

ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ (ΒΙΑ)

Η **Ανάλυση Σύστασης Σώματος** βοηθάει να κατανοήσουμε την επίδραση του προγράμματος διατροφής/άσκησης σε σχέση με τα επίπεδα των συστατικών στοιχείων του σώματος σας.

Εξειδικεύει την ανάλυση όχι μόνο παρουσιάζοντας το ποσοστό του λίπους συνολικά, αλλά και το ποσοστό μυϊκής μάζας και ενυδάτωσης σώματος. Με αυτόν τον τρόπο ανιχνεύουμε τη βελτίωση και μπορούμε να δούμε και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος διατροφής.

Γνωρίζοντας τις αναλογίες και καταγράφοντας τις μεταβολές σε τακτά χρονικά διαστήματα, προσαρμόζουμε τη διατροφή και την άσκηση με στόχο την μακροπρόθεσμη υγεία, τον έλεγχο του βάρους και την ευεξία.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Εξειδικευμένες υπηρεσίες προσαρμοσμένες στο κάθε άτομο ξεχωριστά!

Η διαδικασία παρακολούθησης:

- ✓ Στην **1η συνεδρία** γίνεται λήψη διατροφικού – ιατρικού ιστορικού. Πραγματοποιείται η ανάλυση σύστασης σώματος και η ζύγιση. Ακολουθεί η εκτίμηση διατροφικών αναγκών και η αξιολόγηση των σωματομετρήσεων.
- ✓ Με βάση το αναλυτικό ιστορικό και τα σωματομετρικά σας χαρακτηριστικά, θέτουμε τον **στόχο** και σχεδιάζουμε μαζί το προσωπικό σας πλάνο διατροφής.
- ✓ Σε κάθε *ακόλουθη επαναληπτική συνεδρία* σχεδιάζουμε νέο πρόγραμμα διατροφής ανάλογα την πορεία και τις ανάγκες σας, λαμβάνοντας υπόψιν την ανάλυση και αξιολόγηση των σωματομετρικών σας χαρακτηριστικών.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Ή ΜΙΚΡΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Άτομα με φυσιολογικό βάρος που επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο για τη διατήρησή του, βελτιώνοντας, συνδυαστικά με το εξατομικευμένο πρόγραμμα προπονήσεών τους, το ποσοστό του λίπους και μυϊκού ιστού συνολικά.

Άτομα με μικρό πρόβλημα βάρους που θέλουν να βρεθούν στα ιδανικά/επιθυμητά επίπεδα, έχοντας φυσιολογικό % ΣΛ (Σωματικό Λίπος) και Μυϊκή μάζα σώματος (kg).

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

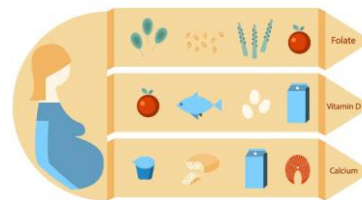
Ειδικό διατροφικό πρόγραμμα υποστήριξης αθλητών/αθλούμενων.



Σχεδιασμός πλάνου διατροφής κάλυψης αυξημένων διατροφικών αναγκών, με στόχο τη μεγιστοποίηση απόδοσης-αντοχής, επίτευξη ενυδάτωσης, αύξηση μυϊκού όγκου ή υποστήριξη για βελτίωση αερόβιας ικανότητας, αποκατάσταση μυϊκών βλαβών.

Λεπτομερής σχεδιασμός προπονητικών – μετασκησιακών γευμάτων, με βάση το είδος/διάρκεια/όγκο προπόνησης, διατροφικές προτιμήσεις και φυσική κατάσταση αθλητή/αθλούμενου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ/ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ



Εξατομικευμένο πλάνο διατροφής σχεδιασμένο βάσει των διατροφικών απαιτήσεων της περιόδου αυτής. Στόχος είναι η βέλτιστη διατροφική υποστήριξη με έλεγχο του Σωματικού Βάρους (ΣΒ) και επίτευξη/διατήρηση φυσιολογικού ποσοστού Σωματικού Λίπους (%ΣΛ).

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Μείωση ΣΒ έως τα ιδανικά/επιθυμητά επίπεδα, λαμβάνοντας υπόψιν το κλινικό προφίλ και τις διατροφικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Στόχος είναι το άτομο να εκπαιδευτεί διατροφικά και να χάσει τα κιλά που επιθυμεί με τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρήσει το αποτέλεσμα!



ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σωστή ανάπτυξη των παιδιών είναι μείζονος σημασίας, καθώς προχωράει με γρήγορους ρυθμούς και η επιλογή των τροφών αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην κάλυψη θρεπτικών αναγκών και τη μετέπειτα πορεία υγείας. Στόχος είναι, μέσα από την εκπαίδευση και το παιχνίδι να αντιμετωπιστούν τυχόν προβλήματα βάρους, όρεξης ή/και ανάπτυξης του παιδιού.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Στο κλινικό προφίλ των ατόμων συμπεριλαμβάνονται παθολογικές καταστάσεις όπως διαβήτης, υπέρταση, δυσλιπιδαιμίες, γαστρεντερολογικές διαταραχές-ευερέθιστο έντερο, ελκώδη κολίτιδα, νόσος Crohn, καθώς και αναιμίες/ελλείψεις θρεπτικών συστατικών (π.χ. σιδηροπενία).

Σχεδιασμός πλάνου διατροφής πραγματοποιείται επίσης για άτομα με:

- δυσανεξία στη λακτόζη ή/και τη γλουτένη
- τροφικές αλλεργίες
- χορτοφαγία.

