

ΑΠΟ ΤΟ
1981

Συμβουλευτικό Κέντρο Διατροφής Αθλητών



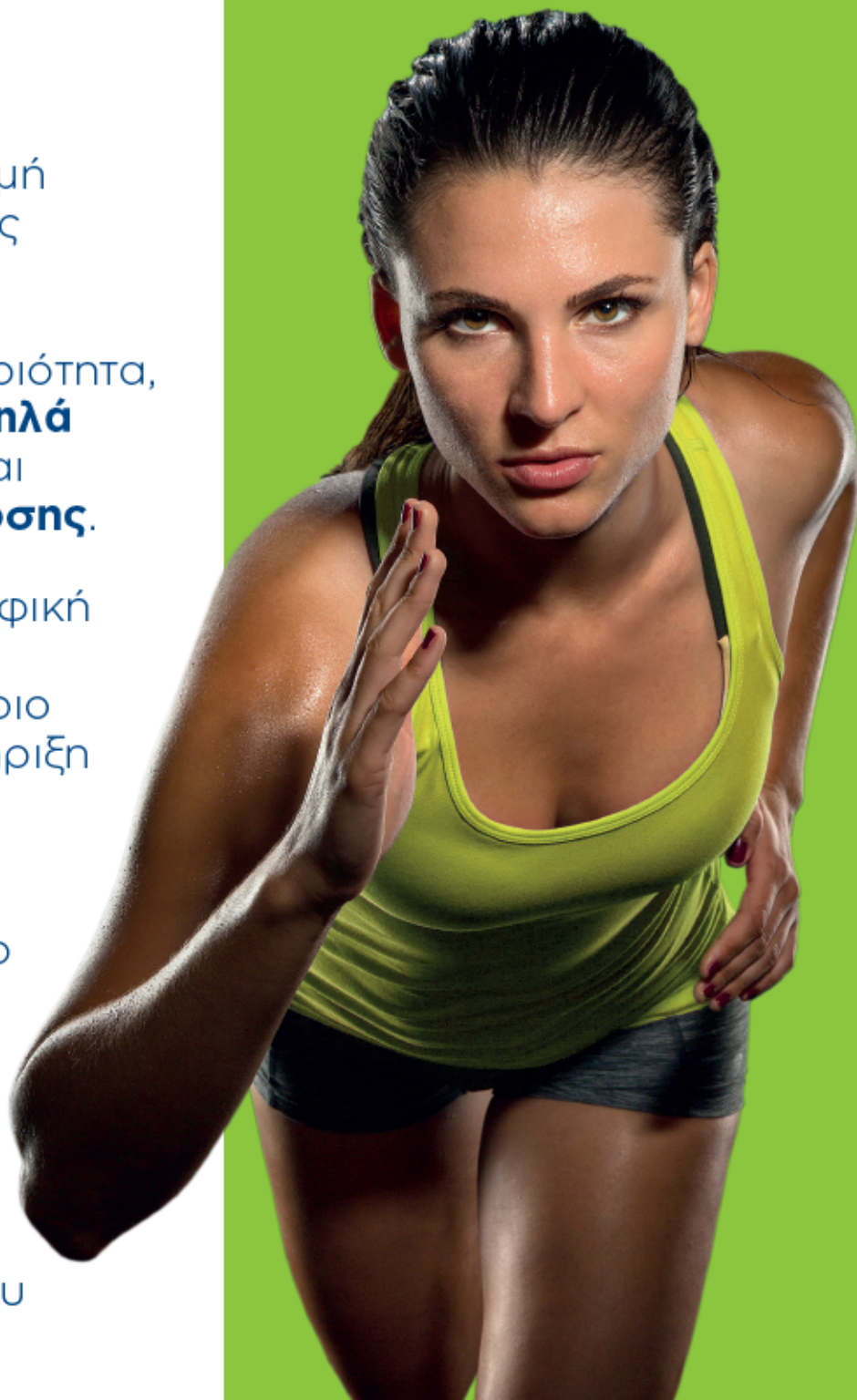
210 6966282
nutrition@bioiatriki.gr

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η **ποιότητα ζωής** και η **μακροβιότητα** ενός ατόμου σχετίζονται με δύο βασικούς και αλληλεξαρτώμενους δείκτες υγείας. Τη **σωστή διατροφή** και την **άσκηση**



Η ορθή επιλογή γευμάτων, καθώς και η χρονική στιγμή κατανάλωσής τους σε συνδυασμό με την καθημερινή σωματική δραστηριότητα, εξασφαλίζουν **υψηλά επίπεδα υγείας** και **σωματικής απόδοσης**.

Η βέλτιστη διατροφική υποστήριξη δε, διαδραματίζει καίριο ρόλο στην υποστήριξη των ενεργειακών αναγκών ενός ασκούμενου και πολύ περισσότερο ενός αθλητή, εξασφαλίζοντας τις **μέγιστες προπονητικές προσαρμογές** και την **ταχεία αποκατάστασή** του



Το Συμβουλευτικό Κέντρο Διατροφής προσφέρει:



Εξειδικευμένες αιματολογικές εξετάσεις

Αναλύσεις ειδικών δεικτών εκτίμησης μυϊκής φθοράς και μυϊκής κατάστασης, καθώς και της σχέσης αυτών με την επίτευξη μέγιστης αθλητικής απόδοσης. Παράλληλη ανίχνευση πιθανών διατροφικών ελλείψεων και καταρτισμός διατροφικών προγραμμάτων βάσει προσωπικών αναγκών.



