

Πρακτικός οδηγός αδειοδότησης και λειτουργίας διαιτολογικού γραφείου

Δρ Αναστάσιος Παπαλαζάρου, MSc, PhD
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

www.drpapalazarou.gr



Anastasios.Papalazarou



drpapalazarou

Σήμερα θα μιλήσουμε για....

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας

- ✓ Νομοθεσία
- ✓ Εναρξης επαγγελματικής δραστηριότητας

2. Διαιτολογικό Γραφείο στην Πράξη

- ✓ Βασικά επικοινωνιακά εργαλεία
- ✓ Τεχνικός εξοπλισμός – Μετρήσεις
- ✓ Σημασία της τροποποίησης Συμπεριφοράς στην Αλλαγή των δυσλειτουργικών συμπεριφορών
- ✓ Τροποποίηση Συμπεριφοράς στην πράξη

3. Προώθηση και επικοινωνία

- ✓ Προσδόρισμός ταυτότητας ου γραφείου / SWOT
- ✓ Διαφήμιση – Προωθητικές ενέργειες



1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας Νομοθεσία



Η διαιτολογική μονάδα θα πρέπει να διαθέτει χώρο εμβαδού τουλάχιστον 19,50 τ.μ. και να είναι πλήρως εξοπλισμένη με :

- Ζυγό μέτρησης
- Αναστημόμετρο
- Δερματοπτυχόμετρο
- Προπλάσματα τροφίμων
- Λιπομετρητή
- Ηλεκτρονικό Υπολογιστή
- Πιεσόμετρο

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας Νομοθεσία



- ✓ Να λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του ωραρίου λειτουργίας τους με την ευθύνη του υπεύθυνου πτυχιούχου του Τμήματος Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Α.Ε.Ι Οικιακής Οικονομίας ή της Χαροκοπείου Ανωτάτης Σχολής Οικιακής Οικονομίας με κατεύθυνση Διαιτολογίας ή ισότιμου Σχολής της αλλοδαπής ή πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής της Σχολής Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής των Τ.Ε.Ι ή ισότιμου Σχολής της Αλλοδαπής.
- ✓ Οι προσερχόμενοι στις Διαιτολογικές Μονάδες (εφ' όσον η Διαιτολογική Μονάδα δεν διαθέτει υπεύθυνο γιατρό), θα πρέπει απαραίτητα να είναι εφοδιασμένοι με γνωμάτευση γιατρού στην οποία θα αναφέρεται ρητά ότι είναι ικανοί χωρίς κίνδυνο της υγείας τους να κάνουν χρήση του συγκεκριμένου προγράμματος διαίτης.
Επισημαίνεται επίσης ότι :
- ✓ Όλοι οι παραπάνω αναφερόμενοι χώροι πρέπει να πληρούν τους όρους υγιεινής και ασφάλειας (φυσικός φωτισμός, εξαερισμός κλιματισμό, πυρασφάλεια κ.λ.π.) και
Ο τεχνικός εξοπλισμός πρέπει απαραίτητα να φέρει σφραγίδα καταλληλότητας σύμφωνα με τις οδηγίες της Ε.Ο.Κ.

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας



Γραμμή επικοινωνίας: 1555
www.efka.gov.gr

Όλοι μαζί, πιο δυνατοί.

Προεγγραφή στα μητρώα ασφάλισης του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΟΑΕΕ), ως Ελεύθερος Επαγγελματίας.

Η Εγγραφή γίνεται στο υποκατάστημα που ανήκει η έδρα της επιχείρησης, με τα παρακάτω δικαιολογητικά :

- Αποδεικτικό έδρας ατομικής επιχείρησης (μισθωτήριο, τίτλος ιδιοκτησίας, κλπ)
- Αίτηση Εγγραφής
- Έγγραφο ασφάλισης (ΑΜΚΑ) ή βεβαίωση από ΙΚΑ που θα σας χαρακτηρίζει νέο ασφαλισμένο και θα περιλαμβάνει ημ/νία ασφάλισης
- Υπεύθυνη Δήλωση, όπου θα αναφέρεται η έδρα της επιχείρησης και ο Κωδικός Αριθμός Δραστηριότητάς της (ΚΑΔ). Ο ΚΑΔ που δηλώνεται για αυτοτελή Διαιτολογικά Γραφεία ως κύριος είναι ο **86.90.19.10** (Υπηρεσίες οδηγιών διατροφής από ειδικούς που δεν είναι γιατροί). Σε περίπτωση που τυχόν επιθυμείτε να ακολουθήσετε την διαδικασία μέσω του “notifybusiness” (βλ. παρακάτω), τότε μπορείτε να δηλώσετε ως “δευτερεύων” ΚΑΔ τον **96.04.10.01** (Υπηρεσίες Διαιτολογίας). Για Πολυδύναμες Διαιτολογικές Μονάδες, δηλώνεται ως κύριος ο **96.04.10.02** [Υπηρεσίες διαιτολογικών μονάδων (πολυδύναμων μονάδων συνδυασμού άσκησης, αισθητικής και δίαιτας)].
- Φωτοαντίγραφο Αστυνομικής Ταυτότητας

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας

Έναρξη στην αρμόδια Δ.Ο.Υ.



- Φωτοαντίγραφο Αστυνομικής Ταυτότητα ή Διαβατηρίου
- Το έντυπο Μ2 «Δήλωση Έναρξης/Μεταβολής Εργασιών Φυσικού Προσώπου»
- Όπου απαιτείται, τα έντυπα Μ6 / Μ10
- Τα προαναφερθέντα δικαιολογητικά (μισθωτήριο, τίτλος ιδιοκτησίας, κλπ & Βεβαίωση ΕΦΚΑ).
- Στην περίπτωση αλλοδαπών φυσικών προσώπων, υποβάλλεται και αντίγραφο της Άδειας Διαμονής

Με την υποβολή όλων των δικαιολογητικών ως άνω, παίρνουμε από το Τμήμα Μητρώου την Βεβαίωση Έναρξης Εργασιών

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας

Γνωστοποίηση Διαιτολογικού γραφείου στη Διεύθυνση Δημ Υγείας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

- ✓ Για την έναρξη λειτουργίας αυτοτελών Διαιτολογικών Γραφείων και πολυδύναμων διαιτολογικών μονάδων, απαιτείται η προηγούμενη γνωστοποίηση που κατατίθεται δια ζώσης στις κατά τόπους Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας. η και ηλεκτρονικά
- ✓ Η Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας, στην οποία έχουμε υποβάλει τη γνωστοποίηση κοινοποιεί το αργότερο εντός πέντε (5) εργάσιμων ημερών τη γνωστοποίηση ή τη μεταβολή της, στην οικεία Υπηρεσία Δόμησης, στην οικεία Υπηρεσία του Πυροσβεστικού Σώματος, στη Δ/νση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, καθώς και σε κάθε άλλη Υπηρεσία που κατά την κρίση της πρέπει να λάβει γνώση για τη λειτουργία της δραστηριότητας, προκειμένου να ασκήσουν τους κατά νόμο προβλεπόμενους ελέγχους.

1. Οδηγός έναρξης λειτουργίας

Γνωστοποίηση Διαιτολογικού γραφείου στη Διεύθυνση Δημ Υγείας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Για αυτοτελή Διαιτολογικά Γραφεία

- Φωτοαντίγραφο Πτυχίου Διατροφής-Διαιτολογίας Α.Ε.Ι. ή Α.Τ.Ε.Ι. ή απόφαση επαγγελματικής ισοτιμίας ή ισοδυναμίας εκδοθείσα από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων/Αυτοτελές Τμήμα Εφαρμογής της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας (ΑΤΕΕΝ) ή αντίγραφο πτυχίου του εξωτερικού καθώς και πράξη ισοτιμίας και αντιστοιχίας αυτού εκδοθείσα από τις αρμόδιες υπηρεσίες αναγνώρισης ΔΟΑΤΑΠ ή ΙΤΕ και βεβαίωση άσκησης επαγγέλματος Διαιτολόγου-Διατροφολόγου από την Δ/νση ή Τμήμα Δημόσιας Υγείας της οικείας Περιφερειακής Ενότητας για τον επιστημονικά υπεύθυνο.
- Βεβαίωση χώρου κύριας χρήσης από ιδιώτη Μηχανικό κατά την παρ. 8 του άρθρου 107 του ν. 4495/2017, στην οποία αναγράφεται η ακριβής θέση του ακινήτου, το συνολικό εμβαδό του κύριου χώρου μετά των παραρτημάτων αυτού, η βεβαίωση χρήσης γης από την οικεία Υπηρεσία Δόμησης (ΥΔΟΜ) και βεβαιώνεται ρητά ότι ο χώρος είναι νομίμως υφιστάμενος-αναφορικά με την κατασκευή και τη χρήση ως αυτοτελές Διαιτολογικό Γραφείο και πληροί όλες τις νόμιμες προϋποθέσεις χώρου κύριας χρήσης για να λειτουργήσει ως αυτοτελές Διαιτολογικό Γραφείο, σύμφωνα με τον ισχύοντα Οικοδομικό και Κτιριοδομικό Κανονισμό, τον Κανονισμό Πυροπροστασίας, τις εκάστοτε ισχύουσες γενικές και ειδικές πολεοδομικές διατάξεις, καθώς και τις κτιριολογικές προδιαγραφές της ειδικής για τη δραστηριότητα νομοθεσίας.
- Αποδεικτικό καταβολής του αντιτίμου για παράβολο ποσού 50€,

Τομείς Απασχόλησης



Ιδιώτες
(75%)



Δημόσιο
(10-15%)



Βιομηχανία
(10-15%)

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων ιδρύθηκε το 1969 στην Αθήνα. Αποτελεί μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Διαιτολόγων ([EFAD](#)) από το 1982 και της Διεθνούς Επιτροπής Συλλόγων Διαιτολόγων ([ICDA](#)) από το 1984.

2. Διαιτολογικό γραφείο στην πράξη



1. Βασικά επικοινωνιακά εργαλεία
2. Τεχνικός εξοπλισμός – Μετρήσεις
3. Σημασία της τροποποίησης Συμπεριφοράς στην Αλλαγή των δυσλειτουργικών συμπεριφορών
4. Τροποποίηση Συμπεριφοράς στην πράξη

Βασικά επικοινωνιακά εργαλεία

Άκου προσεκτικά

- Δεν σκέφτεσαι τίποτε άλλο την ώρα της συνεδρίας
- Δεν σερφάρεις / δεν στέλνεις μνμ
- Δεν διακόπτεις. Την/ον αφηνεις να τελειώσει τη φράση του

Διατήρησε την οπτική επαφή (eye-contact)

- Αποφεύγεις να γράφεις την ώρα που συζητάτε
- Κερδίζει την εμπιστοσύνη της/του
- Νιωθει ασφάλεια και ανοίγεται ευκολότερα

Κάνε ανοικτού τύπου ερωτήσεις

- Μην κατευθύνεις την απάντηση
- Ξεκινά τις ερμητήσεις σου με φρασεις όπως "θα μπορούσες σαν μου πεις» «τι θα έλεγες τωρα....» «θα ήθελες...»

Στάση σώματος

- Δεν καθόμαστε σταυροπόδι
- Δεν ξαπλώνουμε στην καρέκλα μας
- Ακουμπάμε τα χέρια μας στο γραφείο

Ενδυμασία

- Πάντα καλοντυμένοι
- Ο χώρος είναι πάντα καθαρός
- Καθαρά δάκτυλα

Ικανότητα μαθησης



Τεχνικός εξοπλισμός - Μετρήσεις

Λογισμικό - Αρχειοθέτηση

- Πλήρες ιατρικό διατροφικό και συμπεριφορικό ιστορικό. Καταγραφή διαιτητικών συνηθειών και άσκησης
- Πορεία αλλαγής σωματικού βάρους, και δεικτών υγείας
- Πορεία αλλαγής δεικτών συμπεριφοράς



Άνθρωπό- μετρήσεις

- Μέτρηση σωματικού βάρους, και ύψους
- Μέτρηση ανάλυσης συστασης σώματος μέσω BIA ή δερματοπυχόμετρου. Ποσοστό υγρών (ενδοκυτταρριο/εξωκυτταρριο)
- WHR



Μέτρηση BMR

- Συνεισφέρει στον υπολογισμό του ενεργειακού ισοζυγίου με μεγαλύτερη ασφάλεια και τον μετεπειτα καθορισμού της διαίτας ενεργειακού ελλείματος



+

παπαλαζάρου Τάσος

Ηλικία: 49

Παλαιότητα: 0 έτη

ΠΡΟΦΙΛ

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΑΡΧΕΙΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

APP

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΥΓΕΙΑ

ΔΙΑΙΤΑ

ΠΡΟΦΙΛ

ΕΠΩΝΥΜΟ
παπαλαζάρου

ΟΝΟΜΑ
Τάσος

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ

ΓΕΝΝΗΣΗ
09-12-1969

ΗΛΙΚΙΑ
49 + 11

ΦΥΛΟ
ΑΡΡΕΝ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΕΓΓΑΜΟΣ

Αρ.Τέκνων
2

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
Δεν τρωει γαλα, κρέας.

FFQ

Ανάκληση

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Σπιτιού

Κινητό
6932404045

E-mail
anpapalazarou@nutrimed.gr

Skype
anastasios.papalazarou

ΠΕΡΙΟΧΗ

Εργασίας - Εξωτερικού

Κινητό 2

ΣΥΣΤΑΣΗ
ΑΛΛΟ ΠΕΛΑΤΗ

1^η ΕΠΙΣΚΕΨΗ

ΒΑΡΟΣ
92,5

ΥΨΟΣ
1.88

ΔΜΣ
26.17

ΣΤΟΧΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ
85

ΣΤΟΧΟΣ ΠΕΛΑΤΗ
80

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

ΒΑΡΟΣ
87

ΥΨΟΣ
1.88

ΔΜΣ
24.6

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΒΑΡΟΥΣ
-3

MinFB
63.6

MaxFB
88.4

EMB
83.0

ΒΠ
106.0

BMP(H-B)
1744

ΕΦΔ

HEA
0

T: 87

A: 90

60

65

70

75

80

85

90

95

100

105

110

115

120

125

130

135

140

141

+

παπαλαζάρου Τάσος

Ηλικία: 49

Παλαιότητα: 0 έτη

PROFIL

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΑΡΧΕΙΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

APP

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΥΓΕΙΑ

ΔΙΑΙΤΑ

+

📋

+

Εμφανίζονται: 1 - 5 από 5 αποτελέσματα

Τρέχουσα σελίδα: 1 / 1

Ημερομηνία ↓	Βάρος (kg)	Ύψος (m)	ΔΜΣ	ΔΙ	ΔΟ	Λίπος (%)	Κωδικός Διαιτας	Παρατηρήσεις	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ	ΣΤΟΧΟΙ
16-11-2019	83,5	1.88	23.6	-1.5	-6.5		Σ398		ΑΔΕΙΑΖΩ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ	90% ✎ ✕
26-10-2019	85	1.88	24	-2.0	-5.0		Σ309		ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ	72% ✎ ✕
05-10-2019	87	1.88	24.6	-1.0	-3.0		Δ109		ΤΡΩΩ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ	90% ✎ ✕
23-09-2019	88	1.88	24.9	-2.0	-2.0		Δ454		ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ	56% ✎ ✕
13-09-2019	92,5	1.88	26.2	0	0	26,8	Δ900		ΔΕΝ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ	50% ✎ ✕


14
NOE


15
NOE


16
NOE




Στόχοι

2


Αρχεία


Καταγραφή Βάρους


Ημερολόγιο Καταγραφής


Πορεία Βάρους

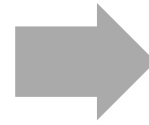

Μηνύματα

1

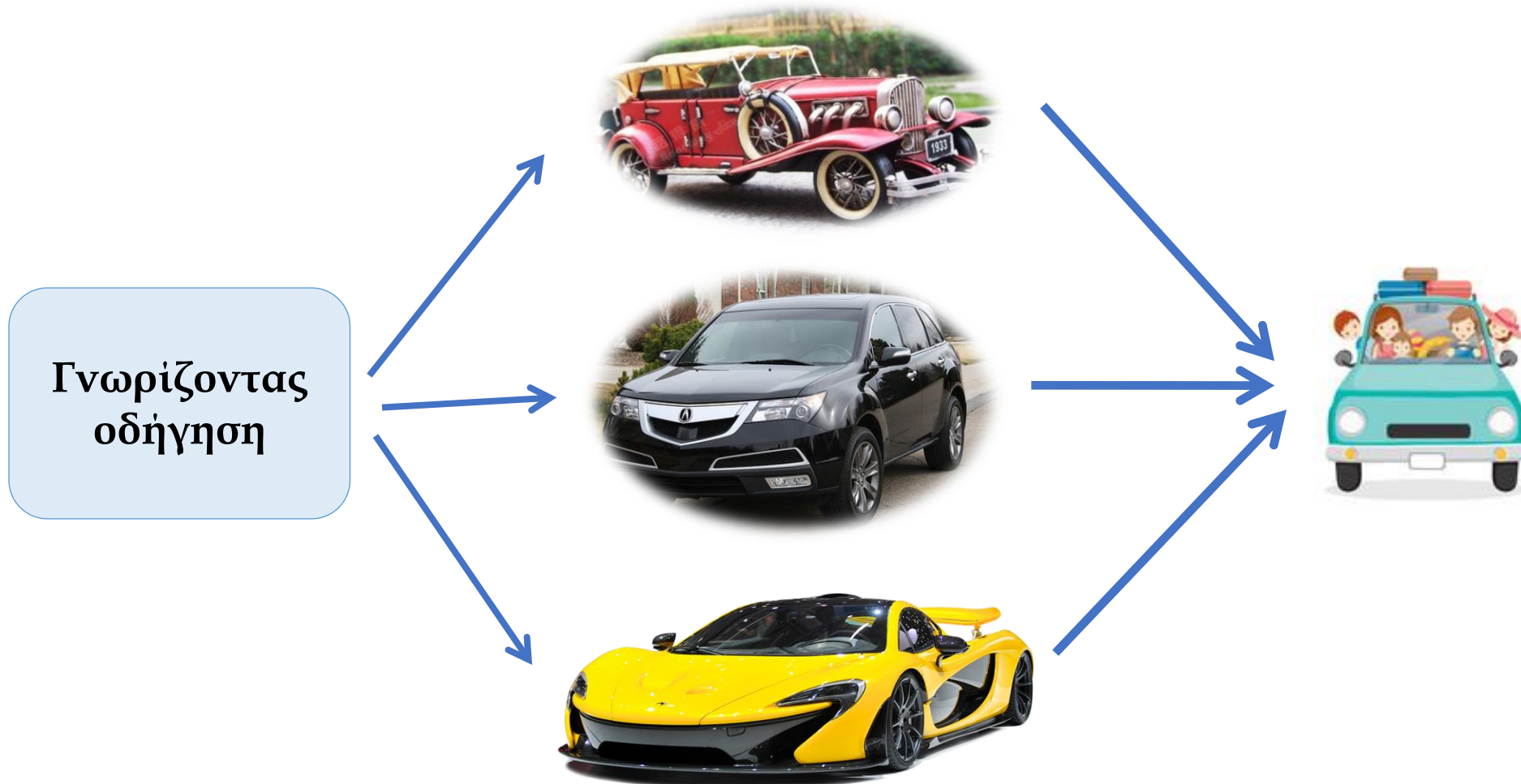

Πρόγραμμα Δίαιτας

Τροποποίηση Συμπεριφοράς και Έλεγχος Βάρους

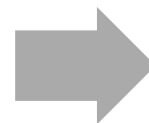
**Τροποποίηση
Συμπεριφοράς**



Οδήγηση



Τροποποίηση
Συμπεριφοράς



Οδήγηση

ΜΗ γνωρίζοντας
οδήγηση



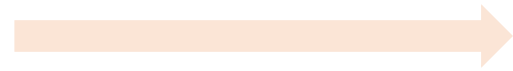
Τροποποίηση Συμπεριφοράς στην πράξη

**ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

ΑΛΛΑΓΗ

Αυτοπαρακολούθηση



Να συνειδητοποιήσει την συμπεριφορά και να ενεργοποιηθεί ώστε να την αλλάξει



ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ



Σωματικό Βάρος

Η συστηματική καταγραφή του σωματικού βάρους σχετίζεται με καλύτερο έλεγχο βάρους, χωρίς αρνητική καμία αρνητική επίδραση στη ψυχολογία

(Zheng et al. Obesity 2015)



Διαιτητικές Συνήθειες

Η αυτοπαρακολούθηση διαιτητικών συνηθειών σχετίζεται με καλύτερη διατήρηση βάρους.

(Laitner M.eta al. Eat Beh. Apr 21(3), 193-7. 2016)

Φυσική Δραστηριότητα



Μετανάλυση έδειξε ότι η συστηματική χρήση βηματομετρητών , χωρίς παράλληλα δίαιτα, επιφέρει απώλεια βάρους 0.05 kg/wk.

(Richardson et al . Ann Fam Med 2008)

ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ διαιτητικών συνηθειών



Κουτσουρλή Μαρία

Ηλικία: 23

Παλαιότητα: 1 έτη



ΠΡΟΦΙΛ

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΑΡΧΕΙΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

APP

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΥΓΕΙΑ

ΔΙΑΙΤΑ



Εμφανίζονται: 1 - 2 από 2 αποτελέσματα

Τρέχουσα σελίδα: 1 / 1



10-10-2019 15:00
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
Μπιφτέκια με
ρύζι και σαλάτα



10-10-2019 21:40
ΒΡΑΔΙΝΟ
Σαλάτα με τυρί &
καλαμπόκι



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



Καταγραφή Ημερολογίου

Τύπος

ΠΡΩΙΝΟ

Ημερομηνία

17-11-2019

Ωρα

15:07

Τι και πόσο

Γαλα 1.5% 1 φλιτζ. 4 κ σουπας δημητριακά
1 αυγο. Μια μπανανα

Άσκηση



ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ

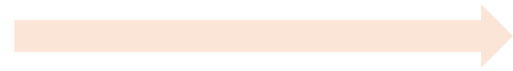
ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ

**ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

ΑΛΛΑΓΗ

Αυτοπαρακολούθηση



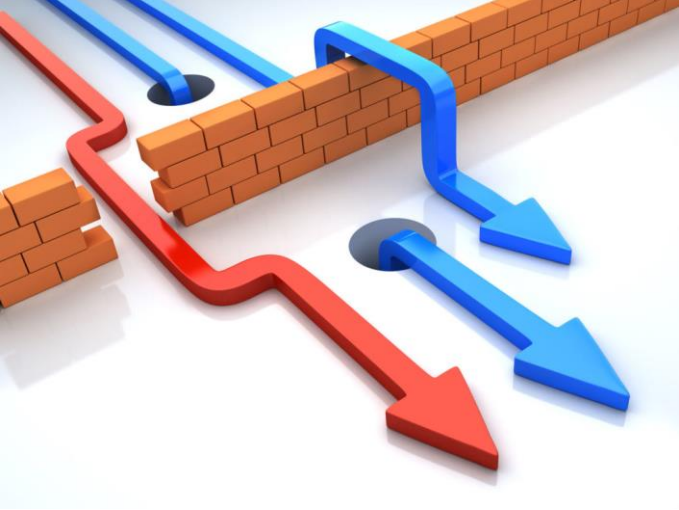
*Έλεγχος
Ερεθίσματος*



Να συνειδητοποιήσει την συμπεριφορά και να
ενεργοποιηθεί ώστε να την αλλάξει



ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ



Η δημιουργία εναλλακτικών συμπεριφορικών επιλογών συμβάλλει στην τροποποίηση υπάρχοντων δυσλειτουργικών συμπεριφορών, ακόμα και λιγότερο επιθυμητών.

(Epstein 2007, Bickel et al 2000, Lappalainen & Epstein 1990)

❖ Όλες οι εναλλακτικές συμπεριφορές θέτονται κυρίως από ΤΟ ΙΔΙΟ το άτομο

❖ Ο ρόλος του διαιτολόγου είναι υποστηρικτικός
(ενισχυτικός-συμπληρωματικός)

Δομημένος
γευματικός
σχεδιασμός

Κοινωνική
στήριξη

Ενημέρωση /
εκπαίδευση



**ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

ΑΛΛΑΓΗ

Αυτοπαρακολούθηση



Έλεγχος
Ερεθίσματος



Να συνειδητοποιήσει την συμπεριφορά και να ενεργοποιηθεί ώστε να την αλλάξει

Εναλλακτικές Συμπεριφορές

Να βγω μία βόλτα?

Να μην έχω πατατάκια
στο σπίτι?

Να ετοιμάσω ποπ κορν?

Να πλύνεις τα δόντια μου

Να φας καροτάκια

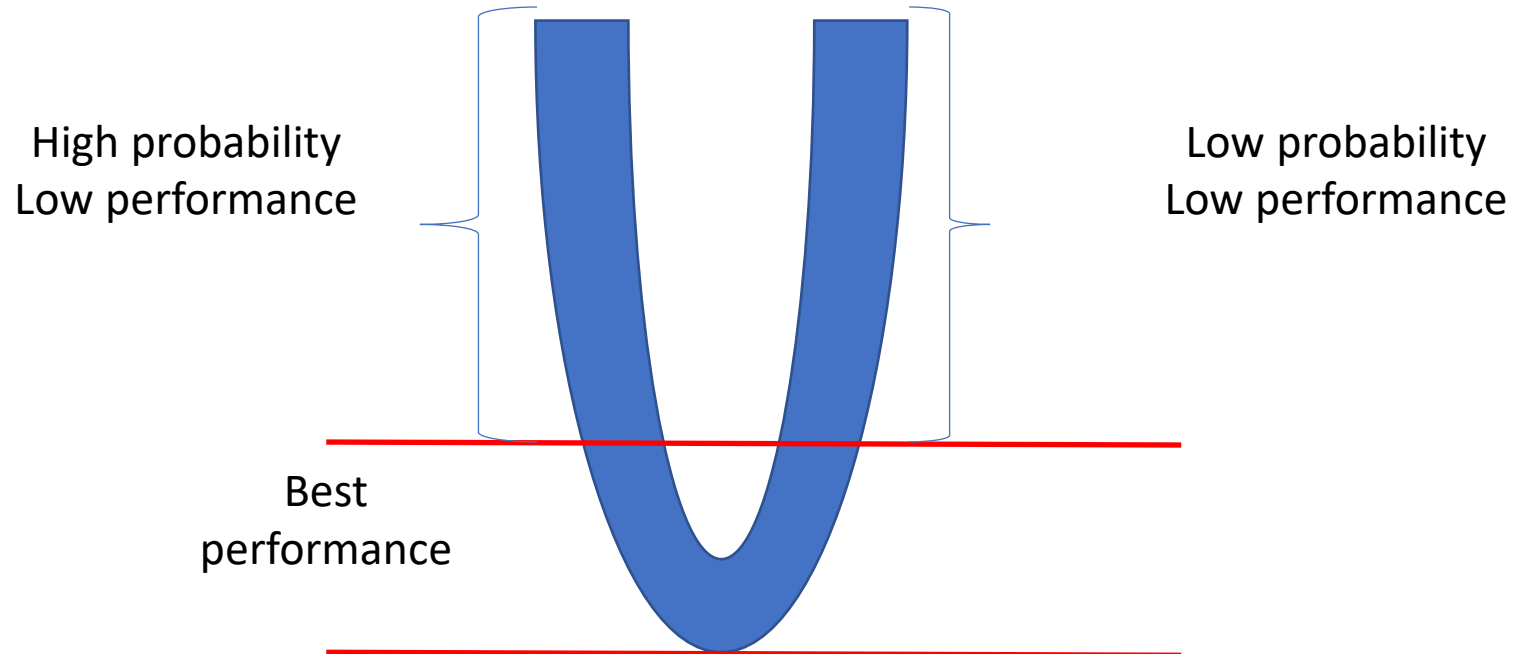
Στοχοθεσία



ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ – ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ

ΕΦΙΚΤΟΙ - ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΙ



Atkinson's theory (1958)

Inverse-U relationship between probability of success and level of performance.

ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ - ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Διατροφικών συμπεριφορών

ΠΡΟΦΙΛ

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΑΡΧΕΙΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

APP

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΥΓΕΙΑ

ΔΙΑΙΤΑ

+

Εμφανίζονται: 1 - 6 από 6 αποτελέσματα

Τρέχουσα σελίδα: 1 / 1

Ημερομηνία	Συμπεριφορά	Στόχος ↑	Σχόλια Πελάτη	Σχόλια Διαιτολόγου
26-10-2019	ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ	72%		Βελτίωση. Συνεχής παρακολούθηση
23-09-2019	ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ	35%	Ταξίδι	Πρέπει να επαναληφθεί
13-09-2019	ΔΕΝ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ	50%		Χρειάζεται ενίσχυση / κινητοποίηση
16-11-2019	ΑΔΕΙΑΖΩ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ	90%		
05-10-2019	ΤΡΩΩ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ	90%		
17-11-2019	ΤΡΩΩ ΑΠΟ ΧΑΡΑ / ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΤΙΚΑ	35%		

Επίλεξε κάτι άλλο για επιβράβευση πχ ένα μασάζ ή μια ωραία ταινία/παρασάση.

Στόχοι

Στόχοι που σας έχουν ανατεθεί από τον διαιτολόγο σας

ΣΤΟΧΟΙ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Βγες από το σπίτι μονη/ος ή και με παρέα

78%

Σχόλια

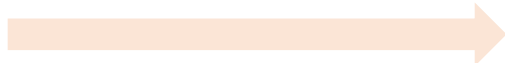
ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

ΑΛΛΑΓΗ

Αυτοπαρακολούθηση



Έλεγχος
Ερεθίσματος



Στοχοθεσία



Αυτό-αξιολόγηση



Να συνειδητοποιήσει την συμπεριφορά και να ενεργοποιηθεί ώστε να την αλλάξει

Εναλλακτικές Συμπεριφορές

Να βγω μία βόλτα?

Να μην έχω πατατάκια στο σπίτι?

Να ετοιμάσω ποπ κορν?

Να πλύνεις τα δόντια μου

Να φας καροτάκια

Στοχοποιούμε τη/ις Συμπεριφορά/ές που επιλέχτηκαν

Να τρώω ένα μπωλ καροτάκια

Κριτική προσέγγιση - Κινητοποίηση



Επίλυση Προβληματικών Συμπεριφορών

Προσδιόρισε τη Συμπεριφορά. Προσδιόρισε τη δυσλειτουργική σκέψη

ΑΔΕΙΑΖΩ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ

Είναι η δύναμη μου. Δεν θέλω να πετώ φαγητό.



Θεσε ΟΛΕΣ τις πιθανες εναλλακτικές Συμπεριφορές

Μικρη μερίδα

Ξεκίνα με σαλάτα

Τρώγε αργα

Πέταξε το φαγητό

Πλύνε τα δόντια σου



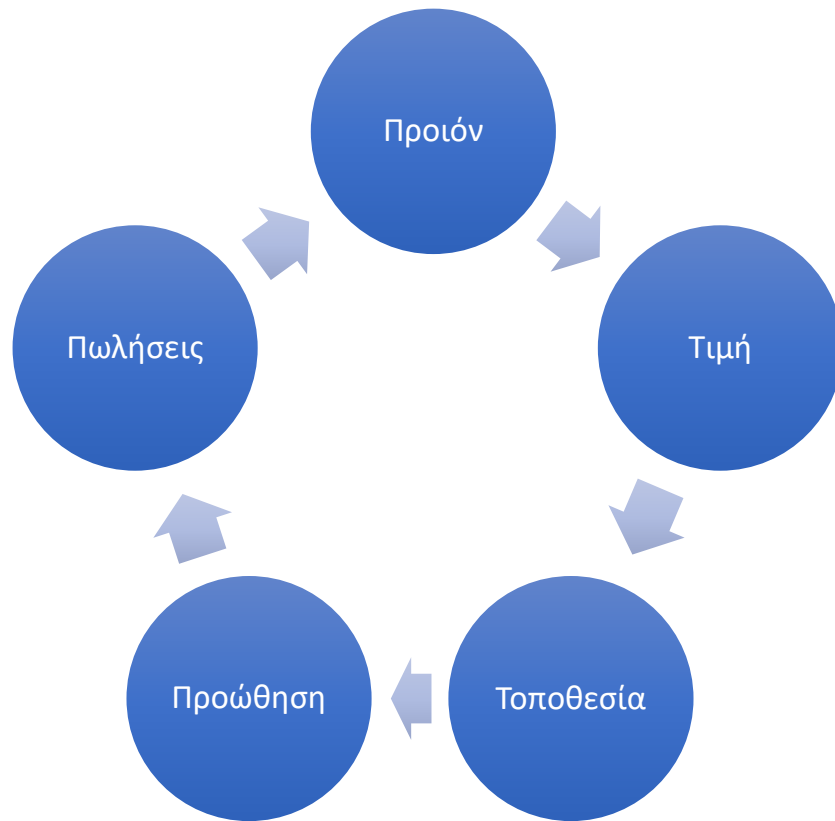
Επίλεξε την πιο Εφικτή

Μικρη μεριδα

Ξεκινω με σαλάτα

3. Προώθηση και επικοινωνία

5 βασικές αρχές σωστής επικοινωνίας
(The rule of 5P)



ΠΡΟΙΟΝ. Καταγράψτε κάθε προϊόν σας ξεχωριστά

ΤΙΜΗ. Τιμολογείτε το κάθε προϊόν σας.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ. Βρείτε το κατάλληλο μέρος για το γραφείο σας.

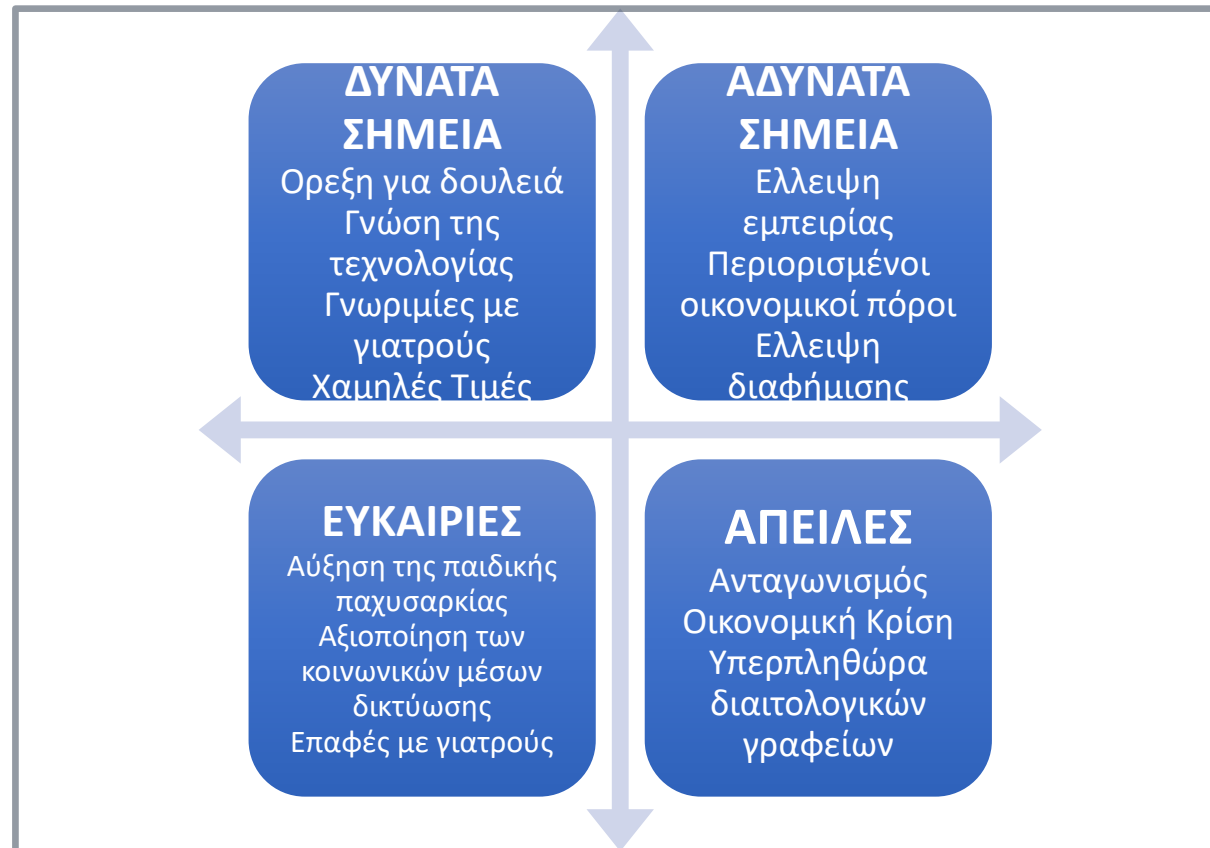
ΠΡΟΩΘΗΣΗ. Γνώμονας πάντα η επιστημονική ακρίβεια.

ΠΩΛΗΣΕΙΣ. Συνεχής παρακολούθηση της πορείας πώλησης των προϊόντων σου

Στρατηγική Ανάλυση SWOT

(Η Ταυτότητα της επιχείρησης σου)

Στη στρατηγική αυτή ανάλυση μελετώνται τα δυνατά (Strengths) και αδύνατα (Weaknesses) σημεία μίας επιχείρησης, καθώς και οι ευκαιρίες (Opportunities) και οι απειλές (Threats) που υπάρχουν.



Παρακολούθηση Ανταγωνισμού

Ερωτηματολόγιο

- ✓ Πόσα και ποια διαιτολογικά γραφεία υπάρχουν στην περιοχή;
- ✓ Ποιοι είναι νεότεροι και ποιοι οι εμπειρότεροι συνάδελφοι;
- ✓ Ποια είναι αυτά που δουλεύουν καλύτερα;
- ✓ Πόσο χρεώνουν τις υπηρεσίες τους;
- ✓ Είναι εξειδικευμένα σε κάποιο τομέα;
- ✓ Τι προωθητικές ενέργειες κάνει το καθένα από αυτά;
- ✓ Ποιο είναι το δυνατό σημείο του καθενός;
- ✓ Ποιες είναι οι επικοινωνιακές του αδυναμίες;

Χαρτογράφηση
του
ανταγωνισμού

Προσδιορισμός
-των κενών
επικοινωνίας και
δράσεων
-πλεονεκτημάτων σου

Επικοινωνία
Δράσεις

Βασικά επικοινωνιακά εργαλεία











week.

From Claudia Paola Tio to Everyone:
I have a motion!

From Colin Solomon to Everyone:
I have a motion

From Madeleine Bennett to Everyone:
MPL Bennett has amendments to
agenda

From Zach Chou to Everyone:
rip FLC

From Madeleine Bennett to Everyone:
Senate President Garner I have a r

From Colin Solomon to Everyone:
Second

From Zach Chou to Everyone:
yes

From Sam Girschick to Everyone:
Wait I said yes but I was muted

From Faith to Everyone:
I also said yes and was muted

From Reilly Gallagher to Everyone:
I also said yes but was muted

To: Everyone



Claudia Paola Tio



Raisa Karim



Mohammed Fai...



Daniel Baez



Colin Solomon



Melody Castillo



Elizabeth Hartz...



Evan Begley



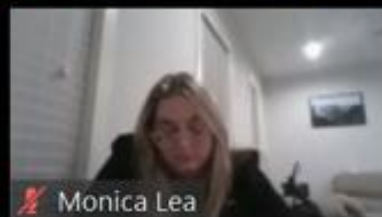
Shawn Zimmer



Tom Wildermuth



Madeleine Ben...



Monica Lea



Jadelyn Fleischer



Jordyn Chatoff



Emma Sanchez



Rebekah Shields



Matthew



Felipe Gatos



Kevin Trejos



Casey Mason



Noemi Galeano



Ryan Wilder



Zoe Turner



iPhone

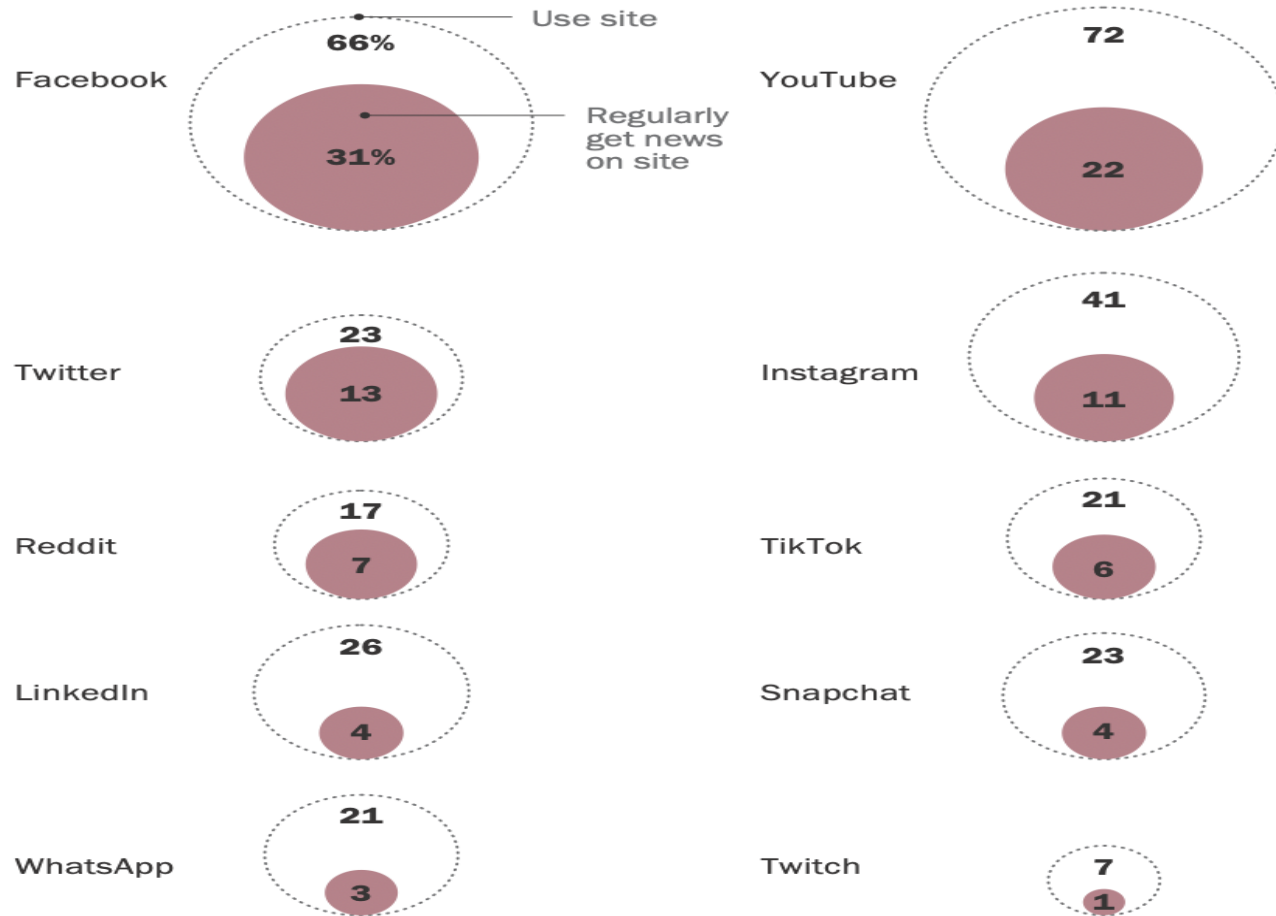


Shruti Labh

People are getting informed by Social Media

Nearly a third of Americans regularly get news on Facebook

% of U.S. adults who ...



Source: Survey of U.S. adults conducted July 26-Aug. 8, 2021.
“News Consumption Across Social Media in 2021”

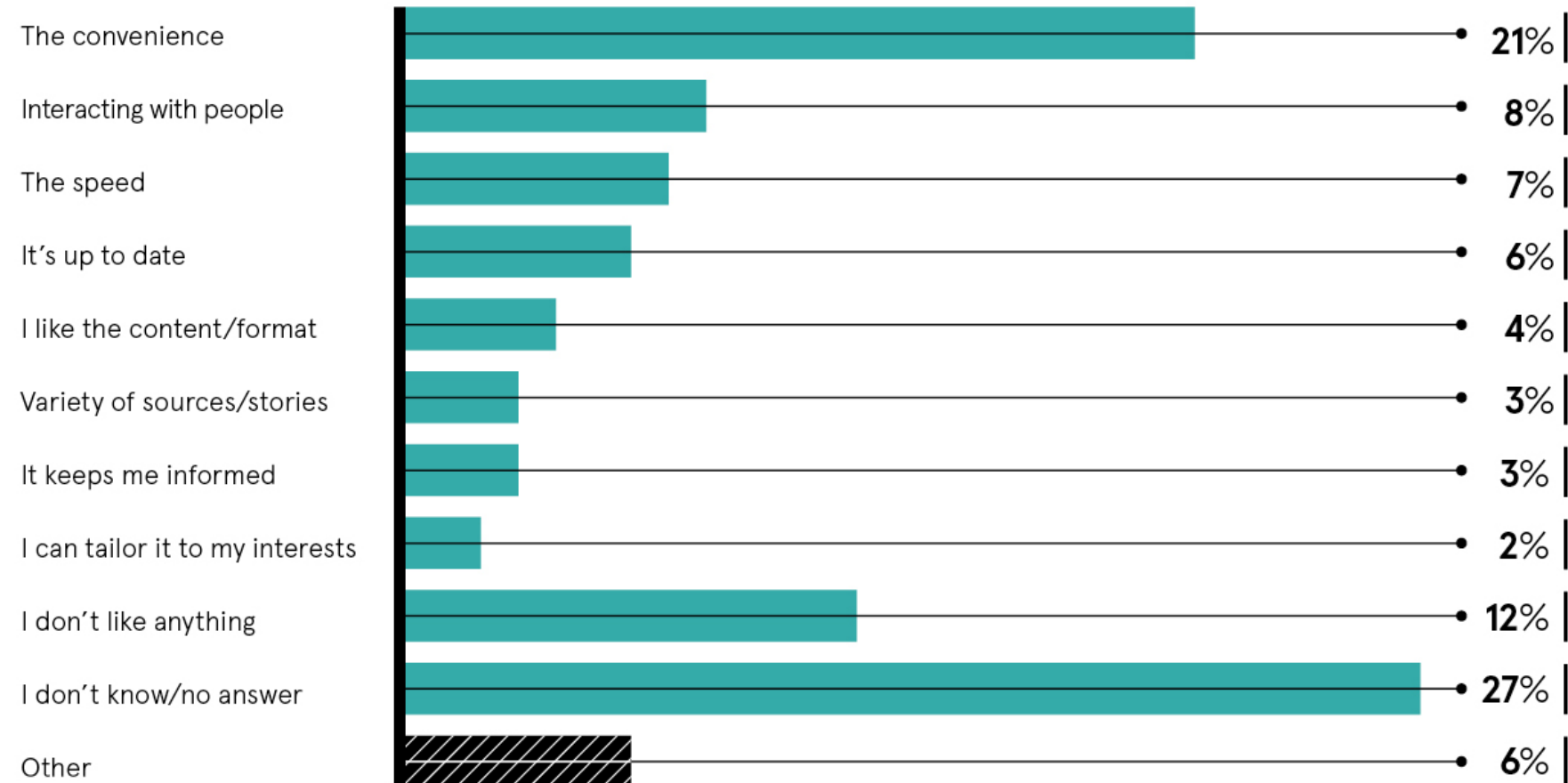
PEW RESEARCH CENTER

SM has the potential to change behavior and improve health (Laranzo et al 2015)

Women with suboptimal eating habits valued the credibility of blogs written by registered dietitian nutritionist (Bissonnette-Maheux, 2015)

WHY PEOPLE USE SOCIAL MEDIA FOR NEWS

Percentage of social media news consumers who say they like the following the most about getting news on social media



Percentages do not equal 100 due to rounding

Pew Research Center 2018

Ethics and Professionalism of Dietetics

(Academy of Nutrition and Dietetics)

PRIVACY AND CONFIDENTIALITY

- Obtain consent using photos or writing about patients / clients
- Use respectful tone

PROFESSIONAL BOUNDARIES

- Keeps personal and professional profiles separate
- Be cautious on sharing scientific information on the science of Nutrition and Dietetics

CONTENT CREDIBILITY

- Always provide accurate and trustful information
- Share only information from credible sources.
- Reply to every comment, correcting misinformation

INTELLECTUAL PROPERTIES

- Respect copyright laws when sharing content
- Do not use photos. Articles or posts without permission
- Consistently cite sources and provide credits

TRANSPARENCY/DISCLOSURE

- Declare any conflicts of interest
- Disclosure any financial or in-kind compensation receive (eg #ad or #sponsored)

Social Media: Best practices

SELECT THE CONTENT

