

Πώς θα χάσουμε τα κιλά των εορτών

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Τις γιορτινές ημέρες όλοι μας έχει τύχει να "παρεκτραπούμε" όσον αφορά στην ποσότητα του φαγητού. Ειδικά στα εορταστικά τραπέζια, όπου οι μεζέδες και τα πιάτα που βρίσκονται στο κέντρο του τραπέζιού είναι πολλά, αρκεί να δοκιμάσεις από όλα για να ξεφύγεις στην ποσότητα. Ας μην ξεχνάμε ότι δεν τρώμε μόνο για να επιβιώσουμε, αλλά και για να απολαμβάνουμε τις γεύσεις. Δε χρειάζεται, λοιπόν, να μας πιάνει πανικός μετά από τέτοια φαγοτόπια. Δε χρειάζεται να αυτοτιμωρούμαστε με "αποτοξινώσεις" για μια περιστασιακή παρεκτροπή μας. Βέβαια, καλό είναι αμέσως μετά από τις εορταστικές περιόδους, να επανερχόμαστε άμεσα στο πρόγραμμα διατροφής μας και να μην αφήνουμε τον οργανισμό μας να συνηθίζει τα παραπανήσια κιλά, αλλά αμέσως να τίθεται στόχος απώλειας των κιλών που μπήκαν στις εορτές. Οι απότομες διακυμάνσεις των θερμίδων καλό είναι να αποφεύγονται και ειδικά τα πολύ αυστηρά προγράμματα αποτοξίνωσης, που δεν καλύπτουν τις βασικές ανάγκες του οργανισμού μας σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Ειδικά όσον αφορά στις βιταμίνες, οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, όπως είναι όλες οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, πρέπει να παρέχονται στον οργανισμό μας σε συγκεκριμένες ποσότητες σε καθημερινή βάση, κάτι που δεν επιτυγχάνεται με πολύ αυστηρά διατροφικά προγράμματα.



Υπάρχουν κάποια τρικ που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ευκολότερη απώλεια; Τρικ για την ευκολότερη απώλεια υπάρχουν. Το καλύτερο βέβαια από όλα το έχει ο καθένας μέσα του και δεν είναι άλλο από την προσωπική θέληση. Για να πετύχει κανείς να χάσει βάρος πρέπει να το θεωρεί σημαντικό και να είναι η προτεραιότητά του. Πέρα από τα ψυχικά εφόδια που κουβαλά κανείς μαζί του, ένας σημαντικός σύμμαχος στο αδυνάτισμα είναι το νερό, καθώς πολλές φορές μπερδεύεται το αίσθημα της δίψας με αυτό της πείνας, και καταλήγουμε να τρώμε

Περιεχόμενα

Άρθρα

Πώς θα χάσουμε τα κιλά των εορτών

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

[σελ. 1]

ΠΡΟΛΗΨΗ - Προλαβαίνοντας το μέλλον στον καρκίνο του μαστού

Σταύρος Καρακόζης, MD

Διευθυντής Γενικός Χειρουργός, Ευρωκλινική Αθηνών

[σελ. 4]

Συνταγή του μήνα

[σελ. 2]

Don't forget

[σελ. 3]