Ανάλυση σύστασης σώματος και στοχοποίηση

Μέτρηση σωματικού λίπους και άλιπης μάζας (μύες, οστά και ιστοί). Παρακολούθηση και διαμόρφωση προσωπικών διατροφικών συστάσεων ανάλογα με τον στόχο μέσα στη χρονιά.



Διατροφική συμβουλευτική

Εξατομικευμένο διατροφικό πλάνο βάσει προσωπικών απαιτήσεων και στόχων.



Ορθή διαχείριση σωματικού βάρους



Πρόγραμμα χρήσης αθλητικών συμπληρωμάτων (tailor made)

Εξατομικευμένο πλάνο χρήσης αθλητικών διατροφικών συμπληρωμάτων κατά τη διάρκεια μίας σεζόν.



Διατροφική παρακολούθηση αθλητών υψηλού επιπέδου

Για άτομα που κάνουν αθλητισμό σε υψηλό επίπεδο προσφέρεται η συμβουλευτική διατροφική τους παρακολούθηση μέσα σε μία αγωνιστική χρονιά.

**Βιοιατρική****ΑΤΤΙΚΗ - ΕΥΒΟΙΑ****ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Τηλ.: 210 6007006

ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Τηλ.: 210 6215200

ΑΙΓΑΛΕΩ

Τηλ.: 214 4023390

ΑΛΙΜΟΣ

Τηλ.: 210 9937770

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Τηλ.: 210 6966000

ΑΝΩ ΓΛΥΦΑΔΑ

Τηλ.: 214 4023480

ΒΑΡΗ

Τηλ.: 214 4169630

ΓΛΥΦΑΔΑ

Τηλ.: 210 8981174

ΔΑΦΝΗ

Τηλ.: 214 6871210

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Τηλ.: 214 4169620

ΙΛΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 7263800

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

Τηλ.: 210 9591100

ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ

Τηλ.: 214 4047790

ΚΗΦΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 6124592

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

Τηλ.: 214 6871250

Λ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

Τηλ.: 214 4169610

ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ

Τηλ.: 2299 440970

ΜΕΛΙΣΣΙΑ

Τηλ.: 214 6870880

ΜΕΝΙΔΙ

Τηλ.: 214 6870770

ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ

Τηλ.: 214 4168240

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Τηλ.: 210 2836208

ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ

Τηλ.: 214 6878800

ΝΙΚΑΙΑ

Τηλ.: 214 6871230

ΝΙΚΑΙΑ (Μαγνήτης)

Τηλ.: 214 6871230

ΠΑΛΛΗΝΗ

Τηλ.: 210 6034414

ΠΑΤΗΣΙΑ

Τηλ.: 210 8237100

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Τηλ.: 210 4297446-8

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Τηλ.: 210 5775588

ΠΕΥΚΗ

Τηλ.: 214 6878880

ΠΛ. ΑΜΕΡΙΚΗΣ

Τηλ.: 214 4001420

ΡΑΦΗΝΑ

Τηλ.: 2294440010

ΧΑΪΔΑΡΙ

Τηλ.: 210 5317794

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Τηλ.: 210 6800991-2

ΧΑΛΚΙΔΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

Τηλ.: 222 1440980

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ**

Τηλ.: 2310 880100

ΕΡΜΟΥ

Τηλ.: 2310 281876-7

ΕΥΟΣΜΟΣ

Τηλ.: 2310 774540

ΚΛΕΑΝΘΟΥΣ

Τηλ.: 2310 868460-1

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

Τηλ.: 2310 459660

ΝΕΑΠΟΛΗ

Τηλ.: 2310 672002

ΞΗΡΟΚΡΗΝΗ

Τηλ.: 2310 548122

ΠΕΡΑΙΑ

Τηλ.: 23920 22622

ΠΟΛΙΧΝΗ

Τηλ.: 2310 602726

ΣΟΦΟΥΛΗ

Τηλ.: 2310 801559

ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ

Τηλ.: 2310 669629

ΚΥΠΡΟΣ**ΧΗΜΕΙΟ ΓΙΑΝΝΟΥΚΑ****ΟΜΙΛΟΣ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ****ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

Τηλ.: 77771310,

Από το εξωτερικό: +357 22204900

ΚΕΝΤΡΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣΆγιος Δομέτιος, Αγλαντζιά,
Αστρομερίτης, Αρεδιού, Λακατάμια,
Λαταιά, Μακεδονίτισσα, Στρόβολος,
Τσέρι, Πάφος, Λεμεσός, Λάρνακα**ΑΛΦΑ ΕΥΡΕΣΙΣ****ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ****ΟΜΙΛΟΣ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ**

99Α, Λεωφ. Αθαλάσσης

2024 Στρόβολος,

Λευκωσία

Τηλ.: +357 22 861000

ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟ**ΚΕΝΤΡΟ**

Τηλ.: +357 25208000

**ΒιοΚλινική****ΑΘΗΝΑ**

Τηλ.: 210 6962600

ΠΕΙΡΑΙΑ

Τηλ.: 210 4582200

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τηλ.: 2310 372600

**BiomedSmile****ΑΘΗΝΑ**

Τηλ.: 210 7217517

ΑΛΙΜΟΣ

Τηλ.: 210 9918797

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

Τηλ.: 210 9537648

ΚΗΦΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 6129112-3

ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ

Τηλ.: 2299 440980

ΕΥΟΣΜΟΣ

Τηλ.: 2310 665229

ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ

Τηλ.: 2310 275986

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

Τηλ.: 2310 486876