

«Ανοίξτε τα αυτιά σας» στην υγιεινή διατροφή

2014-05-08 17:36:59

Πραγματικά **πρωτοπόρο** στους τρόπους ενημέρωσης του κοινού, το **medNutrition.gr**, το **πρώτο portal διατροφής** σε Ελλάδα και Κύπρο, έρχεται να εγκαινιάσει έναν νέο τρόπο **ενημέρωσης** του κοινού, τα **podcasts**.

Τι είναι όμως τα **podcasts**; Πολλοί θεωρούν το podcast **συνώ νυμο** του **ιντερνετικού ραδιοφώνου** – δεν είναι όμως. Τα podcasts είναι **ψηφιακά αρχεία** και όχι ραδιοκύματα και, σε αντίθεση με το ραδιόφωνο, έχουν **διάρκεια** στον χρόνο και **λειτουργούν**. Στα δικά μας podcasts, που **βασίστηκαν** σε μια ιδέα του επιστημονικού μας συνεργάτη **Δημήτρη Αθανασιάδη**, έμπειροι **διαιτολόγοι**, **αναλύουν** **καιρία θέματα διατροφής**.

Πώς λειτουργούν; Απλώς τα κατεβάζετε και πατάτε **play**, για να ακούσετε χρήσιμες συμβουλές, τη στιγμή που έχετε τον χρόνο για να το κάνετε, στον **δρόμο** για τη **δουλειά**, όταν κάνετε **δουλειές στο σπίτι...**

Τι ακριβώς έρχεται να απαντήσει όμως η νέα ενότητα **περιεχομένου** του **medNutrition**;

* Ο Διαιτολόγος- Διατροφολόγος MSc, **Παρασκευάς Παπαχρήστος**, ξεδιαλύνει μερικούς από τους βασικότερους **μύθους** της διατροφής μας. Για να σας δώσουμε μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα: «Περνάει ο έρωτας από το στομάχι»; «Με παχαίνει η ζάχαρη των φρούτων»; «Είναι όλες οι δίαιτες ίδιες»;

* Η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, RD, **Νικολέττα Ντορζή**, μας δίνει πολύτιμες συμβουλές που μας επιτρέπουν να ψωνίζουμε στο **σούπερ μάρκετ** με σεβασμό όχι μόνο για την υγεία, αλλά και για την τσέπη μας. Το παν είναι η κατάλληλη προετοιμασία, αλλά και η εκπαίδευση του καταναλωτή.

* Να λύσει όλες μας τις βασικές απορίες των **γονιών** σχετικά με την **παιδική παχυσαρκία**, που εξελίσσεται πλέον σε επιδημία, έρχεται η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, **Αλεξάνδρα Κουμπίτσκι**, ενώ ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, **Δημήτρης Μπερτζελέτος**, απευθύνεται με προτάσεις, λύσεις και συμβουλές σε όσους **αθλούνται** και θέλουν να ακολουθήσουν μια διατροφή που θα βελτιώσει την αντοχή, τις επιδόσεις και την υγεία τους γενικότερα.

* Ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος **Δημήτρης Αθανασιάδης**, μάς δείχνει τον τρόπο για να κάνουμε το **Wellness...** τρόπο ζωής και τέλος, ο Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, **Παναγιώτης Βαραγιάννης**, δίνει χρήσιμες συμβουλές ώστε να κάνουμε τη διατροφή μας «**όχημα**» για την προστασία του **περιβάλλοντος**.

Για **περισσότερες πληροφορίες**: e-mail: info@mednutrition.gr