ενώ απλά διψούσαμε. Άρα η άφθονη κατανάλωση υγρών και ιδίως νερού αποτελεί ένα καλό τρικ ώστε να γεμίζουμε το στομάχι μας και να δημιουργούμε αίσθημα κορεσμού, χωρίς να καταναλώνουμε θερμίδες. Καλό είναι επίσης να θυμόμαστε να τρώμε αργά και να μασάμε καλά την τροφή μας. Όταν κάνουμε τα ψώνια μας, καλό είναι να είμαστε πάντα φαγωμένοι και να ψωνίζουμε από λίστα που έχουμε ετοιμάσει από το σπίτι. Ανάμεσα στα προγραμματισμένα γεύματά μας, να αποφεύγουμε το τσιμπολόγημα με τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας και να προτιμούμε άλλα χαμηλής θερμιδικής αξίας, όπως είναι τα σνακ λαχανικών, π.χ. καρότο-αγγούρι, χορτόσουπα, κτλ. Καλό είναι να φυλάμε το φαγητό που περισσεύει σε αδιαφανή δοχεία ώστε να μη το βλέπουμε κάθε φορά που ανοίγουμε το ψυγείο. Μπορούμε να βάλουμε υπενθυμίσεις στην πόρτα του ψυγείου στο σπίτι ώστε να μην ξεχνάμε ποτέ τον στόχο μας. Επίσης, κάθε φορά που νιώθουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από το διατροφικό πρόγραμμά μας, μπορούμε να κάνουμε έναν περίπατο, να αφοσιωθούμε σε κάτι άλλο, ώστε να μη στριφογυρνάει η σκέψη μας γύρω από το φαγητό, αλλά ακόμα και αν γίνει η διατροφική ατασθαλία, να αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας ότι δεν είμαστε και δεν χρειάζεται να είμαστε τέλειοι. Υποτροπές είναι δυνατό να συμβούν και θα πρέπει απλά να τις προσπερνάμε και να επανερχόμαστε αμέσως στο πρόγραμμά μας κοιτώντας μπροστά και ποτέ πίσω. Άλλο ένα τρικ θα μπορούσε να είναι ο τεμαχισμός της τροφής σε μικρά κομμάτια, ώστε να τρώμε τελικά πιο αργά και να δίνουμε τον απαραίτητο χρόνο στον οργανισμό μας να αισθανθεί κορεσμό. Μια καλή σκέψη είναι επίσης να σηκωνόμαστε από το τραπέζι, ενώ πιστεύουμε ότι θα μπορούσαμε να καταναλώσουμε και άλλη τροφή. Τρόφιμα ή ροφήματα σχεδόν μηδενικού θερμιδικού περιεχομένου, έχουν μια θέση στο διαιτολόγιό μας, π.χ. ζελέ χωρίς ζάχαρη, τσάι, χορτόσουπες, ώστε να ξεγελάμε το αίσθημα της πείνας και να είναι ευκολότερη η απώλεια βάρους.



Πώς θα πρέπει να δομείται το ιδανικό διαιτολόγιο για να χάσει κάποιος τα περιττά κιλά;

Ένα ενδεικτικό διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει 5 με 6 γεύματα ημερησίως, από τα οποία μόνο τα 3 γεύματα απαιτείται να είναι κύρια γεύματα ενώ τα υπόλοιπα 2 με 3 μπορούν να είναι ενδιάμεσα σνακ. Το πρώτο κύριο γεύμα της

Συνταγή του μήνα

Ομελέτα στο φούρνο

Υλικά για 5 άτομα

- ½ φλιτζάνι μανιτάρια
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 μικρή πατάτα
- 2 αυγά
- 30 γρ τυρί φέτα light
- 2 ντοματίνια
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- ¼ πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό

Εκτέλεση

- ✓ Ψιλοκόβετε τα ντοματίνια, το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τα μανιτάρια, το καρότο, την πατάτα και το τυρί.
- ✓ Τοποθετείτε τα ψιλοκομμένα λαχανικά σε ένα ταψί.
- ✓ Χτυπάτε τα αυγά σε ένα μπολ και περιχύνετε το ταψί.
- ✓ Ψήνετε στο φούρνο για 20 λεπτά (στα 15 λεπτά προσθέτετε το μαϊντανό και αφήνετε να ψηθεί μόνο για 5 λεπτά).
- ✓ Αφήνετε να κρυώσει λίγο και σερβίρετε

ημέρας είναι το πρωινό. Μερικές ιδέες για ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρωινό είναι οι εξής:

