ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ: Ζακυνθινάκης Στυλιανός

ΑΕΜ: 0711143

**Πρόγραμμα Αγωγής υγείας για καταπολέμηση της Παχυσαρκίας**

Το πρόγραμμα αυτό έχει ως σκοπό την αντιμετώπιση μιας σοβαρής μάστιγας ,της παχυσαρκίας και επικεντρώνεται κυρίως στην σωστή πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Για το λόγο αυτό θα πραγματοποιηθούν πολλές σημαντικές ενέργειες για την κατανόηση του προβλήματος από τα νεαρά άτομα αλλά επίσης και τους γονείς τους. Οι στόχοι του Προγράμματος είναι αναλυτικά: Η κατανόηση του προβλήματος από τα νεαρά άτομα αλλά και από τους γονείς, καθώς παίζουν κύριο ρόλο στην αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος και χρειάζεται σημαντικά η συμβολή τους σε αυτό το έργο. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνουν κατανοητοί και να οι παράγοντες που οξύνουν και συμβάλουν στην επέκταση αυτού του φαινομένου. Επίσης θα πρέπει να κατηγοριοποιηθούν οι παράγοντες που συμβάλουν στην αύξηση του φαινομένου αυτού. Στην συνεχεία θα περάσουμε στην ανάλυση των ‘κακών παραγόντων’ για να γίνει απόλυτος κατανοητό και συγκεκριμένο το πόσο ζημιογόνες είναι μερικές διατροφικές συνήθειες για τον οργανισμό. Αργότερα θα επικεντρωθούμε στην πρόληψη της παχυσαρκίας, παραθέτοντας γνώμες ειδικών σε θέματα διατροφής και άθλησης, για να γίνει και πλέον η καλύτερη εξήγηση και τεκμηρίωση κυρίως στους γονείς ,η αξία της άσκησης και καλής διατροφής από τους ειδικούς Στην συνέχεια θα γίνει ομιλία για την βοήθεια των ατόμων που είναι είδη παχύσαρκα .και θα παρατεθούν τρόποι για μείωση του βάρους τους για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Το πρόγραμμα αυτό θα πρέπει να υλοποιηθεί στα σχολεία των περιοχών που πλήττονται από υψηλά ποσοστά παιδικής και μη παχυσαρκίας. Επίσης θα πρέπει να γίνουν ομιλίες μαζί με τους γονείς στα σχολειά.

Η σημαντικότητα του προγράμματος είναι πολύ μεγάλη και θα πρέπει να ληφθεί πολύ σοβαρά υπ όψιν η υλοποίηση, διότι υπάρχει μεγάλο πρόβλημα παιδικής και μη παιδικής παχυσαρκίας στην χώρα μας ,κατατάσσοντας μας στην δεύτερη θέση πίσω από τις Ηνωμένες Πολιτείες .Πολλά παιδιά βασανίζονται από ασθένειες όπου η ύπαρξη τους οφείλεται στην κακή διατροφή και στην μειωμένη δραστηριότητα. Επιπλέον πολλά παχύσαρκα παιδιά συνεχίζουν να είναι παχύσαρκα και στην υπόλοιπη ζωή τους , αρρωσταίνοντας λόγο αυτού του γεγονότος και είτε χάνουν την ζωή τους η ζώντας με διάφορα προβλήματα. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να γίνει ένα δραστικό πρόγραμμα αντιμετώπισης αυτού του γεγονότος για να ελαχιστοποιηθεί το ποσοστό παχυσαρκίας. Το γεγονός αυτό απαιτεί την άμεση δραστηριοποίησης των αρμόδιων αρχών, διότι θα βοηθήσει πάρα πολλά παιδιά αλλά και ενήλικες για μια καλύτερη ζωή. Αναλυτικά: Η Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας θα μπορέσει να βοηθήσει ποιοτικά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών αλλά επίσης και των γονέων τους. Πολλές δραστηριότητες και θα μπουν στην ζωή των ατόμων και θα αρχίσουν να σκέφτονται διαφορετικά. Ακόμα τα άτομα λόγο των νέων αθλητικών δραστηριοτήτων θα γίνουν ποιο ενεργά και θα έχουν περισσότερο ζωντάνια για ζωή, το ίδιο και για τα παιδιά. Επιπλέον, με την υλοποίηση του προγράμματος θα μειωθεί η παιδική παχυσαρκία που συνεπάγεται με χρόνια σοβαρά παιδικά νοσήματα που συνεχίζουν και εξελίσσονται και να πολλά άτομα να χάνουν την ποιότητα ζωής τους, αλλά και την ίδια την ζωή τους Λόγο αυτών. Ένα τέτοιο νόσημα είναι ο παιδικός διαβήτης που αργότερα συνεχίζει να υπάρχει και στην υπό λοιπη ζωή του ατόμου.

