

## **EVIOS MED**

Ως ενεργό μέλος της επιστημονικής ομάδας της Evivos Med και με γνώμονα την ολιστική προσέγγιση στην αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων, έχω υποστηρίξει μεγάλο αριθμό ασθενών στο να αποκτήσουν το ιδανικό τους βάρος και να βελτιώσουν τη συνολική τους υγεία, με τη συμβολή των ιατρικών διατροφικών προγραμμάτων της Evivos Med (πρώην Eurodiet Med). Μέσω της υποστήριξης, της διατροφικής εκπαίδευσης και της συμβουλευτικής διατήρησης του βάρους που παρέχεται κατά τη διάρκεια αυτών των διατροφικών προγραμμάτων, μπορεί να γίνει εφικτή η διατήρηση του ιδανικού βάρους εφ' όρου ζωής.

### **Σε όλη τη διάρκεια της μεθόδου Evivos θα είμαι διαθέσιμος / διαθέσιμη:**

- να σας υποστηρίξω στην πορεία σας προς την επιτυχία,
- να σας βοηθώ να αποφεύγετε τις διατροφικές παγίδες,
- να παρακολουθώ μαζί σας την ικανοποιητική εξέλιξη της απώλειας βάρους σας και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας,
- να συζητώ μαζί σας τους ψυχολογικούς παράγοντες που εμπλέκονται στη διαδικασία της απώλειας του βάρους, με τη βοήθεια καινοτόμων διαγνωστικών εργαλείων,
- να σας υποστηρίξω, ώστε να διατηρήσετε σε βάθος χρόνου τις νεοαποκτηθείσες καλές διατροφικές συνήθειες και το νέο σας βάρος.

## **Τι είναι η Μέθοδος Ενιβίος: Η Ενιβίος είναι Τρόπος Ζωής!**

Η **μέθοδος Ενιβίος** είναι ένα **ιατρικό πρόγραμμα ρύθμισης βάρους**, σχεδιασμένο από ομάδα επαγγελματιών υγείας, ιατρούς και κλινικούς διατροφολόγους, ειδικών σε θέματα μεταβολισμού και διατροφής. Ενσωματώνει πλήθος παραμέτρων που αποδεδειγμένα αυξάνουν την αποτελεσματικότητα μιας θεραπευτικής παρέμβασης για τη ρύθμιση του βάρους.

Οι διατροφικές προτιμήσεις, το ατομικό ιστορικό υγείας, ο τρόπος ζωής και η θέση κινήτρου για την αλλαγή, σε συνδυασμό με την ανάλυση σύνθεσης σώματος με ειδικό λιπομετρητή και την κλινική εξέταση, είναι παράμετροι που οδηγούν στην **απόλυτη εξατομίκευση** του διαιτολογίου. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η **δυναμικότερη απώλεια** αλλά και η **βέλτιστη υποστήριξη** του οργανισμού σε όλη την πορεία.

Απευθύνεται σε ανθρώπους με **αυξημένο σωματικό βάρος, παχυσαρκία, μεταβολικά νοσήματα αλλά και** σε όσους θέλουν να βελτιώσουν τη διατροφή τους.

Περιλαμβάνεται **διατροφική εκπαίδευση** σε όλη τη διάρκεια εφαρμογής της μεθόδου αλλά και **συμβουλευτική διατήρησης του βάρους**.

## Η Μέθοδος Evivios με μια Ματιά

### **Ιατρική Παρακολούθηση:**

**Απαραίτητη για τη διασφάλιση της επιτυχίας σας!** Η Evivios είναι μια **διατροφική θεραπευτική μέθοδος** η οποία συστήνεται από ιατρούς που ειδικεύονται στην εφαρμογή της. Έτσι, επιτυγχάνεται η **επαναφορά του οργανισμού στην κατάσταση βέλτιστης λειτουργίας του** από τις πρώτες κιόλας εβδομάδες, τόσο σε επίπεδο ορμονικής ισορροπίας όσο και κυτταρικής λειτουργίας. Πολλά από τα φάρμακα (για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπέρταση κλπ.) που πιθανά παίρνετε, ενδέχεται να **μειωθούν** ή και να διακοπούν οριστικά ακόμη και στην έναρξη της μεθόδου.

Η **επαναφορά** του βάρους στο ιδανικό είναι **εύκολη** υπόθεση για τον οργανισμό που λειτουργεί μεταβολικά σωστά. Η **ιατρική παρακολούθηση** και η **ανάλυση σύνθεσης σώματος** σε τακτά χρονικά διαστήματα, σε συνδυασμό με **ειδικό λογισμικό**, το οποίο αναπτύχθηκε από την Evivios Med, που προσωποποιεί και εξατομικεύει τη δομή της μεθόδου, οδηγούν στον στόχο σας με **ασφάλεια** και με **τον πιο γρήγορο ρυθμό** απώλειας. Καθώς η υπερκατανάλωση φαγητού συχνά αποτελεί τρόπο διαχείρισης συναισθημάτων, **διαθέτουμε σωματομετρικά και ψυχο-συμπεριφορικά εργαλεία**, για να σας υποστηρίξουμε, να σας ενθαρρύνουμε και να σας κινητοποιούμε σε κάθε βήμα της πορείας σας προς το ιδανικό βάρος.

