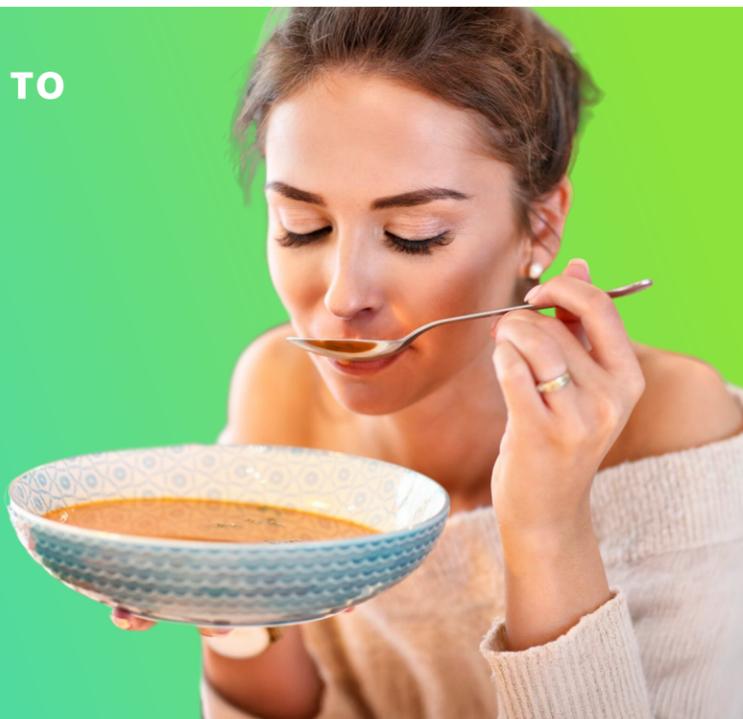


Φρόντισε τη διατροφή σου αυτό το φθινόπωρο με την Υπηρεσία Διατροφολόγου Doctor 4U της Interasco.

Με τον ερχομό του φθινοπώρου, το σώμα μας χρειάζεται μια επιπλέον δόση ενέργειας και άμυνας. Οι μέρες γίνονται πιο κρύες, οι ρυθμοί αλλάζουν... και τώρα είναι η ιδανική στιγμή να δώσεις προσοχή σε ό,τι τρως! Να θυμάσαι: η σωστή διατροφή δεν επηρεάζει μόνο το σώμα σου — επηρεάζει και τη διάθεσή σου.

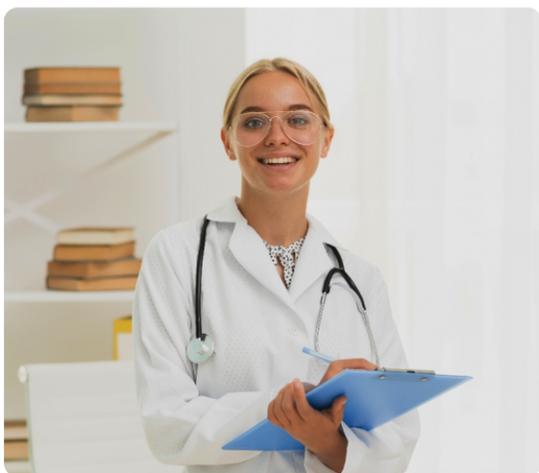


Μέσα από την **Υπηρεσία Διατροφολόγου Doctor 4U** σε βοηθάμε να προσαρμόσεις τη διατροφή σου στη νέα εποχή, με **εξατομικευμένες και εύκολες οδηγίες** που ταιριάζουν στον τρόπο ζωής σου. Οι ειδικοί μας είναι δίπλα σου σε κάθε βήμα, όποτε τους χρειαστείς.

Ενίσχυσε τις άμυνές σου με βιταμίνες και εποχιακές τροφές

Τα φθινοπωρινά τρόφιμα είναι γεμάτα βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και πολύτιμα μέταλλα. Πρόσθεσέ τα στην καθημερινότητά σου για να δυναμώσεις το ανοσοποιητικό σου:

- **Βιταμίνη C:** εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλες, κόκκινες & πράσινες πιπεριές.
- **Βιταμίνη A:** καρότα, γλυκοπατάτες, σπανάκι, κολοκύθα.
- **Βιταμίνη B:** κρέας, ψάρι, αυγά, δημητριακά ολικής άλεσης.
- **Βιταμίνη E:** ξηροί καρποί, αβοκάντο, φυτικά έλαια.



Με σωστή διατροφή, νιώθεις καλύτερα και φαίνεσαι καλύτερα!

Η ομάδα των διατροφολόγων μας είναι εδώ για να σε καθοδηγήσει στο πώς να τρέφεις καλύτερα, να νιώθεις υπέροχα και να απολαμβάνεις το φθινόπωρο με ανανεωμένη ενέργεια.

Μπορούν επίσης να σε βοηθήσουν σε θέματα όπως:

- απώλεια βάρους,
- διατροφή για αλλεργίες ή δυσανεξίες,
- εξατομικευμένες οδηγίες για συγκεκριμένες παθήσεις,
- υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια.

Μίλα με έναν Διατροφολόγο τώρα