Σίγουρα η υλοποίηση ολου αυτού του προγράμματος είναι πολύπλευρη και δυσκολη και επίσης ,χρειάζεται πραγματικά πολλά υλικά μέσα , πολλα άτομα για την διεξαγωγή των εργασιών αλλα και πολύ εμπειρία για την εκτέλεση του. Από την άλλη με την υλοποιησή του θα δημιοθργηθούν νέοι παράγοντες αντιμετόπισης της μάστιγας της παχυσαρκίας που θα συμβάλει στην αντιμετόπισή της.Αναλυτικά,, τα προσδοκούμενα αποτελέσματα του προγράμματος αντιμετόπισης της παχυσαρκίας θα συμβάλει στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας αλλα και της νεανικής παχυσαρκίας.Επιπρλοςθετως θα δημιοθργήσει νεα δεδομένα για την αποφυγή της παχυσάρκίας των παιδιών μαθαίνοντας για την σωστη διατροφη και την άσκηση. Ακόμα προβλέπεται η αυξηση των παιδιών σε γυμναστικούς σθλλόγους και σωματία αθλημάτων λόγο της κινητοποίησεις των γονέων από το πρόγραμμα που έγινε.Άλλος ένα στόχος του προγράμματος που θα επιτευχθεί είναι ότι θα βέλτιωθει η ποιότητα ζωης των παιδιών αλλα και συνεπώς και των γονέων προς το καλύτερο, αφου θα αλλάξουν τρόπο ζωης.Επίσης πρέπει να αναγερθεί ,ότι και η ποσότητα ζωης των συμμετεχόντων υπαρχει μεγάλη πιθανότητα να αυξηθεί αφου ζωντας υγιεινά θα μπορέσουν να αποφύγουν σε μεγάλο ποσοστό κάποιες ασθένεις (όπως Καρδιακά νοσήματα) αφού θα έχουν αλλάξει τροπο ζωής.Τέλος καταλήγοντας στα παιδιά, θα μπορέσουν μελλοντικά να μην υπαρξουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αφου θα έχουν τις κατάληλες πλήροφοριες και εμπει΄ριες ,και να μπορέσουν να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής.

Το πρόγραμμα αντιμετόπισης της παχυσαρκίας βασίζεται σε μια σείρα μαθημάτων όπου θα παρε΄θετει σταδιακά της απόψεις των ειδικών επι του θέματος , θα αναλύει τα πόσοστά του πληθυσμού που εχουν την τάση για παχυσαρκία .Επίσης θα παραθέτει τροπους πρόληψης και αντιμετόπισης της παχυσαρκίας στα παιδιά αλλά τοσο και για ενήλικες. Τέλος θα δωσει συμβλουλές για την καλή διατροφή σε συνδιασμό με την ‘αθληση για την αποφυγει επαναφόρας του βάρους ξανα.Τα μαθήματα αυτά θα είναι έξι .

