

Ανακαλύψτε την Επιστημονική Προσέγγιση στη Ρύθμιση Βάρους με τη Μέθοδο Enivios®

Η μέθοδος **Enivios®** είναι ένα **καινοτόμο ιατρικό πρόγραμμα ρύθμισης βάρους**, σχεδιασμένο από την **επιστημονική ομάδα της Enivios Med, κορυφαίους ιατρούς και διατροφολόγους**. Βασισμένο στα πιο πρόσφατα δεδομένα της ιατρικής έρευνας, το πρόγραμμα αυτό εστιάζει στην **Ιατρική Διατροφική Θεραπευτική Προσέγγιση** (Medical Nutrition Therapy) για την αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων μέσω **ειδικά διαμορφωμένων διατροφικών προγραμμάτων**.

Τα Βασικά Στοιχεία του Προγράμματος

Το πρόγραμμα της **Enivios®** είναι βασισμένο σε **σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα** και ενσωματώνει **την κετογονική διατροφή**. Λαμβάνει υπόψη μια πληθώρα παραμέτρων που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα μιας θεραπευτικής παρέμβασης για τη διαχείριση του σωματικού βάρους:

- **Διατροφική Εκπαίδευση:** Προσφέρει τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζεστε για να υιοθετήσετε και να διατηρήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- **Εξατομίκευση:** Ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα βάσει του ιατρικού και διατροφικού ιστορικού κάθε ατόμου.
- **Μακροπρόθεσμη Ιατρική Παρακολούθηση:** Συνεχής υποστήριξη και καθοδήγηση για τη διασφάλιση μακροχρόνιας επιτυχίας.

Σε Ποιους Απευθύνεται;

- Άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος, παχυσαρκία και μεταβολικά νοσήματα.
- Όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Πώς Εφαρμόζεται;

Η μέθοδος **Enivios®** αποτελείται από **τρία (3) ειδικά σχεδιασμένα στάδια**. Για κάθε στάδιο έχει επιλεχθεί το **κατάλληλο διατροφικό πρότυπο**, με γνώμονα τα πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει ως μέρος ενός **ολοκληρωμένου προγράμματος ρύθμισης βάρους**.

Στάδιο 1 - Rebalance

Στόχος είναι η **επαναφορά της εσωτερικής ισορροπίας σε ορμονικό και βιοχημικό επίπεδο**. Περιλαμβάνει:

- Δυναμική απώλεια βάρους από τις πρώτες ημέρες
- Απώλεια σπλαχνικού λίπους
- Αίσθημα ευεξίας και ενέργειας με αυξημένο αίσθημα κορεσμού
- Αντιοξειδωση
- Υποστροφή μεταβολικών νοσημάτων

Η διατροφή αρχικά βασίζεται σε προϊόντα Enivios® Nutrition και λαχανικά, ενώ σταδιακά εισάγονται όλες οι ομάδες τροφίμων.

Στάδιο 2 - Re introduction

Αυτό το στάδιο επικεντρώνεται στην **επανεισαγωγή ομάδων τροφίμων και την επανεκπαίδευση διατροφικής συμπεριφοράς**. Περιλαμβάνει:

- Εκμάθηση διατροφικών στρατηγικών
- Κατανόηση του πώς και του τι πρέπει να κάνετε για να τρέφεστε σωστά
- Γνώση του γιατί να το κάνετε

Η διατροφή εμπλουτίζεται σταδιακά με τρόφιμα-πηγές υδατανθράκων, ενώ παράλληλα εκπαιδεύεστε διατροφικά.

Στάδιο 3 - Balance

Στόχος είναι η **διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής για τη μακροχρόνια διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και βελτιωμένης υγείας.**

Εμπιστευτείτε τη μέθοδο Enivios® για μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και αποτελεσματική προσέγγιση στη ρύθμιση βάρους. Ξεκινήστε το ταξίδι προς μια υγιή ζωή σήμερα και βιώστε την αλλαγή που μπορεί να φέρει η επιστήμη στην καθημερινότητά σας!

