

Μία διατροφή για τον καλύτερό σου εαυτό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ιπποκράτης είπε 'Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου και το φάρμακο σου είναι η τροφή σου' μία φράση που με τους αιώνες επιβεβαιώνεται κάθε μέρα με δεκάδες επιστημονικές έρευνες.

Είναι κοινώς αποδεχτό πως η τροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία της καλής υγείας και κατ' επέκταση της ποιότητας ζωής του ατόμου. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να δρα προληπτικά ή προστατευτικά στην υγεία του ατόμου ή ακόμη να συνοδεύει βελτιώνοντας την πορεία κάποιας νόσου.

Η υγεία αποτελεί την μεγαλύτερη κινητήριο δύναμη όπου το άτομο θα αποφασίσει να αλλάξει διατροφική συμπεριφορά και να ενταχθεί σε κάποιο πρόγραμμα δίαιτας με στόχο την απόκτηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Εσύ αυτό που έχεις να κάνεις είναι να αντιληφθείς όσο το δυνατόν πιο σύντομα την αξία της καλής διατροφής στη ζωή σου και να την υιοθετήσεις.

Αποκτώντας ένα υγιές σωματικό βάρος και ακολουθώντας σωστές διατροφικές συνήθειες θα προστατέψεις την υγεία σου από πλήθος ασθενειών όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, θα ενισχύσεις το ανοσοποιητικό σου ενώ παράλληλα θα χαρίσεις στον οργανισμό σου ζωντάνια και ευεξία. Η αυτοπεποίθησή σου θα ανέβει, θα νιώθεις πιο αρεστός και πιο ποθητός ενώ θα γίνεις το σωστό διατροφικό πρότυπο για την οικογένειά σου.

Βρες το ρυθμό σου με σταθερά, οργανωμένα βήματα και ακολούθησε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής σταθμισμένο στις ανάγκες σου.

Νιώσε τα οφέλη του wellness.

Ξεκίνα τώρα!

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Πηγή: polinagiannioti.gr