### **Επιστημονική Τεκμηρίωση:**

Η ιατρική μέθοδος διαχείρισης βάρους Evivios εξελίσσεται συνεχώς λαμβάνοντας υπόψη τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα της

βιβλιογραφίας και τις οδηγίες της **ΕΔΕ (Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία)**, της **ADA (American Diabetes Association)** και της **ESPEN (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism)**, σχετικά με τις δίαιτες μειωμένων θερμίδων και υδατανθράκων, και χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου.

Για το κάθε στάδιο της μεθόδου Ενίβιος έχει επιλεγεί το πλέον κατάλληλο και **επιστημονικά** τεκμηριωμένο διατροφικό πρωτόκολλο. Επιπλέον, με τη χρήση του ειδικού λογισμικού που έχει αναπτύξει η Ενίβιος Med (με τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης), εξατομικεύεται απόλυτα η εφαρμογή του κάθε Σταδίου της μεθόδου— **δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο καθένας μας είναι μοναδικός.**

### **Ολιστική Προσέγγιση:**

**Πληθώρα παραμέτρων πέραν της διατροφής**, λαμβάνονται υπόψη και ρυθμίζονται, ώστε να αποκατασταθεί η σωστή μεταβολική λειτουργία και να δομηθεί ο **δυναμικότερος ρυθμός λιπόλυσης**.

Η μέθοδος Ενίβιος **υπερέχει από κάθε άλλη μέθοδο ρύθμισης βάρους**, καθώς **συνδυάζει όλα τα πλεονεκτήματα των ειδών δίαιτας που βρίσκονται στο επίκεντρο των κλινικών μελετών** και αφορούν στη θεραπεία της παχυσαρκίας και των συνοδών νοσημάτων, και περιλαμβάνει:

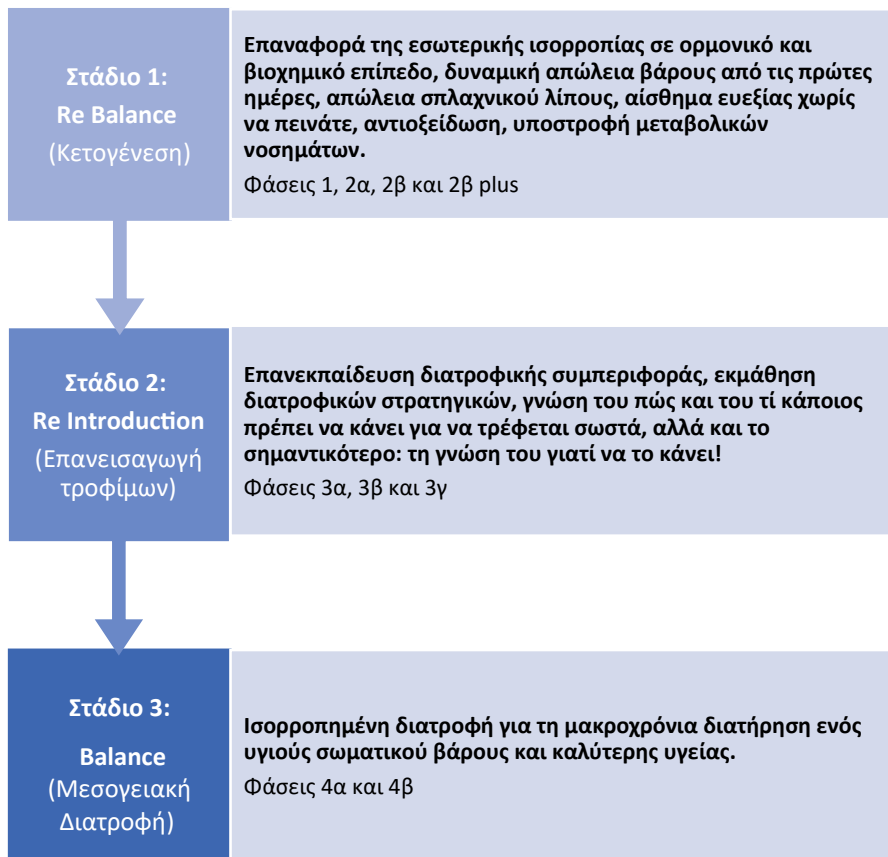
- Εξατομίκευση
- Σωματομετρικά εργαλεία
- Ψυχοσυμπεριφορικά εργαλεία
- Συμβουλευτική υποστήριξη
- Προϊόντα διατροφής

- Διατροφική εκπαίδευση
- Συμβουλευτική διατήρησης του βάρους

Η **Evinios Med** είναι η πρώτη εταιρεία που προσφέρει στους επαγγελματίες υγείας μια **επιστημονική μέθοδο** ρύθμισης και διαχείρισης του σωματικού βάρους για να κάνουν τη διαφορά στη **συνεχή βελτίωση της υγείας** των ανθρώπων.

