

## Online προγράμματα κετογονικής διατροφής

Πριν από την έναρξη του προγράμματος θα λάβετε ένα παραπεμπτικό εξετάσεων και κάποιες φόρμες μέσω email. Με βάση τις απαντήσεις σας σε αυτές τις φόρμες θα διαμορφωθεί το κετογονικό θεραπευτικό πρωτόκολλο. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών σας θα συζητήσουμε για την πρόοδό σας, τις πιθανές δυσκολίες και άλλες θέματα που μπορεί να προκύψουν. Στο τέλος του προγράμματός σας θα μπορείτε να συνεχίσετε τον κετογονικό τρόπο ζωής σας έχοντας πλέον όλες τις σωστές πληροφορίες.

Είμαι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια του προγράμματός σας καθημερινές (Δευτέρα με Παρασκευή 07:00 με 20.00) για να απαντήσω σε όλες τις απορίες σας για πρακτική καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη/εμπύχωση μέσω email και Facebook Messenger.

Μπορείτε να επεκτείνετε το πρόγραμμα σας εάν πιστεύετε ότι χρειάζεστε περαιτέρω υποστήριξη.

### Διαθέσιμα Προγράμματα

#### #1 - Support

Διάρκεια προγράμματος **4 εβδομάδες**

- 1 Αρχική συνεδρία (45 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης)
- 1 Επαναληπτική συνεδρία 30 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης
- 5 ημέρες ανά εβδομάδα πλήρη υποστήριξη μέσω email ή Facebook Messenger
- Συμβουλές σχετικά με τις μακροεντολές (macros)

Κόστος προγράμματος – **Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**

#### #2 - Essential

Διάρκεια προγράμματος **6 εβδομάδες**

- 1 Αρχική συνεδρία (45 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης)
- 2 Επαναληπτικές συνεδρίες 30 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης
- 5 ημέρες ανά εβδομάδα πλήρη υποστήριξη μέσω email ή Facebook Messenger
- Συμβουλές σχετικά με τις μακροεντολές (macros)

Κόστος προγράμματος – **Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**

#### #3 - Essential Plus

Διάρκεια προγράμματος **8 εβδομάδες**

- 1 Αρχική συνεδρία (45 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης)
- 4 Επαναληπτικές συνεδρίες 30 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης
- 5 ημέρες ανά εβδομάδα πλήρη υποστήριξη μέσω email ή Facebook Messenger
- Συμβουλές σχετικά με τις μακροεντολές (macros)

Κόστος προγράμματος – **Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**

#### #4 - Restart

Κατάλληλο για όσους είναι ήδη εξοικειωμένοι με τα βασικά της κετογονικής και χρειάζονται υποστήριξη με την επανεκκίνηση στον κετογονικό τρόπο ζωής

Διάρκεια προγράμματος: **2 εβδομάδες**

- 1 Αρχική συνεδρία (45 λεπτών με βιντεοκλήση + email παρακολούθησης)
- 5 ημέρες ανά εβδομάδα πλήρη υποστήριξη μέσω email ή Facebook Messenger
- Συμβουλές για τις μακροεντολές

Κόστος προγράμματος – **Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**

**#Συνεδρία 60 λεπτών με βιντεοκλήση – Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**

**#Συνεδρία 30 λεπτών βιντεοκλήση – Επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email ή messenger**