- ✓ Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως και φρέσκα φρούτα
- ✓ Γάλα και ψωμί με μαρμελάδα ή μέλι
- ✓ Γιαούρτι με λίγο μέλι, φρυγανιές και φρέσκα φρούτα
- ✓ Γάλα χτυπημένο με φρούτα και φρυγανιές ολικής αλέσεως
- ✓ Γάλα και ένα τόστ με τυρί, γαλοπούλα, ντομάτα και μαρούλι
- ✓ Ένα ποτήρι χυμός φρούτου και ψωμί με τυρί
- ✓ Γάλα και αυγό βραστό με ψωμί ολικής αλέσεως
- ✓ Γάλα και μία λεπτή φέτα κέικ ή απλά μπισκότα ή κουλουράκια

Τα υπόλοιπα δύο κύρια γεύματα της ημέρας είναι το γεύμα και το δείπνο. Απαραίτητη προϋπόθεση για σωστή διατροφή είναι να περιλαμβάνουν σαλάτα, είτε ωμή είτε βραστή, με μέτρο στην κατανάλωση λαδιού. Όσο περισσότερα χρώματα έχει η σαλάτα μας, τόσο περισσότερες βιταμίνες παίρνουμε, διότι τα διαφορετικά χρώματα των λαχανικών, συμβολίζουν και διαφορετικές βιταμίνες. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει ισορροπία στη σύνθεση του γεύματος, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες μας τόσο σε πρωτεΐνες όσο και σε υδατάνθρακες, άρα θα ήταν καλό να συνδυάζαμε για παράδειγμα ψάρι ή κοτόπουλο με πατάτες ή ρύζι. Το ψάρι ή το κοτόπουλο αποτελούν την πηγή των πρωτεϊνών και οι πατάτες ή το ρύζι αποτελούν πηγή υδατανθράκων. Επίσης με τον τρόπο αυτό καταφέρνουμε να βάλουμε στο πιάτο μας τρόφιμα από διαφορετικές ομάδες τροφίμων, κάτι που μας εξασφαλίζει ποικιλία στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών (π.χ. σαλάτα από την ομάδα των λαχανικών, κοτόπουλο από την ομάδα του κρέατος και ρύζι από την ομάδα των δημητριακών). Φαίνεται πως αυτός ο συνδυασμός είναι ικανός να μας χορτάσει για περισσότερες ώρες και έτσι να κάνει την προσπάθειά μας για απώλεια βάρους ακόμα ευκολότερη. Ανάλογα παραδείγματα κυρίων γευμάτων είναι:

- ✓ Όσπρια με τυρί και σαλάτα
- ✓ Φασολάκια κοκκινιστά λαδωρό με τυρί και ψωμί ολικής αλέσεως
- ✓ Μακαρόνια ολικής αλέσεως με τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών και κόκκινη σάλτσα λαχανικών (πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι)
- ✓ Γαρίδες με πιλάφι και σαλάτα
- ✓ Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό και σαλάτα
- ✓ Ψάρι με πατάτα βραστή και χόρτα

Τα ενδιάμεσα σνακ μπορούν να αποτελούνται από μεμονωμένα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα είναι τα φρούτα ή συνδυασμό δύο τροφίμων. Μερικά παραδείγματα είναι:

- ✓ Γάλα χτυπημένο με φρούτα
- ✓ Φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής
- ✓ Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και μέλι
- ✓ Παξιμαδάκια ολικής αλέσεως με κρεμώδες τυρί
- ✓ Φρυγανιές ολικής αλέσεως με μαρμελάδα

Περισσότερες πληροφορίες ορθής διατροφής και συμβουλές για την απώλεια βάρους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα <http://www.clinicaldietitian.gr>

Don't forget...

«Διατροφή και Καρδιαγγειακά Νοσήματα» - εξ αποστάσεως πρόγραμμα - ΕΚΠΑ

λήξη υποβολής: 13/01/2012
έναρξη προγράμματος: 16/01/2012

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Προγράμματος:
Κωνσταντίνος Α. Δημόπουλος
Καθηγητής Βιοχημείας & Χημείας Τροφίμων

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι ΑΕΙ / ΤΕΙ, καθώς και απόφοιτοι Λυκείου με σχετική εμπειρία.

