

Η πρώτη επίσκεψη στο διαιτολογικό γραφείο διαρκεί περίπου 1 ώρα και πραγματοποιούνται τα εξής:

Λήψη Διατροφικού Ιστορικού

Λήψη διαιτολογικού ιστορικού με σκοπό τη συλλογή πληροφοριών για τη διαιτητική πρόσληψη του ατόμου με ερωτήσεις σχετικά με τα γεύματα, τα τρόφιμα που καταναλώνει, τις αρέσκειες, δυσαρέσκειες, το ωράριο εργασίας, έτσι ώστε να σχεδιαστεί μία εξατομικευμένη διατροφή με βάση τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου

Λήψη Ιατρικού Ιστορικού

Καταγράφονται όλες οι ασθένειες που πιθανά επηρεάζουν ή επηρεάζονται σημαντικά από τη διατροφή καθώς και οι γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες σε κάποια ασθένεια. Κατά την πρώτη επίσκεψη χρήσιμο θα ήταν ο πελάτης να έχει μαζί του πρόσφατες εξετάσεις αίματος.

Σωματομετρήσεις

Έλεγχος ύψους, βάρους, εκτίμηση BMI, μέτρηση περιμέτρου μέσης, κοιλιάς, γοφών, και άλλων σημείων και λήψη δερματοπτυχών.

Ανάλυση Σύστασης Σώματος / Λιπομέτρηση

Μέτρηση της άλιπης μάζας σώματος, της λιπώδους μάζας, της μυϊκής μάζας, των συνολικών υγρών του σώματος. Επίσης καθορίζεται το επιθυμητό εύρος Σωματικού Λίπους, και στοχοποιείται το ποσοστό λιπώδους μάζας που χρειάζεται ο καθένας. Έτσι επικεντρωνόμαστε απευθείας στην λιπώδη μάζα και όχι απλά στα κιλά του εξεταζομένου.

Για μεγαλύτερη ακρίβεια στη μέτρηση καλό είναι να:

- Έχουν περάσει 3 τουλάχιστον ώρες από την κατανάλωση φαγητού και ροφημάτων
- Έχουν περάσει 12 τουλάχιστον ώρες από την τελευταία άσκηση
- Έχουν περάσει 12 τουλάχιστον ώρες από την κατανάλωση αλκοόλ ή καφέ
- Να μην υπάρχει αδιαθεσία στις γυναίκες εκείνη τη μέρα

Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού (με το *Fitmate by Cosmed*)

Ο βασικός μεταβολισμός είναι το σύνολο των θερμίδων που καίει ο οργανισμός σε κατάσταση ηρεμίας. Μπορεί να αντιπροσωπεύει το 75% των ενεργειακών αναγκών του σύγχρονου ανθρώπου και είναι διαφορετικός από άτομο σε άτομο. Η μέτρηση πραγματοποιείται με τοποθέτηση μάσκας σιλικόνης στο πρόσωπο για 10 περίπου λεπτά για την καταγραφή της εισπνοής οξυγόνου - εκπνοής διοξειδίου. Έτσι μετράμε τον Βασικό Μεταβολισμό ώστε να προσδιορίσουμε ένα εξατομικευμένο θερμιδικό ισοζύγιο για το σχεδιασμό της εξατομικευμένης διατροφής σας, πάντα με βάση τις δικές σας ανάγκες.

Πριν τη μέτρηση του Βασικού Μεταβολισμού απαιτείται

- Να μην έχετε καταναλώσει φαγητό και υγρά για τουλάχιστον 4 ώρες πριν τη μέτρηση
- Να μην έχετε καπνίσει για περισσότερο από 1 ώρα πριν τη μέτρηση
- Να μην έχετε πάρει φάρμακα εφεδρίνης ή ψευδοεφεδρίνης για τουλάχιστον 4 ώρες

- Να μην έχετε καταναλώσει αλκοόλ / καφέ τις τελευταίες 12 – 18 ώρες
- Να μην έχετε κάνει έντονη φυσική δραστηριότητα τις τελευταίες 12 – 18 ώρες

Καθορισμός των στόχων

Μια διαδικασία που γίνεται σε συνεργασία με τον πελάτη, έτσι ώστε οι στόχοι να είναι εφικτοί.

Σύνταξη εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής

Η παρακολούθηση μπορεί να είναι είτε εβδομαδιαία είτε ανά 15 ημέρες, όπου πραγματοποιείται εκ νέου σωματομέτρηση, ελέγχεται η πορεία , γίνεται συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες που συνάντησατε κατά την πραγματοποίηση του διαιτολογίου, θέτονται νέοι στόχοι και συντάσσεται νέο διαιτολόγιο. **Η δεύτερη επίσκεψη είναι καλό να γίνεται μέσα σε 7 ημέρες από την πρώτη**, ενώ μετά μπορείτε να έρχεστε μέχρι και κάθε 4 εβδομάδες, εφόσον μαζί κρίνουμε ότι η συχνότητα αυτή θα είναι αποτελεσματική.

*Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος απώλειας βάρους και της συντήρησης θα υπάρχει **ΔΩΡΕΑΝ** παρακολούθηση για πάντα!*

Οι συνεδρίες μας έχουν καθαρά τη μορφή **εκπαίδευσης**. Ο σκοπός μας είναι να εμπλουτίσουμε τη διατροφική σας παιδεία και να εξαλείψουμε τη διαρκή ενασχόληση με το βάρος και την εμφάνιση. Οι μεταπτυχιακές μου σπουδές αφορούν τις διατροφικές διαταραχές και είμαι σε θέση να δουλέψουμε μαζί πάνω και στο **ψυχολογικό κομμάτι της διατροφής**.

Είμαι στη διάθεσή σας για οποιεσδήποτε διευκρινίσεις χρειάζεστε. Θα χαρώ πολύ να επικοινωνήσουμε από κοντά.