

## Έξυπνη διατροφή για το καλοκαίρι: δροσερή, ελαφριά, γεμάτη ενέργεια!

Οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να σε κάνουν να νιώσεις κόπωση. Η σωστή διατροφή όμως κρατά το σώμα σου δροσερό, ισορροπημένο και γεμάτο ζωντάνια.



Με την υπηρεσία Doctor 4U, μπορείς να μιλήσεις με πιστοποιημένο Διατροφολόγο και να λάβεις άμεσα εξατομικευμένες συμβουλές για ένα πιο υγιεινό καλοκαίρι:

- Ενυδατώσου σωστά, με κατάλληλες τροφές και ροφήματα
- Δημιούργησε ελαφριά και ισορροπημένα γεύματα
- Ετοίμασε εύκολα μενού που θα λατρέψει όλη η οικογένεια
- Ναι, μπορείς να απολαύσεις ένα καλοκαιρινό γλυκάκι – χωρίς



### Διατροφολόγοι

Οι διατροφολόγοι μας θα σε βοηθήσουν να φροντίσεις το σώμα σου, χωρίς να στερηθείς τη γεύση του καλοκαιριού.

**Λάβε εξατομικευμένες διατροφικές συμβουλές**

Και μην ξεχνάς: Μέσω της υπηρεσίας Doctor 4U έχεις πρόσβαση και σε Γενικούς Ιατρούς, Παιδιάτρους, Γυναικολόγους και Ειδικούς Ψυχικής Υγείας, όπου κι αν βρίσκεσαι!