Δείτε εδώ το σχετικό ενημερωτικό έντυπο, και παρακάτω το πολύ κατατοπιστικό βίντεο και τον οδηγό σπουδών.

Στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως (μέσω διαδικτύου, e-learning) Εκπαίδευσης του Κέντρου Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Επιμόρφωσης του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στον νέο κύκλο Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων περιλαμβάνεται και το πρόγραμμα «Διατροφή και Καρδιαγγειακά Νοσήματα» που οδηγεί στην χορήγηση Πιστοποιητικού Εξειδίκευσης.

Περισσότερες πληροφορίες:
Video: www.youtube.com/
Οδηγός Σπουδών:
<http://tinyurl.com/Diatrofi-program>

ΠΡΟΛΗΨΗ - Προλαβαίνοντας το μέλλον στον καρκίνο του μαστού

Σταύρος Καρακόζης, MD
*Διευθυντής Γενικός Χειρουργός,
Ευρωκλινική Αθηνών*



Η μεγαλύτερη επιτυχία στον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού στηρίζεται στα αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης και στην καλύτερη ενημέρωση των γυναικών. Ο καρκίνος του μαστού είναι η συχνότερη μορφή κακοήθους όγκου στο γυναικείο πληθυσμό και η πρώτη αιτία θανάτου σε γυναίκες ηλικίας από 39 έως 54 ετών στις ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου. Σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα προσβάλλεται μία στις 8 γυναίκες, ενώ κάθε χρόνο παρουσιάζονται περισσότερα από 4000 νέα κρούσματα καρκίνου του μαστού στην Ελλάδα.

Η σύγχρονη ιατρική αντιμετωπίζει με μεγάλη επιτυχία τη νόσο με υψηλά ποσοστά πλήρους ίασης. Η πλήρης θεραπεία εξαρτάται από την πιο έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου σε πολύ αρχικά στάδια. Υπάρχουν πολλές μέθοδοι που ανακαλύπτουν τον καρκίνο σε ελάχιστο μέγεθος χιλιοστών ή ακόμη και πριν την εμφάνισή του. Σε αυτές τις μεθόδους περιλαμβάνονται:

- ✓ Τα γονίδια του καρκίνου του μαστού,
- ✓ Η μηνιαία αυτοεξέταση από την ίδια τη γυναίκα,
- ✓ Η μαστογραφία κάθε έτος μετά την ηλικία των 40 ετών, και
- ✓ Η εξέταση των μαστών από το χειρουργό μαστού κάθε έτος αρχίζοντας από την ηλικία των 30 ετών.

Προληπτικά μέτρα κατά του καρκίνου του μαστού

Ο καλύτερος τρόπος δραστικής καταπολέμησης του καρκίνου είναι η πρόληψη. Ο καρκίνος του μαστού συνήθως παρουσιάζεται χωρίς πόνο, και γι' αυτό επιβάλλεται η αυτοεξέταση του μαστού από τη γυναίκα κάθε μήνα, καθώς και η μαστογραφία και η κλινική εξέταση από τον ειδικό κάθε χρόνο.

Εξετάσεις γονιδίων καρκίνου του μαστού

Τα γενετικά τεστ χρησιμοποιούνται για τον εντοπισμό των γυναικών που έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού. Είναι μια απλή εξέταση αίματος και με αυτήν μπορούμε να ανακαλύψουμε τις γυναίκες που φέρουν τα γονίδια για τον κληρονομικό καρκίνο του μαστού. Οι εξετάσεις αυτές συνιστώνται σε όλες τις γυναίκες οι οποίες, είτε έχουν προσβληθεί από καρκίνο του μαστού σε νεαρή ηλικία, είτε στους πρώτου βαθμού συγγενείς των ασθενών αυτών (αδελφές, κόρες, μητέρες). Επιπλέον κάθε γυναίκα με επιβαρυσμένο οικογενειακό ιστορικό καρκίνου, θα πρέπει να αξιολογείται από τον ειδικό και να κάνει τα

παραπάνω γενετικά τεστ. Επί θετικού αποτελέσματος η ιατρική διαθέτει τα κατάλληλα μέσα παρέμβασης για να αποφύγουμε την «επάρατη» νόσο πριν αυτή εμφανιστεί.

