

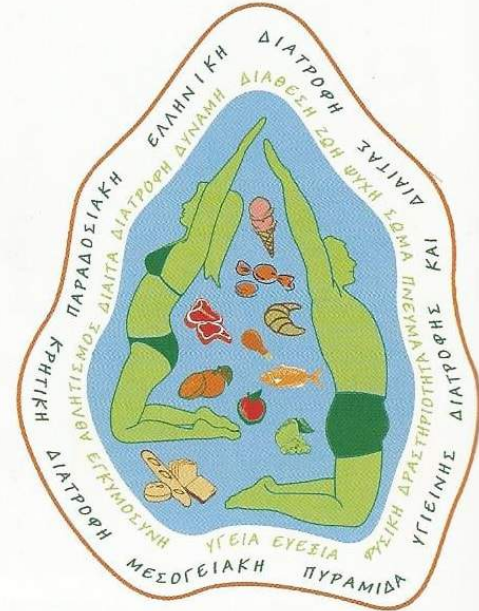


**ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

# Τι δίαιτα να κάνω; να κάνω; μπορώ;

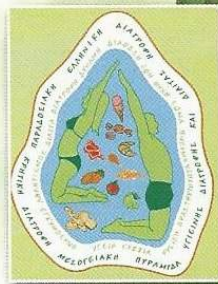
Έφτασε κάποια στιγμή η ώρα της δίαιτας, προσπαθείς να αποφασίσεις τι θα κάνεις, να ακολουθήσεις κάποιο πρόγραμμα αδυνατίσματος, να δυσκολέψεις την ζωή σου, ή να αφεθείς στα ήδη υπάρχοντα κιλά και την σιγουριά που σου δίνει η αποφυγή για αλλαγή στην ζωή σου.



## ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

- ✓ Κλινική διατροφή
- ✓ Παιδική Εφηβική Διατροφή
- ✓ Αθλητική Διατροφή
- ✓ Αδυνατίσμα
- ✓ Ψυχολογική Υποστήριξη



ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΝΑΡΙΑ 2 , ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

τηλ.: 2109954645, κιν.: 6944500055

e-mail: panospangr@yahoo.gr

Όλοι σε πιέζουν να κάνεις δίαιτα, πολλές φορές την κάνεις χωρίς την θέληση σου, αισθάνεσαι ότι μπαίνεις σε μια δοκιμασία, ότι κρίνεσαι.

### Καταπίεση ή απλή βάρος στην συνείδησή σου.

Η δίαιτα είναι μια αλλαγή στην ζωή σου, ένας στόχος, μια διαφορετική προσέγγιση στην υπάρχουσα κατάσταση, μια διαδικασία που θα σου αλλιάξει την ψυχολογία, την εικόνα του σώματος σου, την διάθεση σου, μια ανανέωση εσωτερική και εξωτερική, μια διεργασία εσωτερικής ολοκλήρωσης, αισθάνεσαι δύναμη και έτοιμος να απαιτήσεις και να αναθέσεις στον εαυτό σου καινούργιες πρωτοβουλίες, καινούργια δεδομένα.

Αρχίζεις με την έννοια ότι η δίαιτα είναι δική σου υπόθεση καθαρά, ο χρόνος δεν έχει σημασία, είναι μια καινούργια κατάσταση, όσο διάστημα και αν χρειαστεί, ένα είναι σίγουρο ότι θα έχεις κερδίσει μια μάχη απέναντι στον εαυτό σου, τις προκαταλήψεις σου, τις φοβίες σου.

Προσπάθησε με μικρά βηματάκια, δεν τρέχουμε, δεν κάνουμε αγώνα, δεν αλλιάζουμε από την μια στιγμή στην άλλη.

Άρχισε χαλαρά χωρίς πίεση και υπερβολές, και σταδιακά εξέφρασε την μοναδικότητα στην δίαιτα σου.

Κατάθεση 15 χρόνων εμπειρίας από τον διαιτολόγο Πανόπουλο Παναγιώτη.