

Η διατροφή είναι το Α και το Ω της υγείας μας και οφείλουμε να τις κρατάμε και τις δύο σε ισορροπία, καθώς είναι αλληλένδετες μεταξύ τους. Ο Ιπποκράτης κάποτε έλεγε «Φάρμακο σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακο σας» και αιώνες αργότερα μέχρι και σήμερα έχει αποδειχθεί πλήρως η θεραπευτική ικανότητα της τροφής!

Δυστυχώς όμως, λόγω του τρόπου ζωής, των κακών διατροφικών συνηθειών και της έλλειψης άσκησης, πολλά άτομα στις μέρες μας φτάνουν να έχουν προβλήματα υγείας όπως καρδιαγγειακά, λόγω αυξημένου σωματικού βάρους που πολλές φορές αγγίζει τα όρια της παχυσαρκίας.



Ερευνες έχουν αποδείξει περίτρανα πως η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία όχι μόνο για την υγεία σας αλλά και για την τσέπη σας. Προνοήστε λοιπόν και ελάτε να σας βοηθήσω, να σας καθοδηγήσω και να σας εκπαιδεύσω, ώστε να μπορέσετε να υιοθετήσετε νέες πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες που θα σας κάνουν μακροπρόθεσμα πιο υγιείς και διατροφικά ενσυνείδητους. Θα με βρείτε στο διαιτολογικό μου γραφείο στη Μύρινα Λήμνου, όπου πραγματοποιώ τις συνεδρίες κατόπιν ραντεβού, καθώς επίσης μπορούμε να κανονίσουμε επισκέψεις κατ' οίκον για όσους αδυνατούν να έρθουν στο χώρο μου.

Βότση Ειρήνη – Χρυσοβαλάντου
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.
Μεταπτυχιακές σπουδές στην Κλινική Διατροφή

