

Αγαπώ την υγεία μου,

τρέφομαι σωστά

Οι προσφορές ισχύουν για όσους επικοινωνήσουν στο τηλ. **2 10 6502060** από την **Τετάρτη 27 Ιανουαρίου** έως την **Παρασκευή 29 Φεβρουαρίου (8:30-14:30)** για να προγραμματίσουν το ραντεβού τους.

Προσφέρουμε:

- Βασική ανάλυση διατροφικού προφίλ με ενδεικτικές διατροφικές οδηγίες **10€**
- Πλήρη ανάλυση σύστασης σώματος - λιπομέτρηση **25€**



Λεωφ. Μεσογείων 264, 155 62, Χολαργός
(κοντά στη στάση Μετρό «Χολαργός»)

www.groupiaso.gr / [f omilosiaso](https://www.facebook.com/omilosiaso) / [in group-iaso](https://www.linkedin.com/company/group-iaso)

Τηλ.: 210 6502000 / Φαξ: 210 6541267 / Email: info@iasogeneral@iaso.gr

Προσωπικά στοιχεία:

Κρατείται από ΙΑΣΩ General

Όνομα: Επίθετο:
Ημερομηνία γέννησης: Επάγγελμα:
Διεύθυνση: Περιοχή:
Τηλέφωνο: Κινητό:
Email:

Γνωρίζετε το ΙΑΣΩ General;

- Δεν το είχα ακούσει ποτέ Το είχα απλώς ακούσει Έχω έρθει ως επισκέπτης Έχω έρθει για εξετάσεις/νοσηλεία
- Επιθυμώ να λαβάνω ενημέρωση σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας του Ομίλου ΙΑΣΩ

Υπογραφή:

Διατροφικοί μύθοι...

Ελάτε να μάθετε όλη την αλήθεια!



Μύθος 1

Το βραδινό είναι το γεύμα που παχαίνει περισσότερο

Μύθος 2

Το μαύρο ψωμί έχει λιγότερες θερμίδες από το λευκό

Μύθος 3

«Κόλλησε» ο μεταβολισμός μου και δεν χάνω κιλά

Μύθος 4

Τα light τρόφιμα δεν βοηθούν στο αδυνάτισμα.

Μύθος 5

Η ζάχαρη απαγορεύεται στις δίαιτες απώλειας βάρους

Μύθος 6

Το ελαιόλαδο είναι θρεπτικό τρόφιμο και συνεπώς δεν παχαίνει

Μύθος 7

Για την αύξηση του βάρους ευθύνεται μόνο το φαγητό.

Μύθος 8

Πρέπει οπωσδήποτε να πίνουμε 8 ποτήρια νερό την ημέρα

Μύθος 9

Τα «Ε» που αναγράφονται στις ετικέτες τροφίμων είναι επικίνδυνα

Μύθος 10

Τα άτομα με υπέρταση πρέπει να περιορίζουν μόνο το αλάτι που προσθέτουν στο φαγητό

Μύθος 11

Τα άτομα με αυξημένη χοληστερίνη δεν πρέπει να τρώνε αυγά

Μύθος 12

Οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες, όπως η ασπαρτάμη, δεν είναι ασφαλείς

Μύθος 13

Εθιζόμαστε στη ζάχαρη

Μύθος 14

Τα άτομα με διαβήτη απαγορεύεται να καταναλώνουν φρούτα, αμυλούχες τροφές και ζάχαρη

Μύθος 15

Οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση δεν μπορούν να χάσουν βάρος



Τμήμα Κλινικής Διαιτολογίας και Διατροφής
ΙΑΣΩ General