**Πώς λειτουργεί η μέθοδος Evinios;**

Η μέθοδος Evinios αποτελείται από **3 ειδικά σχεδιασμένα στάδια**, με στόχο την επίτευξη **ιδανικού σωματικού βάρους** και **χρόνιας καλής υγείας**, ενώ παράλληλα σας παρέχουν την απαιτούμενη **διατροφική εκπαίδευση**.



## Στάδιο 1

**Απώλεια βάρους με τον δυναμικότερο ρυθμό, χωρίς πείνα, χωρίς ζύγισμα μερίδων. Ευεξία, πνευματική διαύγεια, σημαντική μείωση έως και εξάλειψη λιπώδους διήθησης ήπατος, βελτίωση υπνικής άπνοιας, μείωση αρτηριακής πίεσης, δραστική μείωση ή και διακοπή φαρμακευτικής αγωγής για τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.** Στο Στάδιο 1 χρησιμοποιείται **επιστημονικά τεκμηριωμένο διατροφικό πρωτόκολλο** που οδηγεί το σώμα σε διαδικασία λιπόλυσης μέσω του μηχανισμού της **κετογένεσης**.

### Τι Είναι η Κετογονική Δίαιτα;

Είναι ένας τύπος διαίτας που αποδεδειγμένα οδηγεί σε απώλεια βάρους, μειώνοντας κύρια τη λιπώδη μάζα. Παρέχει πολύ χαμηλούς υδατάνθρακες, λιγότερους από 50γρ ανά ημέρα. Η μεγάλη μείωση των υδατανθράκων ενεργοποιεί έναν μηχανισμό φυσιολογίας που λέγεται κέτωση, κατά την οποία το σώμα χρησιμοποιεί ως πηγή ενέργειας το λίπος που έχει αποθηκευμένο.

**Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί, διαφορετικοί τύποι κετογονικής διαίτας:** υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, χαμηλής ή πολύ χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, υψηλής ή χαμηλής πρωτεΐνης κλπ.

**Η μόνη κετογονική δίαιτα με επιστημονική τεκμηρίωση** ως προς την **αποτελεσματικότητά της** αλλά και την **ασφάλειά της** στη μείωση του βάρους, είναι η **δίαιτα πολύ χαμηλών λιπαρών και θερμίδων**, με

εξατομίκευση της πρωτεϊνικής πρόσληψης, **ιατρική παρακολούθηση** και συμβουλευτική **στρατηγικών αλλαγής ζωής**, όπως αυτή που **εφαρμόζεται στη μέθοδο Evivios**.

Για ακόμη μεγαλύτερη **αποτελεσματικότητα** και **ασφάλεια** στη **μέθοδο Evivios**, χρησιμοποιείται ειδική ηλεκτρονική εφαρμογή και σωματομετρικά εργαλεία, ώστε να **εξατομικεύεται με ακρίβεια** ο σχεδιασμός της κετογονικής διαίτας στο **Στάδιο 1**, λαμβάνοντας υπόψη ότι **ο καθένας είναι μοναδικός**.

## **Η Θεραπευτική Δράση της Κετογονικής Διατροφής στην Υγεία**

Εμπεριστατωμένες μελέτες δείχνουν τη θεραπευτική δράση της κετογονικής διαίτας σε:

- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2
- Μεταβολικό σύνδρομο
- Επιληψία
- Υπερλιπιδαιμία
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ)
- Μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος (NAFLD)
- Υπνική άπνοια



## Στάδιο 2

Το Στάδιο 2 είναι σχεδιασμένο σύμφωνα με τα **διατροφικά πρωτόκολλα χαμηλών θερμίδων και χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου**. Μπορεί να αποτελέσει είτε τη συνέχεια του κετογονικού Σταδίου 1 είτε να είναι το σημείο έναρξης στη **μέθοδο Evivos**.

Σε αυτό το Στάδιο η απώλεια βάρους συνεχίζεται, ενώ επανέρχονται όλες οι διατροφικές ομάδες μέσω σταδιακής αύξησης του γλυκαιμικού φορτίου και των θερμίδων.

