



32 Ετών

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Νίκαια

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6994745465

2104958124

m_spelagidou@yahoo.com

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✓ Παχυσαρκία
- ✓ Υπερλιπιδαιμία
- ✓ Γαστρεντερολογικά Θέματα
- ✓ Σακχαρώδης Διαβήτης
- ✓ Υποθυρεοειδισμός
- ✓ Υπέρταση
- ✓ Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- ✓ Παθήσεις του Εντέρου
- ✓ Παθήσεις των Νεφρών

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Επαγγελματική Σελίδα

Μαρία Σοφία Πελαγίδου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Φωκίωνος 8, 18454, Νίκαια

Σχετικά με Εμένα

Ονομάζομαι Μαρία Σοφία Πελαγίδου και είμαι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Κρήτης. Πραγματοποίησα την πρακτική μου εκπαίδευση στο Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας Πειραιά «Άγιος Παντελεήμων» όπου ήρθα σε επαφή με κλινικά περιστατικά και στο Ασκληπιείο Βούλας. Στα πλαίσια της αποτελεσματικότερης επικοινωνίας με τους πελάτες, συμμετείχα στη βιωματική εκπαίδευση σε δεξιότητες Συμβουλευτικής και Επικοινωνίας για Διαιτολόγους στο Κέντρο Ψυχολογικών Εφαρμογών η οποία με βοήθησε να αναγνωρίζω τις ανάγκες και ανησυχίες του κάθε πελάτη ξεχωριστά και να αντιμετωπίζω το κάθε ραντεβού με ενσυναίσθηση και βαθύτερη κατανόηση.

Περιγραφή Υπηρεσιών

- Απευθύνομαι σε όσους θέλουν να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες ή να πετύχουν ένα σωστό σωματικό βάρος ώστε να βελτιώσουν την εμφάνισή τους και την υγεία τους. Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων παρέχω εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τις διατροφικές συνήθειες και το ιατρικό ιστορικό του ατόμου. Τα διατροφικά προγράμματα σχεδιάζονται πάντα μετά από ανάλυση σύστασης σώματος (Βάρος, Ύψος, Ποσοστό Σωματικού Λίπους, Τμηματική Ανάλυση Λίπους, Έλεγχος Μυϊκής Μάζας, Σωματικά Υγρά) και με σκοπό τη μείωση του σωματικού λίπους, την αύξηση της μυϊκής μάζας καθώς και τη μείωση, αύξηση ή διατήρηση του σωματικού βάρους.

- Επίσης, παρέχω εξειδικευμένα προγράμματα διατροφής για την θεραπευτική αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων όπως: σακχαρώδης διαβήτης, ψυχογενή ανορεξία, βουλιμία, δυσθρεψία, νευρολογικές παθήσεις, καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμίες, γαστρεντερικά προβλήματα.