

ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



**Φροντίζουμε τη διατροφή σας
στην πιο σημαντική στιγμή
της ζωής σας.**

Κολωνάκι • Γλυφάδα
Τηλέφωνο: 210 36 22 522
info@athensdiet.gr • www.athensdiet.gr



Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία, ψυχική και σωματική, τόσο της εγκύου όσο και του εμβρύου. Το σωστό βάρος και οι σωστοί συνδυασμοί τροφών αποτελούν βασικούς παράγοντες μίας υγιούς και ευχάριστης εγκυμοσύνης, καθώς για την έγκυο γυναίκα υπάρχει το ιδανικό βάρος για την συγκεκριμένη περίοδο καθώς και ο ιδανικός τρόπος να χάσει τα κιλά, λαμβάνοντας πάντα ειδική μέριμνα για την περίοδο της λοχείας και του θηλασμού.

Η **LifeSmile**, μια απόλυτα εξειδικευμένη ομάδα Κλινικών Διαιτολόγων, Personal Trainers, Φυσικοθεραπευτών και Nutrition Coaches, εγγυάται την ομαλή κύηση με τη βοήθεια της διατροφής, πάντα υπό την καθοδήγηση του ιατρού.



Κατερίνα Τσαούτου
Team Manager

Επειδή φιλοσοφία της **LifeSmile** είναι ότι «*κάθε άνθρωπος αξίζει το καλύτερο*», σε κάθε γυναίκα προσφέρονται εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής, σωματικής άθλησης -όπου ενδείκνυται, κινησιοθεραπείας και χειρομαλάξεων σε περιπτώσεις οιδημάτων ή και χαλάρωσης, καθώς και συμβουλευτικής υποστήριξης.

Αναλαμβάνουμε και αντιμετωπίζουμε κάθε κατάσταση όπως:

- Κύηση χωρίς κάποια προϋπάρχουσα παθολογία.
- Με προϋπάρχον ιστορικό: στίγματος, αναιμίας, έλλειψης ασβεστίου, έλλειψης βιταμινών, χρόνιων παθήσεων όπως διαβήτη, υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, ορμονικές διαταραχές κ.α.
- Κύηση με ανεπιθύμητες καταστάσεις όπως εμετούς, δυσκοιλιότητα, καούρες, κατακράτηση υγρών, διαβήτη κύησης, ουλίτιδα εγκυμοσύνης κ.α.
- Τη ρύθμιση του σωματικού βάρους της μητέρας πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της κύησης για την πρόληψη ανεπιθύμητων καταστάσεων.
- Γυναίκες που υποβάλλονται σε τεχνητή γονιμοποίηση για τις οποίες η σωστή διατροφή και υποστήριξη παίζει ακόμη σημαντικότερο ρόλο, λόγω και της ορμονοθεραπείας.

Οι έμπειροι κλινικοί διαιτολόγοι, personal trainers και φυσικοθεραπευτές της **LifeSmile**, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού, καταρτίζουν εξατομικευμένα προγράμματα με στόχο:

- την πρόληψη ή αντιμετώπιση σωματικών προβλημάτων πριν και κατά την κύηση, όπως κατακράτηση υγρών, επιβάρυνση της σπονδυλικής στήλης από τα κιλά της εγκυμοσύνης κ.α. ,
- την προετοιμασία του σώματος για τον τοκετό,
- την σωματική αποκατάσταση την περίοδο της λοχείας,
- την ανακούφιση από προβλήματα την περίοδο του θηλασμού, όπως οι πόνοι στη μέση και στην ωμοπλάτη.





Η **LifeSmile** καινοτομεί περαιτέρω προσφέροντας όλες τις υπηρεσίες της και εξ αποστάσεως (δια τηλεφώνου, skype, viber ή άλλου μέσου), έτσι ώστε οι ειδικοί να είναι στη διάθεσή σας ανά πάσα στιγμή.

Επισκεφθείτε την ηλεκτρονική σελίδα της **LifeSmile**, www.athensdiet.gr, γνωρίστε την έμπειρη ομάδα των ειδικών της και ανακαλύψτε όλους τους λόγους που αξίζει να συνεργαστείτε μαζί μας.



Συνήθως η ουλίτιδα της εγκυμοσύνης αποτελεί μία από τις ανεπιθύμητες καταστάσεις κατά την περίοδο αυτή.

Στα πλαίσια της συστέγασης μας, με τις οδοντιατρικές κλινικές **AthensLifeSmile** στο Κολωνάκι και στην Γλυφάδα, για κάθε έξι συνεδρίες διατροφής, σας παρέχεται μία θεραπεία ουλίτιδας, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του επιβλέποντα γυναικολόγου.

- Αναγνωστοπούλου 44, Κολωνάκι
- Φοίβης 11, Γλυφάδα

Τηλέφωνο: 210 36 22 522

info@athensdiet.gr • www.athensdiet.gr