

E-Diet by John Soupios

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΕΛΑΤΗ/ΑΣΘΕΝΗ

Τα τελευταία χρόνια, ο χρόνος είναι περιορισμένος για όλους τους ανθρώπους αλλά η ανάγκη της διαιτολογικής υποστήριξης έχει γίνει ολοένα και μεγαλύτερη αφού πλέον με κάθε επιστημονικό μέσο έχει συσχετιστεί η διατροφή με πολλά προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, η υποθρεψία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, πεπτικές διαταραχές κλπ.

Πλέον η εξατομικευμένη παρακολούθηση από επιστήμονα διαιτολόγο - διατροφολόγο έχει γίνει σημαντική στην καθημερινότητα του κάθε ανθρώπου αφού οι εξατομικευμένη παρακολούθηση και η σωστή επαφή με τον διαιτολόγο - διατροφολόγο αποτελούν στοιχείο σημαντικό για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με την διατροφή μας.

Εδώ και λίγο καιρό άνοιξε η ηλεκτρονική πύλη του κλινικού διαιτολόγου - διατροφολόγου, Ιωάννη Σουπιού (www.soupios.gr) για την εξ' αποστάσεως παρακολούθηση πελατών, μέσω email και μέσω τηλεδιάσκεψης (**skype/viber**).

Ένας πολύ μεγάλος αριθμός ήδη ακολουθεί το πρόγραμμα **E-Diet by John Soupios** με επιτυχία. Τα τελευταία 2μηνο πάνω από 60 άτομα από διάφορες πόλεις της Ελλάδας και από χώρες εκτός Ελλάδας (Αμερική, Γερμανία, Ιταλία, Ελβετία, Αλβανία, Ολλανδία), συνεχίζουν με απόλυτη επιτυχία το πρόγραμμα διατροφής τους.

Διαδικασία

1. Αποστέλλεται στο info@soupios.gr, ηλεκτρονικό μήνυμα στο οποίο ζητάτε παρακολούθηση εξ αποστάσεως.
2. Σας αποστέλλουμε το ιστορικό που πρέπει να συμπληρώσετε.
3. Γίνεται συμπλήρωση του ιστορικού (διατροφικό, ιατρικό, συνηθειών, δραστηριότητας).
4. Αποστολή του ιστορικού στο info@soupios.gr. Ταυτόχρονα αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας **ή** αν τηρείτε φάκελο με ιατρικές εξετάσεις θα ήταν σημαντικό να γνωρίζουμε τις εργαστηριακές σας εξετάσεις.

Ιωάννης Μ. Σουπιός

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος B.Sc.,M.Pr. in Eating Disorders & Obesity (NCFED of UK)

Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές & Παχυσαρκία

Πρόεδρος Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών (Ι.Δ.Μ.Ε.)

Γενικός Γραμματέας Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (Ε.Ι.Δ.)

CEO MediDiatrofi.gr

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: www.soupios.gr

Skype: [j.soupios](https://www.skype.com/j.soupios)

Email: info@soupios.gr / medidiatrofi@gmail.com

5. Καλό θα ήταν αν δεν έχετε λογαριασμό στο skype να ανοίξετε για να υπάρχει άμεση επικοινωνία με τον κ. Σουπιό (**διεύθυνση skype : j.soupios**) ή και μέσω viber (6936838705)
6. Κατάθεση των χρημάτων στο λογαριασμό που επισυνάπτεται παρακάτω.
7. Γίνεται ενημέρωση στο info@soupios.gr για την κατάθεση των χρημάτων
8. Σας αποστέλλουμε την απόδειξη πληρωμής στο email με το οποίο ήρθατε σε επικοινωνία.
9. Ο κ. Σουπιός επικοινωνεί μαζί σας για την διαμόρφωση του προγράμματος διατροφής σας.
10. Αποστολή του προγράμματος διατροφής σας με τις συνταγές και γενικές οδηγίες διατροφής.