1)Στο πρώτο μάθημα αναλυτικά,θα γινει μια προεποισκόποιση του πληθυσμού των μαθητών μαζί με τους γονείς τους.Ο σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να γινει μια δειγματοληψεία του πληθυσμού και να καταγραφει στατιστικά το ποσοστό των παιδιών που εχει πρόβλημα παχυσαρκιάς αλλά επιπλεον και των γονέων.Στην συνέχεια θα καταγραφόυν στατιστικά τα ποσοστά των ατόμων (παχύσαρκοι ,υπέρβαροι) .Για την επιτυχία αυτού του μαθήματος θα χρησιμοποιηθούν στατικές μέθοδοι καταγραφεις των δεδομενων για ποιοτικη ανάλυση.Θα συμπληρωθοπυν ειδικά ερωτηματολόγια.Επίσεις θα χρειαστεί εξηδικευμένο προσοπικο καταγραφής των δεδομενων τοσο το ίδιο και για την αναλυση τους.Με την βοήθεια της καταγραφής θα έχουμε μια γενική εικόνα για το πώς κοιμένονται τα ποσοστά Σωματικου βάρους του πληθυσμού της περιοχής.

2)Στην δεύτερη φαση και ειδικότερα στο δέυτερο μάθημα ,θα γίνει μια παρουσίαση των αποτελεσμάτων των προιγουμενων ερευνων .Στο μάθημα αυτό αναλυτικά θα παρατεθόυν τα αποτελέσματα των επιστημονικ΄΄ων ερέυνων που δημιοθργήθηκαν στο πρώτο μαθημα.Σύμφωνα με το τυχαιο δειγμα του πληθυσμόυ της δειγματοληψιας που έγινε , θα αναλυθόυν ποσοστιαία τα αποτελεσματα οπου θα κατατάσουν σε διαφορες κατηγοριες τα ατομα ανάλογα με το βάρος τους αλλα και το φύλλο τους :Αυτές θα είναι 1.Ελειποβαρύς, 2.Κανονικοί ,3.Υπέρβαροι , 4. Παχύσαρκοι.Αυτη η κατάταξη θα γινει συ,φωνα μ με τον ΔΜΣ που θα έχει υπολογιστει στο Πρώτο μάθημα .Ο ρόλος αυτου του μαθήματος θα είναι να λη΄φθει υπ’οψην η γενικοτερη κατάσταση του πληθυσμού και η καταόηση πιθανών προβλήματος στην παρούσα περιοχή.

3)Μετα το τελος του δευτερου μαθήματος και της κατατάξης των ατόμων σε ομάδες οπου το κυριο ζητουμενο θα είναι να έχουν εντοπιστει τα ποσοστα επικινδινότητας για τα άτομα ,θα γινει μια εισαγωγή με θέμα τα προβλήματα που δημιουργουνται στα παιδια και στους ενήλικες λόγο της παχυσαρκίας.Στην συνεχεια Γιατροί θα δώσουν τις απόψεις τους για τις ασθένειες που μπορουν να προκληθουν από την παχυσαρκια και το αυξημένο βάρος αλλα επίσης θα αναλύσουν και την παθοφυιολόγια της κάθε ασθένειας ,δηλάδή πως και για τι εμφανίζεται αλλα και τι είναι ακριβώς. Επιπροσθέτως θα γίνουν ομι΄λιες από παχύσαρκα ή πρώιν παχύσαρκα ατομα όπου θα παράθετουν τις εμπέιριες στην υγεία τους και τους λόγους που εβαλαν σε κινδυνο την ζώη τους και αποφάσισαν να αλλάξουν συνίθειες.Επίπλεον θα δωθεί επιπλέον προσοχή και θα τονισθεί το ζήτημα της παιδίκης παχυσαρκίας και θα αναληθει επισης αναλυτικά από επιστήμονες ,γιατρούς και ψυχολόγους η επίδραση της παχυσαρκίας στην σώματική αλλά και ψυχολογική υγεία τω παιδιών στην παιδίκη ηλικία αλλα και στην μετέπειτα ζωή τους.Ο ρόλος αυτου του μαθληματος υα είναι να έρθουμε στην θέση των ατόμων αυτών αλλά και να τους δώσουμε την ώθηση να πετύχουν τους στόχους τους και να αλλάξουν συνήθειες για το καλό του εαυτού τους.

