

Woman In Digital "self care"

mini workshop

Emmanouela Foteinou

Biologist Msc Clinical Biochemistry

Health Coach & Nutritionist

Owner of Bio Clinical Center





Καφές = Πρωινό ;



ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΣ ΩΡΕΣ
ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ
ΛΥΣΗ: MEAL PREP



ΜΑΓΙΚΗ

4άδα

ΛΙΠΑΡΑ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Κατά τη διάρκεια...



ΝΕΡΟ

ΚΙΛΑ Χ 35
ΟΡΙΣΕ ΤΟ



ΣΝΑΚ

ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΩΡΑΡΙΟ
ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ



ΚΑΦΕΣ

ΡΟΦΗΜΑΤΑ -ΒΟΤΑΝΑ
ΠΕΙΝΑ;



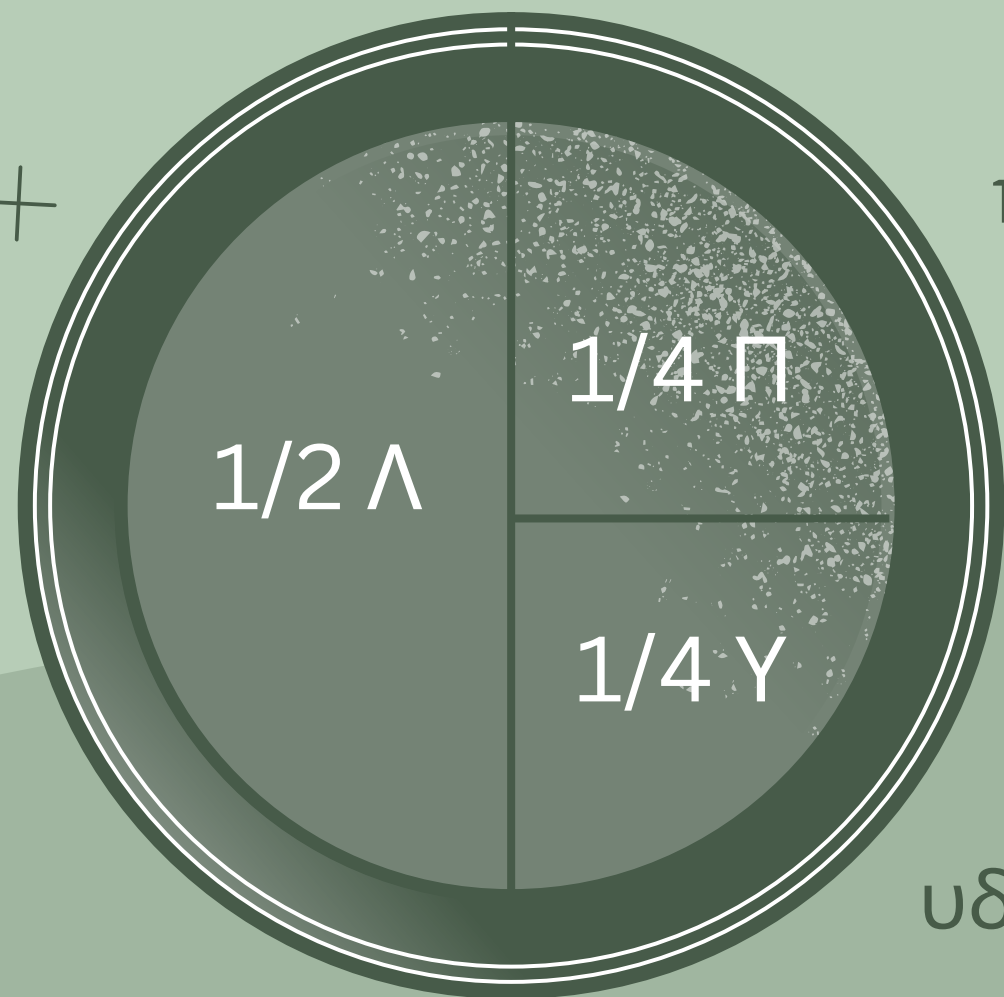
ΓΕΥΜΑ

ΚΑΘΟΡΙΣΕ
ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ-
ΨΩΝΙΑ

Μέθοδος πιάτου



+



1/2 Λ

1/4 Π

1/4 Υ

πρωτεΐνες

υδατάνθρακες

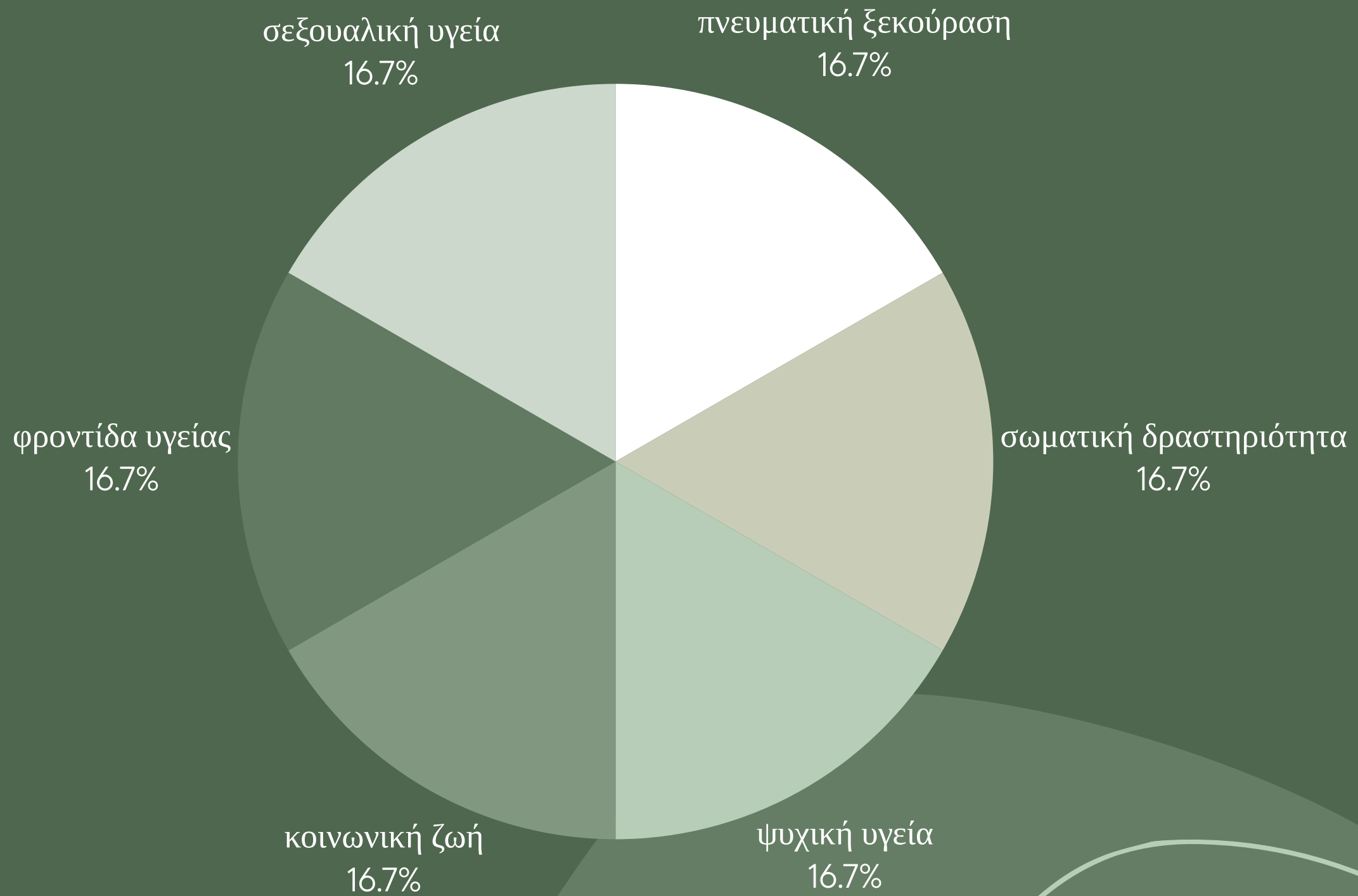
λαχανικά



Ζητώ- παίρνω
βοήθεια
(είναι OK)

Ισορροπία;

θέλω
ανάγκες
υποχρεώσεις



Thank
You

“Self-care refers to a
meaningful self-investment.”
– Melissa Steginus

Σας ευχαριστώ πολύ
Εμμανουέλα Φωτεινού