Επιπλέον Στοιχεία

1. Κάθε εβδομάδα πρέπει να αποστείλετε στο info@soupios.gr το βάρος σας, την περίμετρο της μέσης σας, την περίμετρο των γλουτών σας, για να παρακολουθεί ο κ. Σουπιός την εξέλιξη σας.
2. Οποιαδήποτε στιγμή προκύπτει αλλαγή στο πρόγραμμα σας ή οποιαδήποτε απορία προκύπτει κατά την διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος, καλό θα ήταν να έρχεστε σε επαφή με τον κ. Σουπιό, προκειμένου να προσαρμοστεί το πρόγραμμα, πάνω στις εξατομικευμένες απαιτήσεις σας.

Γενικά

1. Η παρακολούθηση του πελάτη/ασθενή μέσω e-diet γίνεται με αποστολή προγράμματος διατροφής κάθε εβδομάδα ή κάθε 2 εβδομάδες, ανάλογα το πώς θα κριθεί από τον διαιτολόγο - διατροφολόγο και εξαρτάται από την πορεία του κάθε πελάτη / ασθενή.

Ιωάννης Μ. Σουπιός

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος B.Sc.,M.Pr. in Eating Disorders & Obesity (NCFED of UK)

Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές & Παχυσαρκία

Πρόεδρος Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών (Ι.Δ.Μ.Ε.)

Γενικός Γραμματέας Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (Ε.Ι.Δ.)

CEO MediDiatrofi.gr

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: www.soupios.gr

Skype: j.soupios

Email: info@soupios.gr / medidiatrofi@gmail.com

2. Βασικός στόχος του προγράμματος, δεν είναι μόνο η απώλεια σωματικού βάρους και η απώλεια του περιττού λίπους αλλά η επίτευξη της υγείας. Θα πρέπει κάθε άνθρωπος να γνωρίζει ότι ο άνθρωπος από την φύση του όταν είναι υγιής έχει ιδεώδες σωματικός βάρους και λίπος. Επομένως όταν πετύχουμε να διαμορφώσουμε έναν υγιή οργανισμό είναι δεδομένο ότι θα πετύχουμε να φτάσουμε το ιδεώδες σωματικό βάρος και λίπος.
3. Δεύτερος μας στόχος είναι ο πελάτης/ασθενής να μάθει να επιλέγει γεύματα και τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία ΚΑΙ ΟΧΙ να απαγορεύουμε τρόφιμα. Δεν υπάρχουν καλά και κακά φαγητά. Υπάρχει καλή και κακή χρήση των τροφίμων.
4. Μέσα από την παρακολούθηση και την συνεργασία θέλουμε να επιτύχουμε μία διαδικασία η οποία θα είναι ευχάριστη για τον πελάτη/ασθενή, χωρίς να του αλλάζει την καθημερινότητα του αλλά να τον εκπαιδεύσει πάνω στις βασικές αρχές της σωστής διατροφής και να του τροποποιήσει τις διατροφικές συνήθειες.
5. Περισσότερες πληροφορίες για τον διαιτολόγο σας μπορείτε να βρείτε στην προσωπική του ιστοσελίδα www.soupios.gr

Μπορείτε να πληρώνετε κάθε εβδομάδα το πρόγραμμα διατροφής που λαμβάνετε. Το κόστος του εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής είναι 20 ευρώ.

Μόλις γίνει η κατάθεση των χρημάτων, σας αποστέλλουμε και την απόδειξη παροχής υπηρεσιών είτε ταχυδρομικά είτε ηλεκτρονικά.

Η κατάθεση των χρημάτων γίνεται στον παρακάτω λογαριασμό

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ		
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ	:	ΣΟΥΠΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
BIC	:	PIRBGRAA
IBAN	:	GR55 0172 4030 0054 0309 4429 370

Ιωάννης Μ. Σουπιός

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος B.Sc.,M.Pr. in Eating Disorders & Obesity (NCFED of UK)

Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές & Παχυσαρκία

Πρόεδρος Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών & Ερευνών (Ι.Δ.Μ.Ε.)

Γενικός Γραμματέας Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (Ε.Ι.Δ.)

CEO MediDiatrofi.gr

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: www.soupios.gr

Skype: [j.soupios](https://www.skype.com/j.soupios)

Email: info@soupios.gr / medidiatrofi@gmail.com