Μηνιαία αυτοεξέταση

Μία φορά το μήνα θα πρέπει η γυναίκα να κάνει την αυτοεξέταση των μαστών. Η πιο κατάλληλη χρονική στιγμή είναι 3 με 4 ημέρες μετά το τέλος της περιόδου γιατί τότε ο μαστός είναι λιγότερο διογκωμένος και λιγότερο ευαίσθητος. Κατά την εγκυμοσύνη, μετά την κλιμακτήριο ή σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε αφαίρεση των ωοθηκών, η αυτοεξέταση πρέπει να γίνεται την ίδια ημέρα κάθε μήνα (για παράδειγμα κάθε πρώτη του μήνα).

Η αυτοεξέταση του μαστού επιτρέπει στη γυναίκα να αντιληφθεί εάν ο μαστός είναι μαλακός και όμοιος σε όλη του την έκταση (ή παρουσιάζει πολλούς «κόκκους» στην ψηλάφηση) ή αντίθετα παρουσιάζει μια στρογγυλή και σκληρή περιοχή όμοια με μικρό φασόλι ή μια πλάκα που προεξέχει κάτω από τα δάκτυλα και που διαφέρει από τον υπόλοιπο μαστό.

Πώς γίνεται η αυτοεξέταση:

Επισκόπηση

- ✓ Σταθείτε μπροστά σε ένα καθρέφτη, αρχικά με τα χέρια κάτω και στη συνέχεια με τα χέρια ψηλά, πάνω από το κεφάλι.
- ✓ Παρατηρείστε τον κάθε μαστό για πιθανές αλλαγές στο σχήμα, εξογκώματα, βαθουλώματα, ανωμαλίες στην πύχωση του δέρματος ή στη θηλή.
- ✓ Πιέστε ελαφρά τις θηλές και δείτε αν υπάρχει κάποιο ασυνήθιστο, σκούρο έκκριμα-υγρό.

Ψηλάφηση

- ✓ Ξαπλώστε. Με ενωμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού και σηκωμένο το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι, ψηλαφείστε τον αριστερό μαστό με μικρές κυκλικές κινήσεις από την περιφέρεια προς τη θηλή καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του μαστού.
- ✓ Κατόπιν με το αριστερό χέρι κατεβασμένο στο πλάι του σώματος, μπορείτε να ψηλαφήσετε με το δεξί σας χέρι την αριστερή μασχάλη.
- ✓ Επαναλάβετε την παραπάνω εξέταση και για τον δεξιό μαστό με το αριστερό σας χέρι.
- ✓ Εάν βρείτε κάτι που θεωρείται ότι είναι ασυνήθιστο, αρχικά μπορείτε να το συγκρίνετε με το ίδιο σημείο στον άλλο μαστό. Στην περίπτωση που είναι το ίδιο, μάλλον πρόκειται για τη φυσιολογική μορφή του στήθους.
- ✓ Συζητείστε με τον ιατρό σας για ο,τιδήποτε διαφορετικό ή ασυνήθιστο σας τραβήξει την προσοχή.



