



Ο ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ,
Κ. ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ.

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΑΠΕΥΘΥΝΘΗΚΑΜΕ ΣΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ... ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΙΛΩΝ.

Συναντήσαμε τον γνωστό διαιτολόγο κ. Παναγιώτη Πανόπουλο στο γραφείο του για να μάθουμε τα μυστικά μιας σωστής δίαιτας αλλά και να μας πει τις πιο smart συμβουλές του.

Τι πρέπει να προσέχει κάποιος που θέλει να αδυνατίσει;

Με μια πρώτη ματιά, τα πάντα πρέπει να προσέχει και αυτό είναι ιδιαίτερα που αγχώνει κάποιον, με μια δεύτερη και πιο καθαρή ματιά θα πρέπει όλη η διαδικασία του αδυνατίσματος να είναι μια αλλαγή τρόπου ζωής και συμφιλίωσης με το σώμα μας.

Γιατί πιστεύεται ότι οι άνδρες χάνουν κιλά πιο αποφασιστικά από τις γυναίκες;

Οι άντρες είναι πιο αποφασιστικοί όταν ακολουθήσουν μια δίαιτα, αυτό που τους λείπει τις περισσότερες φορές είναι η υπομονή. Οι γυναίκες έχουν την υπομονή, αλλά στην πορεία η αποφασιστικότητά τους μειώνεται, η διάθεσή τους αλλάζει, το συναίσθημά τους μεταβάλλεται.

Είστε υπέρ των απότομων διαϊτών;

Οι απότομες δίαιτες είναι σαν να προσπαθεί ένα παιδί να μεγαλώσει απότομα, χωρίς να έχει τις βάσεις, την συναισθηματική πληρότητα και την ωριμότητα να αντιμετωπίσει τα διάφορα προβλήματα που παρουσιάζονται.

Πόση βάση δίνετε στην συντήρηση μετά;

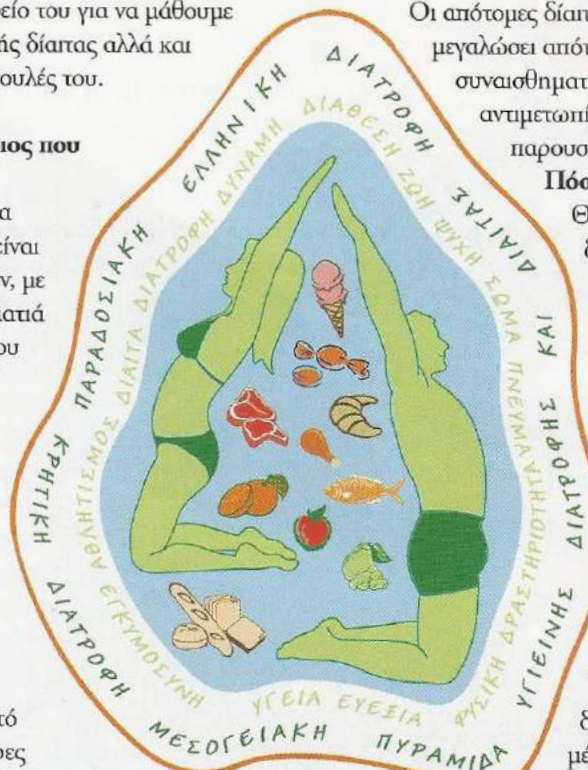
Θα το θέσω διαφορετικά, πρέπει να δημιουργήσεις τις κατάλληλες προϋποθέσεις για τη συντήρηση από την αρχή της δίαιτας και όχι από το τέλος της, έτσι ώστε η συντήρηση να είναι η φυσική εξέλιξη.

Τι τεχνικά ακολουθείτε σε έναν πελάτη που ταλαιπωρείται χρόνια;

Προσπαθώ να τον ακούσω και με τις γνώσεις μου και την εμπειρία μου να τον βοηθήσω.

Επικοινωνείτε με τους πελάτες σας; Παίξετε και τον ρόλο του ψυχολόγου;

Η επικοινωνία είναι η βάση της δίαιτας, καθώς θα πρέπει και τα δύο μέρη τουλάχιστον να συνεννοούνται. Λειτουργώ ως φίλος, που ακούει το πρόβλημα του άλλου και βοηθάει.



INFO: Πλατεία Κανάρια 2, Ηλιοπούλη, τηλ.: 210 9954645, 6944500055, e-mail: panospangr@yahoo.gr