Γιατί να επιλέξω τη Μέθοδο Enivios®;

- ✓ **Διαχείριση Βάρους υπό Ιατρική Παρακολούθηση**
Η μέθοδος **Enivios®** εφαρμόζεται από εξειδικευμένους ιατρούς, επιτρέποντάς σας να ρυθμίσετε το βάρος σας με ταχύτητα και υγιεινό τρόπο. Επιδιώκει την απώλεια λίπους ενώ διατηρεί τη μυϊκή μάζα και αποκαθιστά την εσωτερική λειτουργία του οργανισμού σε επίπεδο ορμονικής ισορροπίας και κυτταρικής λειτουργίας.
- ✓ **Επίτευξη Χρόνιας Καλής Υγείας μέσω Ολιστικής Προσέγγισης**
Η μέθοδος **Enivios®** αξιολογεί και προσαρμόζει πολλούς παράγοντες πέρα από τη διατροφή, για την αποκατάσταση της ομαλής λειτουργίας του μεταβολισμού σας και την επίτευξη δυναμικότερου ρυθμού λιπόλυσης. Αυτοί περιλαμβάνουν:
 - **Εξατομίκευση**
 - **Σωματομετρικά εργαλεία**
 - **Ψυχοσυμπεριφορικά εργαλεία**
 - **Συμβουλευτική υποστήριξη**
 - **Προϊόντα διατροφής**
 - **Διατροφική εκπαίδευση**
 - **Συμβουλευτική για μακροχρόνια διατήρηση του βάρους**
- ✓ **Συνεχής Εξέλιξη με Γνώμονα τα Τελευταία Επιστημονικά Δεδομένα**
Η μέθοδος **Enivios®** προσαρμόζεται στις τελευταίες επιστημονικές ανακαλύψεις και ιατρικές μελέτες, ακολουθώντας τις οδηγίες των:
 - **ΕΔΕ** (Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία)
 - **ADA** (American Diabetes Association)
 - **ESPEN** (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism)

Ποια είναι τα Οφέλη της Μεθόδου;

- ✓ **Άμεσα Αποτελέσματα:** Ορατά από τις πρώτες ημέρες
- ✓ **Σημαντική Απώλεια Βάρους:** 10-12% σε 40-45 ημέρες*
- ✓ **Δυναμική Απώλεια Βάρους:** Κυρίως από το λιπώδη ιστό
- ✓ **Προστασία Μυϊκής Μάζας:** Διατήρηση μυϊκού ιστού
- ✓ **Υψηλό Αίσθημα Κορεσμού:** Έλεγχος της πείνας
- ✓ **Ευκολία και Ευελιξία:** Εύκολη εφαρμογή του προγράμματος
- ✓ **Ενεργοποίηση Αντιοξειδωτικών Μηχανισμών**
- ✓ **Βελτιστοποίηση του Μεταβολισμού:** Υποστροφή μεταβολικών νοσημάτων όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, λιπώδες ήπαρ, μεταβολικό σύνδρομο
- ✓ **Βελτίωση της Υγείας:** Ρύθμιση σακχάρου αίματος, μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, μείωση αρτηριακής πίεσης, χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων
- ✓ **Υγιεινή Διατροφή:** Γευστικές και απολαυστικές επιλογές
- ✓ **Αίσθημα Ευεξίας και Πνευματικής Διαύγειας**
- ✓ **Διατροφική Εκπαίδευση:** Σταθεροποίηση του βάρους και απόκτηση γνώσεων για μακροχρόνια διατήρηση του

**Τα αποτελέσματα της μεθόδου Enivios® είναι ατομικά και μοναδικά και μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η μέση αναμενόμενη απώλεια είναι 10% του αρχικού βάρους στις 40-45 πρώτες ημέρες, και μετά μέση απώλεια 1-2 κιλά την εβδομάδα, εφόσον η μέθοδος εφαρμόζεται σωστά. Για να διαπιστώσετε ποια φάση της μεθόδου Enivios® σας ταιριάζει, συμβουλευτείτε έναν ιατρό εκπαιδευμένο στην εφαρμογή της.*

Ξεκινήστε σήμερα με τη μέθοδο Enivios® και ανακαλύψτε πώς η επιστημονική προσέγγιση μπορεί να φέρει άμεσα αποτελέσματα και να βελτιώσει μακροχρόνια την υγεία σας!