενέσει

Η σωστή παροχή των απαιτούμενων θρεπτικών συστατικών και ενέργειας και ένα υγιές επίπεδο διατροφικής κατάστασης της μητέρας ειδικά κατά τη σύλληψη ή κατά τα πρώτα στάδια της κύησης, αλλά και στα μετέπειτα στάδια, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που εμπλέκονται στο «γενετικό προγραμματισμό» και την επίτευξη του βέλτιστου δυναμικού ανάπτυξης του εμβρύου.

Ας λάβουμε ωστόσο υπόψη ότι:

- Συχνά, η κατανάλωση τροφής υπό στρες ή η δυσκολία προγραμματισμού εμποδίζουν την υιοθέτηση επιθυμητών διατροφικών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μέλλουσες μητέρες που συμμετέχουν σε προγράμματα διατροφικής παρέμβασης και συμβουλευτικής παρουσιάζουν σημαντικά μικρότερη πιθανότητα υπερβάλλουσας αύξησης βάρους, εμφάνισης διαβήτη κύησης και γέννησης παιδιών μικρότερου ή μεγαλύτερου βάρους από το φυσιολογικό.

