



# NutriWest

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Κωνσταντίνος Ζήρος, PhD

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών  
M.Med.Sci Κλινική Διατροφή, University of Glasgow, UK

- Αθλητική διατροφή
- Απώλεια βάρους με τη μέθοδο Eurodiet
- Παχυσαρκία παιδιών - εφήβων και ενηλίκων

Θηβών 153, Περιστέρι  
121 34 - Αθήνα  
E: k.ziros@gmail.com

T: 210 5722118  
M: 6976789002

[www.nutriwest.gr](http://www.nutriwest.gr)

## **Προφίλ**

Ο Κωνσταντίνος Ζήρος είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, με μετεκπαίδευση στη Διατροφή του Ανθρώπου και εξειδίκευση στην Κλινική Διατροφή (University of Glasgow, UK).

Είναι εξειδικευμένος πάνω στις Διατροφικές Διαταραχές στα παιδιά. (National Centre for eating disorders. Prevention of childhood obesity) και στην Αθλητική Διατροφή.

Συμμετέχει σε πολλά επιστημονικά συνέδρια με θέματα που αφορούν την διατροφή, την υγεία και την ψυχολογία καθώς ο ίδιος έχει υπάρξει ομιλητής σε επιστημονικές ημερίδες σε σχολεία και πολιτιστικούς συλλόγους. Επίσης αρθρογραφεί τόσο στο διαδίκτυο όσο και σε τοπικές εφημερίδες των Δυτικών και Βορείων Προαστίων.

Παράλληλα με το ιδιωτικό του γραφείο είναι υπεύθυνος στο Τμήμα Διατροφής σε Ιατρικό Κέντρο στην Κηφισία.

Είναι επιστημονικός συνεργάτης στον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών – Ιατρικό Ψυχικού και της Εταιρείας Eurodiet.

## Υπηρεσίες

### Διαιτολογικό Τμήμα



Στο χώρο μας εφαρμόζονται καινοτόμα διατροφικά προγράμματα που στόχο έχουν την απώλεια και τη διατήρηση του σωματικού βάρους μέσω τεχνικών που βασίζονται στη τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς.

#### **A. Εφαρμόζονται διατροφικά προγράμματα για:**

- Παιδιά, Εφήβους και Ενήλικες
- Αθλητές
- Εγκύους
- Παθολογικές καταστάσεις
- Διατροφικές διαταραχές (Ανορεξία, Βουλιμία, Αδηφαγία, Ορθορεξία)

#### **B. Απώλεια βάρους με τη μέθοδο Eurodiet :**

- **Απώλεια βάρους** με σημαντική μείωση της περιμέτρου της μέσης και προστασία της μυϊκής μάζας.
- **Αποφύγετε τις κρίσεις πείνας** χάρη στις κετόνες που παράγονται και που είναι φυσικά προϊόντα και φυσιολογικοί καταστολείς της όρεξης και προέρχονται από τη διαδικασία της καύσης του λίπους.

- **Ψυχοσυμπεριφορική αξιολόγηση**, αναγκαία για να προσδιοριστούν και να λυθούν προβλήματα συμπεριφοράς και κινήτρου όσον αφορά στη διατροφή.
- **Συνεχής υποστήριξη** για τη διασφάλιση της επίτευξης και της διατήρησης της απώλειας του βάρους.

**Πετυχαίνετε το στόχο σας βελτιώνοντας την υγεία σας με μια μέθοδο που προσφέρει ευελιξία και ελευθερία επιλογών.**

Ένα πρόγραμμα Eurodiet μπορεί να καλύψει τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες που έχει ένα άτομο με φορτωμένο πρόγραμμα, ένα άτομο που ταξιδεύει συχνά και που δεν μπορεί να χάσει εύκολα βάρος.

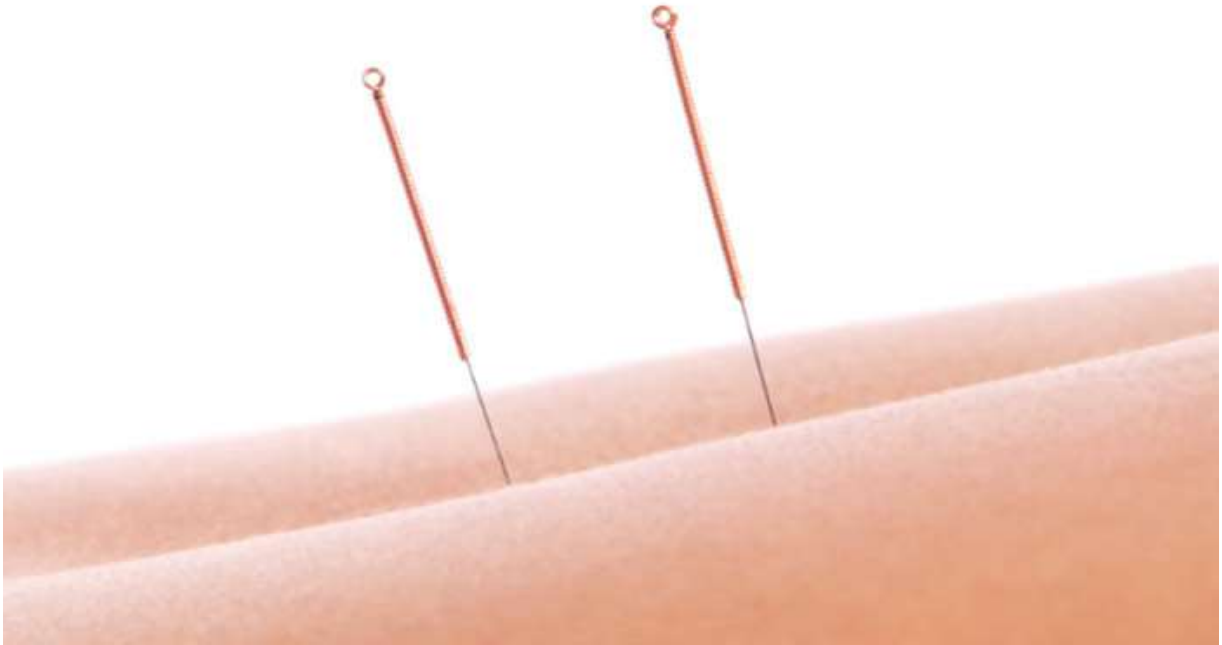
Σε περιπτώσεις που έχει επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος απώλειας βάρους, αλλά "επιμένει" κάποια τοπική συσσώρευση λίπους όπως στους γοφούς, γλουτούς, ψωμάκια, κοιλιά, έσω γόνατα και μπράτσα, εφαρμόζεται από εξειδικευμένο προσωπικό μια ή περισσότερες από τις πιο κάτω θεραπευτικές μεθόδους με άριστα αποτελέσματα.

A) Υπερηχολιπόλυση

B) Λεμφικό drainage

Γ) Μεσοθεραπεία

## Τμήμα Διατροφής και Βελονισμού



**Στο χώρο μας λειτουργεί εξειδικευμένο τμήμα ιατρικού βελονισμού.**

Ο βελονισμός δρα καταστέλλοντας την όρεξη και έτσι ο διαιτούμενος μπορεί να ακολουθήσει το πρόγραμμα της διατροφής του χωρίς την παρουσία βουλιμικών επεισοδίων. Επίσης ρυθμίζει την έκκριση ορμονών που σχετίζονται με το σωματικό βάρος και προάγει τον μεταβολισμό των λιπιδίων καθώς εξισορροπεί και βελτιώνει την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου.