

## «Λιγότερα κιλά – Λιγότερα Ασφάλιστρα»

Αγαπητοί φίλοι,

Το θέμα που απασχολεί πολλούς από εμάς, ειδικά τώρα που ο ήλιος μας δείχνει το χαμογελό του, είναι ότι σύντομα θα χρειαστεί να σκεφτούμε την εικόνα μας όσο περισσότερο πλησιάζει το καλοκαίρι.

Έχετε σκεφτεί όμως, ότι λιγότερα κιλά δεν κάνουν καλό μόνο στην εικόνα σας, στις φωτογραφίες σας, στην ψυχολογία σας. Κάνουν καλό και στα έξοδά σας. Πώς;

Μετά από 17 χρόνια εμπειρίας στον ασφαλιστικό χώρο και μέσα από ισχυρές συνεργασίες με φερέγγυες και αξιόπιστες ασφαλιστικές εταιρίες, μία από τις βασικές παραμέτρους που επηρέαζαν πάντα και θα επηρεάζουν τα ασφάλιστρα υγείας κατά την σύναψη ενός συμβολαίου είναι ο δείκτης μάζας – βάρους.

Παρατηρήσαμε ότι υποψήφιοι πελάτες μας με περιπτά ή και λιγότερα κιλά από αυτά που ορίζει το επιτρεπτό όριο δείκτη μάζας – βάρους βρέθηκαν στην δυσάρεστη θέση να πληρώνουν περισσότερα ασφάλιστρα από αντίστοιχα άτομα ίδιου φύλου και ηλικίας. Μάλιστα σε πολλές περιπτώσεις οι εταιρίες ή δεν τους αποδέχτηκαν καθόλου το αίτημά τους για ασφάλιση ή τους όρισαν επιπλέον εξαιρέσεις κ.ο.κ.



### Υποθετικό Παράδειγμα Ασφαλίσεων\*\*

Φύλο	Ηλικία	Κανονικός Δ.Μ./ Ασφάλιστρα	Υπέρβαρος ή Λιποβαρής
Άνδρας	40 ετών	1.000 €	1.100 € (Υ)*
Γυναίκα	35 ετών	800 €	880 € (Λ)*

Σημείωση:

\*(Υ) = Υπέρβαρος, (Λ) = Λιποβαρής

\*\*Το παράδειγμα είναι τυχαίο και δεν αναφέρεται σε πραγματική προσφορά ούτε παροτρύνει σε συγκεκριμένη επιλογή ασφαλιστικού προϊόντος.

**Το μόνο που παχαίνει είναι ο κουμπάρς σας!!!**

Σχετικά με τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία μας όταν αποφασίσουμε να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή, ζητήσαμε από τον ειδικό διαιτολόγο – διατροφολόγο κ. Κωνσταντίνο Δερματίνο, να μας αναφέρει επιγραμματικά κάποια από αυτά σε μία κοινή προσπάθεια να οφελήσουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους στην ανάγκη τους να είναι υγιείς και να γνωρίζουν τον τρόπο για να το επιτύχουν.

Ακολουθεί το κείμενό του.

Στην διάθεσή σας με πρωταρχικό σκοπό να γινόμαστε ολοένα και καλύτεροι για εσάς.

Με εκτίμηση,

**Σπύρος Γεωργιάδης**

Ειδικός Σύμβουλος Ασφάλισης  
& Προστασίας Οικογένειας

*Ειδικτημονικός Συνεργάτης*



**Κωνσταντίνος Δερματίνο**  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

τηλ.: 210 590 4350  
κιν.: 693 701 9015  
email: dermatinos.k@gmail.com  
Θηβών & Ν.Κουντουριώτου 13 Αιγάλεω

## ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΜΑΣ!!!

(Γράφει ο Διαιτολόγος – Διατροφολόγος κ. Κωνσταντίνος Δερματίνος)

Όλοι μας γνωρίζουμε πως ο συνδυασμός **άσκησης και σωστής διατροφής** είναι ο απόλυτος συνδυασμός επιτυχίας για να βρισκόμαστε σε καλή σωματική κατάσταση, αλλά δυστυχώς οι ρυθμοί της καθημερινότητας μας και οι αυξημένες υποχρεώσεις μας πολλές φορές μας ωθούν προς την αντίθετη κατεύθυνση (χαμηλή φυσική δραστηριότητα και κατανάλωση «junk food») με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού μας βάρους και κατά συνέπεια την κακή απόδοση στις υποχρεώσεις μας, την κακή ψυχολογική μας διάθεση αλλά, ακόμα πιο σημαντικό, τις επιπτώσεις στην υγεία μας (εμφάνιση μυοσκελετικών και καρδιαγγειακών προβλημάτων).

Μια γενική εκτίμηση για να δούμε σε τι σωματική κατάσταση βρισκόμαστε είναι ο υπολογισμός του BMI μας (δείκτης μάζας σώματος) που προκύπτει από την εφαρμογή του τύπου  $BMI = \text{βάρος} / \text{ύψος}^2$  στο τετράγωνο (π.χ. αν ένας άνθρωπος είναι 80 κιλά και έχει ύψος 1,70 μέτρα τότε έχει  $BMI = 80 / 1,70^2 = 80 / 2,89 = 27,6$  % λίπος).

Οι κατηγορίες κατάταξης ανάλογα με το πόσο επί τις εκατό λίπος έχουμε επάνω μας είναι οι εξής:



0 - 18,5 %	λιποβαρής
18,6 - 25 %	φυσιολογικός
25,1 - 30 %	υπέρβαρος
30,1 - 35 %	1 <sup>ο</sup> βαθμό παχυσαρκίας
35,1 - 40 %	2 <sup>ο</sup> βαθμό παχυσαρκίας
40,1 - πάνω %	3 <sup>ο</sup> βαθμό παχυσαρκίας

Όσο αυξάνουμε το ποσοστό του λίπους μας και ανεβαίνουμε κατηγορία τόσες περισσότερες πιθανότητες έχουμε να δημιουργήσουμε πρόβλημα υγείας στον οργανισμό μας!

Ο τρόπος εφαρμογής ενός σωστού διατροφικού προτύπου όπως και άσκησης πολλές φορές μπορεί να είναι πιο εύκολος από ό,τι πιστεύουμε, αλλά λόγω των υποχρεώσεων και των προβλημάτων της καθημερινότητάς μας, μας κάνει να βάζουμε σε δεύτερη μοίρα τον εαυτό μας - **μεγάλο λάθος** - γιατί μέσα από εμάς θα πρέπει να αντλήσουμε ενέργεια και δύναμη για να ανταπεξέλθουμε πλήρως στο ήδη φορτωμένο μας πρόγραμμα.

Κάποιες γενικές οδηγίες για ένα πρώτο αποτέλεσμα είναι η κατανάλωση πολλών μικρών γευμάτων, τουλάχιστον 2 λίτρων νερού την ημέρα, αποφυγή κατανάλωσης επιτραπέζιου αλατος σε συνδυασμό με 20 λεπτά περπάτημα κάθε ημέρα.

Αξίζει τον κόπο να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας και να μη τον παραμελούμε και να είστε σίγουροι πως η καθημερινότητα μας θα γίνει πολύ πιο εύκολη και πιο όμορφη με έναν οργανισμό που θα εκπέμπει καλή σωματική και ψυχική υγεία, αυτοπεποίθηση και όρεξη για παραπάνω δραστηριότητες πέρα των υποχρεώσεων μας!

### Κωνσταντίνος Δερματίνος

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

### Ειδικευμένος Συνεργάτης



Κωνσταντίνος Δερματίνος  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

τηλ.: 210 590 4350  
κιν.: 693 701 9015  
email: dermatinos.k@gmail.com  
Θηβών & Ν.Κουντουριώτου 13 Αιγάλεω