



## Υποστηρικτική διατροφή με τη συμβολή εξειδικευμένου ψυχολόγου

Στο Διαιτολογικό Γραφείο του Θαλή Παναγιώτου προσεγγίζουμε την επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας ολιστικά, ως μία ολοκληρωμένη θεραπεία που περιλαμβάνει τόσο το διατροφικό όσο και το ψυχολογικό κομμάτι της ζωής του κάθε ατόμου.

Σε συνεργασία με κλινικό ψυχολόγο αλλάζουμε ουσιαστικά τον τρόπο διατροφής με βάση τις κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες του, δίνοντας βαρύτητα σε ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα διατροφικής παρέμβασης κι εξατομίκευσης.

Ο κακός χειρισμός της τροφής σε σχέση με ψυχολογικούς παράγοντες μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές πρόσληψης τροφής. Η αντιμετώπιση πραγματοποιείται μέσω οργανωμένου πλάνου για τον εντοπισμό του βαθύτερου προβλήματος με ψυχολογική υποστήριξη σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας.



ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
Διαιτολογικό γραφείο



▪ Δασκαρόλη 67, Γλυφάδα (Εμπορικό κέντρο CENTRUM, γραφείο A12 - A13) 1ος όροφος	☎ Τηλ.: 210 9960989
▪ Σωρού 3-5, Μαρούσι 1ος όροφος	☎ Τηλ.: 211 1117688
✉ e-mail: info@thalispanagiotou.gr	
www.thalispanagiotou.gr	

Διαιτολογικό Γραφείο Θαλή Παναγιώτου

BRANDNEW V&A DESIGN



# ΚΑΝΕ SKIP



# ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

Απόλαυσε την εμπειρία  
της εξατομικευμένης διατροφής!



ΘΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
Διαιτολογικό γραφείο





Το Διαιτολογικό Γραφείο του **Θαλή Παναγιώτου** έχει την εμπειρία και την επιστημονική γνώση, ώστε να σας καθοδηγήσει κατάλληλα προς την αλλαγή για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Με το motto **Αλλάζω Διατροφή, Αλλάζω Ζωή** στοχεύουμε στην αλλαγή μέσα από την εξατομικευση. Κάνουμε SKIP στις στερητικές δίαιτες και απολαμβάνουμε ένα καινούργιο κεφάλαιο διατροφής, με εξατομικευμένες προτιμήσεις, ανάγκες και με βάση το δικό σας καθημερινό πρόγραμμα. Έτσι, με αυτή τη ρεαλιστική προσέγγιση διατροφής, καταφέρνουμε 100% επιτυχία με μόνιμα αποτελέσματα!

## Υπηρεσίες

### Συμβουλευτική



Σας στηρίζουμε σε μία δύσκολη σύγχρονη καθημερινότητα κατανοώντας τις πραγματικές ανάγκες που έχει το σώμα σας και προχωρώντας σ' ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής.

### Πρόγραμμα Διατροφής



Είναι ρεαλιστικό ώστε να έχει μόνιμο αποτέλεσμα και εξατομικευμένο με βάση τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τους προσωπικούς στόχους που έχετε θέσει.

## Κλινική Διαιτολογία



Το Διαιτολογικό Γραφείο Θαλή Παναγιώτου αναλαμβάνει και κάποιες ευπαθείς ομάδες παιδιών και ενηλίκων. Τέτοιες περιπτώσεις είναι άτομα με Διαβήτη, παιδιά που αντιμετωπίζουν Παιδική Παχυσαρκία, νοσογόνος παχυσαρκία, ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα, διατροφικές διαταραχές, καρδιοαγγειακές και άλλες παθήσεις (όπως Νεφροπάθειες, Δυσλιπιδαιμίες, Καρδιαγγειακά νοσήματα, Υπέρταση, Χοληστερόλη, Μεταβολικό σύνδρομο, Πολυκυστικές Ωοθήκες, Θυρεοειδής, Καρκίνος, Ουρικό Οξύ, Γαστρεντερικές παθήσεις, Ευερέθιστο Έντερο, Κοιλιοκάκη). Σε αυτές τις πολύ ειδικές και ευαίσθητες περιπτώσεις, ακολουθούμε κάθε πρωτόκολλο διατροφής και θεραπείας σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό. Στόχος είναι ο περιορισμός των συμπτωμάτων και η αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος.

## Υποστήριξη αθλητών



Η αθλητική ζωή προϋποθέτει την ανάλογη διατροφή για καλύτερη υγεία και την απαιτούμενη ενέργεια στην καθημερινότητα. Το πρόγραμμα διατροφής πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες σε θρεπτικά στοιχεία με παράλληλη ενίσχυση της απόδοσης και βελτιστοποίηση της σύστασης του σώματος.

## Διατροφική παρακολούθηση και πρόγραμμα κατά την Εγκυμοσύνη



Ο στόχος εδώ είναι η σύνταξη ενός προγράμματος διατροφής βάσει των ιδιαιτέρων αναγκών της συγκεκριμένης περιόδου. Επιθυμούμε την εξασφάλιση μίας υγιούς αύξησης βάρους για την ελαχιστοποίηση επιπλοκών, όπως είναι για παράδειγμα ο διαβήτης κύησης, ο πρόωρος τοκετός ή η προεκλαμψία αλλά και διατροφή για την γυναικεία και ανδρική υπογονιμότητα η οποία αυξάνει σε μεγάλο ποσοστό τις πιθανότητες σύλληψης.



## Διατροφική Παρακολούθηση για περιπτώσεις Βαριατρικής



Η διατροφική παρακολούθηση ξεκινάει πριν τη βαριατρική επέμβαση και συνεχίζεται μετά από αυτή δίνοντας βαρύτητα στην αντιμετώπιση και αλλαγή της Διατροφικής Συμπεριφοράς.

## Διατροφική Παρακολούθηση για περιπτώσεις Πλαστικής Χειρουργικής



Οι θεραπείες και οι τεχνικές χωρίζονται σε επεμβατικές και μη επεμβατικές. Η λιποαναρρόφηση, ο βασιλιάς της Πλαστικής Χειρουργικής είναι μια μέθοδος μορφοποίησης και όχι μια μέθοδος αδυνατίσματος. Όπως επίσης η κρυσταλλοποίηση, η μεσοθεραπεία καθώς και άλλες θεραπείες σώματος μη επεμβατικές χωρίς την σύσταση διατροφικής παρακολούθησης δεν μπορούν από μόνες τους να συμβάλλουν ώστε να αναδείξουν τα αποτελέσματα των θεραπειών. Μη ξεχνάμε ότι τουλάχιστον το 70% της αποτελεσματικότητας των Θεραπειών στηρίζονται σε διατροφικούς παράγοντες.

## Επιστημονικές Μετρήσεις



Το Διαιτολογικό Γραφείο μας έχει τον κατάλληλο και τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό για τις επιστημονικές μετρήσεις που απαιτούνται πριν την έκδοση ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής.



## Διατροφική Εκπαίδευση



Σε γονείς και παιδιά για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας και την πρόληψη ή θεραπεία των διατροφικών διαταραχών.

## Online Συνεδρία μέσω Skype



Για τα αποφασισμένα άτομα που μένουν εκτός Αθηνών, εκτός Ελλάδος ή έχουν ένα επιβαρυνόμενο χρονικά καθημερινό πρόγραμμα και δυσκολεύονται να κάνουν μία συνεδρία από κοντά.