Ψηφιακή Μαστογραφία

Η ψηφιακή μαστογραφία παραμένει η πιο αξιόπιστη λύση για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Υπάρχουν πολλές απόψεις για το κάθε πότε θα πρέπει να γίνεται η μαστογραφία. Οι περισσότεροι ειδικοί όμως προτείνουν:

- ✓ Η πρώτη μαστογραφία να γίνεται σε ηλικία 35 ετών.
- ✓ Η επόμενη μαστογραφία να γίνεται σε ηλικία 40 ετών.
- ✓ Μετά την ηλικία των 40 ετών να γίνεται κάθε έτος με μηχανήματα ψηφιακής μαστογραφίας, που ουσιαστικά είναι τελείως ακίνδυνα (αφού η ποσότητα ακτινοβολίας από δέκα μαστογραφίες ισοδυναμεί με μία ακτινογραφία θώρακος, δηλαδή είναι αμελητέα).
- ✓ Να διατηρείται στο προσωπικό σας αρχείο όλες τις προηγούμενες μαστογραφίες.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η αξιοπιστία της μαστογραφίας να ανευρίσκει παθολογικά ευρήματα προσεγγίζει το 90%, και γι'αυτό θα πρέπει πάντα να συνοδεύεται από κλινική εξέταση από τον ειδικό χειρουργό μαστού.

Εξέταση από το χειρουργό μαστού

Η πρώτη συνάντηση με τον ειδικό ιατρό θα πρέπει να γίνεται στην ηλικία των 30 ετών ή νωρίτερα εάν υπάρχει οποιαδήποτε ανησυχία ή οικογενειακό ιστορικό. Η κλινική εξέταση από τον ειδικό θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 2 χρόνια έως την ηλικία των 40 ετών και κατόπιν κάθε χρόνο για την ετήσια ιατρική εξέταση των μαστών. Ο μήνας των γενεθλίων μας είναι ένας εύκολος τρόπος να θυμόμαστε πότε να επισκεπτόμαστε το χειρουργό μαστού. Ο ειδικός ιατρός κάθε χρόνο εξετάζει σχολαστικά τους μαστούς και τις μασχάλες, «διαβάζει» ο ίδιος τη μαστογραφία και μπορεί να απαντήσει σε κάθε είδους απορία μας. Επιπλέον μπορεί να υπολογίσει την προσωπική πιθανότητα της κάθε γυναίκας να αναπτύξει τη νόσο και να προτείνει εφόσον χρειάζεται κάποια αγωγή μείωσης της πιθανότητας αυτής. Αφού αξιολογήσει προσεκτικά όλα τα παραπάνω ο ειδικός ιατρός μαστού είναι αποκλειστικά υπεύθυνος να μας βεβαιώσει ότι «όλα πάνε καλά» και δεν χρειαζόμαστε να κάνουμε κάτι περισσότερο για να «προλάβουμε το μέλλον».

Είμαι υγιής. Γιατί να λάβω όλα τα παραπάνω μέτρα πρόληψης;

Η ερώτησή είναι απόλυτα δικαιολογημένη. Το γεγονός ότι ο καρκίνος του μαστού είναι σήμερα μία θεραπεύσιμη νόσος οφείλεται κατά ένα μεγάλο μέρος στα προγράμματα πρόληψης που εφαρμόζονται ευρέως σε όλο τον κόσμο. Οι επιστήμονες έχουν καταφέρει να διαγιγνώσκουν τη νόσο όταν αυτή δεν είναι καν ορατή με γυμνό μάτι ή και να μπορούν να προβλέπουν την έλευσή της στα επόμενα χρόνια. Η ωφέλεια για τη γυναίκα είναι τεράστια, αφού η έγκαιρη διάγνωση της νόσου σε αυτό το στάδιο, συχνά την απαλλάσσει από σωματικά και ψυχολογικά επίπονες θεραπείες, όπως η χημειοθεραπεία ή η μαστεκτομή. Αξίζει λοιπόν η γυναίκα να αφιερώνει λίγο χρόνο κάθε έτος για τη φροντίδα των μαστών της.



Το Διαιτολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά, στην οδό Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, 1^{ος} όροφος, στο Χαλάνδρι.

Για ραντεβού μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα:

210 63 98 905 και 693 80 95 550



Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, Χαλάνδρι 15234
Web: www.clinicaldietitian.gr

• Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550
• E-mail: info@clinicaldietitian.gr