Το Στάδιο 2 οδηγεί στην υιοθέτηση ενός συνόλου υγιεινών διατροφικών επιλογών που αποτελούν τη βάση για μια ισορροπημένη διατροφή.

## Στάδιο 3

Μεσογειακό πρότυπο διατροφής με πληθώρα διατροφικών στρατηγικών που θα μάθετε, προκειμένου να κρατήσετε το επιτυχημένο αποτέλεσμα για πάντα! **Ρυθμισμένος οργανισμός, ιδανικό βάρος και καλύτερη υγεία.**

**“Το βάρος σου δεν είναι το πρόβλημα, αλλά το αποτέλεσμα του προβλήματος που εμείς λύνουμε”**

## Τα Πλεονεκτήματα της Μεθόδου Ενivios:

- Άμεσα αποτελέσματα, ορατά από τις πρώτες ημέρες
- 10-12% απώλεια βάρους σε 40-45 ημέρες\*
- Δυναμική απώλεια βάρους, κυρίως από τον λιπώδη ιστό
- Βέλτιστη προστασία μυϊκής μάζας
- Υψηλό αίσθημα κορεσμού και έλεγχος της πείνας
- Ευκολία και ευελιξία στην εφαρμογή
- Βελτιστοποίηση του μεταβολισμού και υποστροφή μεταβολικών νοσημάτων (σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, λιπώδες ήπαρ, μεταβολικό σύνδρομο), βελτίωση της υγείας (ρύθμιση σακχάρου αίματος, μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, μείωση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων)
- Ενεργοποίηση αντιοξειδωσης
- Υγιεινή διατροφή με γευστικές και απολαυστικές επιλογές
- Αίσθημα ευεξίας και πνευματικής διαύγειας
- Διατροφική εκπαίδευση και σταθεροποίηση του βάρους

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

## Προϊόντα Μεθόδου

Τα **υψηλής διατροφικής αξίας** προϊόντα **Evivos Nutrition** είναι μελετημένα και ειδικά σχεδιασμένα για να υποστηρίξουν την ορθή εφαρμογή του Σταδίου που ακολουθείτε, καλύπτοντας άριστα τις **διατροφικές απαιτήσεις του οργανισμού** σας σε όλη τη διάρκεια εφαρμογής της **μεθόδου Evivos**. Οι πολλές **διαφορετικές υφές** και **γεύσεις** των προϊόντων **Evivos Nutrition** κάνουν την εφαρμογή **εύκολη, γευστική, ποτέ βαρετή** και χωρίς ανάγκη ζυγίσματος μερίδων.

Η σειρά των προϊόντων **Evivos Nutrition** περιλαμβάνει **2 κατηγορίες**:



**Evivos Nutrition Rebalance** - **μπλε σειρά**, η οποία σας υποστηρίζει στα δυναμικά στάδια της μεθόδου που εφαρμόζονται με ιατρική καθοδήγηση.



**Evivos Nutrition Balance** - **πράσινη σειρά**, υγιεινά σνακ με αγαπημένες γεύσεις, εύκολα στη μεταφορά τους, σας βοηθούν να έχετε πάντα μία ισορροπημένη διατροφή.

## Τεχνογνωσία

Από το 2007 έως σήμερα η επιστημονική ομάδα της Evivios Med ασχολείται αποκλειστικά με την αντιμετώπιση του υπέρβαρου, της παχυσαρκίας και των συνοδών νοσημάτων. Η μακρόχρονη εξειδίκευση, οι κλινικές μελέτες που καταδεικνύουν την υψηλή αποτελεσματικότητα της μεθόδου Evivios, η μεγάλη επιστημονική ομάδα με περισσότερους από 400 ιατρούς και κλινικούς διατροφολόγους, καθιστά τη μέθοδο ως την πιο αποτελεσματική και επιστημονικά τεκμηριωμένη, μη φαρμακευτική θεραπευτική προσέγγιση για τη ρύθμιση του βάρους, την υποστροφή μεταβολικών νοσημάτων και την επίτευξη χρόνιας καλής υγείας.

## Η Αποστολή της Evivios Med

Η υποστήριξη του ανθρώπου που θέλει να έχει ιδανικό βάρος και καλύτερη υγεία, παρέχοντάς του τη γνώση της χρήσης του ισχυρότερου φαρμάκου στη φύση, την τροφή.

## Το Όραμα της Evivios Med

Ένας κόσμος με βέλτιστη υγεία, ευεξία, αισιοδοξία και διαρκές χαμόγελο ικανοποίησης.

Η μεγαλύτερη ανταμοιβή μας έρχεται μέσα από τους ανθρώπους που καθημερινά μοιράζονται μαζί μας την αλλαγή στη ζωή τους μέσω της μεθόδου **Evivios**, η οποία προσφέρει:

Υγεία, Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση, Χαμόγελο!