

Ρύθμιση Βάρους με Ιατρική Υποστήριξη

Ως ενεργό μέλος της επιστημονικής ομάδας της EurodietMed και με γνώμονα την ολιστική προσέγγιση στην αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων, έχω υποστηρίξει μεγάλο αριθμό ασθενών να αποκτήσουν **το ιδανικό τους βάρος** και να βελτιώσουν τη συνολική τους υγεία, με τη συμβολή των ιατρικών διατροφικών προγραμμάτων της EurodietMed. Μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης που παρέχεται κατά τη διάρκεια των διατροφικών αυτών προγραμμάτων μπορεί να γίνει εφικτή η διατήρηση του ιδανικού βάρους **εφ'όρου ζωής**.

Η Μέθοδος eurodiet

Η ιατρική μέθοδος διαχείρισης βάρους EURODIET που εφαρμόζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους ιατρούς, βασίζεται στα τελευταία επιστημονικά δεδομένα της βιβλιογραφίας και τις πρόσφατες οδηγίες της ADA (American Diabetes Association) σχετικά με τις δίαιτες μειωμένων υδατανθράκων. Εφαρμόζεται με επιτυχία σε περισσότερες από 20 χώρες.

Στην Ελλάδα, **η μέθοδος εφαρμόζεται αποκλειστικά κάτω από ιατρική παρακολούθηση**, σε ένα ευρύ φάσμα ασθενείων όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, το μεταβολικό σύνδρομο (και άλλα συνοδά νοσήματα της παχυσαρκίας).

Γιατί να επιλέξετε τη Eurodiet

Απώλεια βάρους έως 10-12 κιλά σε 8 εβδομάδες *

Η απώλεια βάρους προέρχεται κυρίως από το λιπώδη ιστό	Διατροφική εκπαίδευση	Ιατρική παρακολούθηση & Καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος
Διατήρηση και προστασία της μυϊκής μάζας	Προοδευτική τροποποίηση των διατροφικών σας συνηθειών & υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής	Εξατομίκευση του διατροφικού πλάνου βάσει του ιατρικού & διατροφικού ιστορικού
Επαρκές αίσθημα κορεσμού & Καλύτερος έλεγχος της πείνας	Συμβουλευτική υποστήριξη για την αποφυγή διατροφικών "παρεκκλίσεων" & την επιλογή των κατάλληλων γευμάτων στην καθημερινότητα	Μείωση της περιμέτρου της μέσης (απώλεια σπλαχνικού λίπους)
Εύκολη εφαρμογή , χωρίς ζύγισμα τροφών & μέτρηση θερμίδων	Σταθεροποίηση ενός υγιούς σωματικού βάρους , διατήρησή του εφ' όρου ζωής	Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ
Ευχάριστες γεύσεις , αλμυρές & γλυκές σε μεγάλη ποικιλία	Life Coaching (προσωπική υποστήριξη)	Ψυχολογική προσέγγιση με στόχο την σωστή διαχείριση τροφής

* Τυπικά αποτελέσματα κατά την εφαρμογή των φάσεων 1&2 της μεθόδου Eurodiet. Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν και εξαρτώνται απο τις ιδιαιτερότητες του κάθε οργανισμού.

Οι 4 φάσεις της μεθόδου

Οι 4 φάσεις της μεθόδου δομούν μια ολοκληρωμένη θεραπευτική παρέμβαση για την αποτελεσματική ρύθμιση του σωματικού βάρους. Για **κάθε φάση της μεθόδου έχει επιλεχθεί το κατάλληλο είδος διαίτας** με βάση τα πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει, όταν αποτελεί **μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος απώλειας βάρους**:

- Κετογονική διατροφή, πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες (very-low-carbohydrate ketogenic VLCK) κατά τη διάρκεια των φάσεων 1 και 2.
- Διατροφή χαμηλών θερμίδων και χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου κατά τη διάρκεια των φάσεων 3 & 4.

Πριν την έναρξη	Φάση 1	Φάση 2	Φάση 3	Φάση 4
• Ιατρικός έλεγχος • Λήψη ιατρικού & διατροφικού ιστορικού (διατροφικές & προσωπικές προτιμήσεις) • Επιλογή κατάλληλης φάσης έναρξης	• Ενεργοποίηση του μηχανισμού λιπόλυσης • Δυναμική απώλειας βάρους (κυρίως από το λιπώδη ιστό) • Προστασία της μυϊκής μάζας • Μείωση του αισθήματος πείνας • Ρύθμιση ορμονικής ισορροπίας	• Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής • Απόκτηση ιδανικού σωματικού βάρους	• Σταθεροποίηση του ιδανικού βάρους • Συμβουλευτική υποστήριξη με στόχο την μακροχρόνια διατήρηση της απώλειας βάρους	