4)Στο επόμενο μαθημα ,στο 4ο μάθημα θα γινει ενημερωση για την πρόληψη και αντιμετόπιση της πασυσαρκίας, στα ευπαθεί ατομα αλλά και στα ατόμα που δεν εχουν κίνδυνο για παχυσαρκίας.Αρχικα θα τονισθεί το ζήτημα της πρόληψης ,αφου η πρόληψη προίγειται την αντιμετόπισης.Το κυρίο Ζητημα και οπου θα αφιεροθεί ο περισσοτερος χρόνος θα είναι η πρόληψη και η ατιμετόπιση της μέσω της Διατροφής.Αρχικά για την πρόληψη θα δωθούν αναλυτικά οι σωστοί τρόποι διατροφης ,από εμπειρο αλλα και επιστημονικο προσωπικό όπως διαιτολόγοι ,επίση θα δωθει ιδιαίτερη σημασία στην μεσογειακή διατροφή και θα τονισθει η σημασία των φρούτων και τω λαχανικών στην διατροφή.Στην συνεχεια θα γινει αναγόρα στα παχύσαρκα ατομα .Αρχικα θ γινει ομιλια για τα λάθοι που γίνοται στην διατροφη τους και θα δωθουν επιστημονικές συμβουλές για την βοηθεια τους.Ο λογός αυτου υου μαθήματος θα είναι να γινει κατανοητό στα παιδία και στους γονείς ο λογος της πρόληψης του συγκεκριμ΄ενου φαινομενου μέσω της καλης διατροφης οποθ είναι το κυριότερο μεσω για την εξάληψη του.Τα μέσα που θα χρειαστούν θα είναι η βοήθεια έμπειρων διαιτολόγων διατρόφολόγων οπου θα έχουν ασχοληθει με παχύσαρκα ατομα.

5) Το 5ο μάθημα θα είναι ένα μαθημα με μεγάλη σημασια αφου ο κύριως στοχος του θα είναι να εισάγει τα άτομα σε μια άλλη ζωη, δηλαδή να τα κανει να συνιδητοποιήσουν ,το ότι θα πρέπει να γινουν ποιο ενεργοί και να εισάγουν στην ζωή τους την γυμναστική και την κίνηση.Ο λόγος του μαθηματος θα είναι διπλός αφου με την βοήθεια γυμναστών θα γίνει μια προσπάθεια να βάλουν τα παιδια σε ένα κλιμα αγάπης για την κίνηση μέσω διαφορων αθλοπαιδίων .Επίσης δεύτερος στόχος θα είναι να καταφερουν να κανουν την γύμναστικη ως ένα καλο βίομα οπου θα συνεχισεις και στην μετεποιτα ζωη τους.Στην συνέχεια, στο δεύτερο μέρος του μαθηματος θα γίνει ομιλια με τους γονείς για την ανασκαιότητα της γυμναστλικης στα παιδιά αλλα και στους ίδιους,και μ την βοηθεια έμπειρων καθηγητών φυσικής αγωγής θα γινει μια παράθεση ιδεών για γυμναστική . Τέλος θα δωθει εντονη σημασία στην αναγκαιώτητα της αερόβιας προπόνησης και τα οφέλη της στον παιδίκο αλλα και ενήλικο οργανισμό αλλα και η σημαντικότητα του για την μειώση τοθ σωματικου βάρους και την αντιμετόπιση της παχυσαρκίας.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν θα είναι μονάχα εμπειροι γυμναστές για να αλαλύσουν τα δίαφορα θέματα που αγορούν τους παρεβρισκόμενους.

6) Το 6ο και τελευταίο μαθημα θα είναι ένα πολύ σημαντικό μάθημα το οποίο θα εχει ως κύριο χαρακτιριστικό Την βοήθεια των ατομων να κρατησουν το σώμα τους σε ένα καλο σημείο με την βοήθεια της γυμναστικής αλλα και της σωστής διατροφής.Αναλυτικά ο στόχος του μαθηματος αυτου θα είναι να δώσει συμβουλές στα ατομα που εχουν ειδη χάσει καποια κιλά η εχουν ως στόχο να μειώσουν το βάρος του λυσεις ετσι ώστε να καταφέρουν να κρατίσουν το σώμα τους σε καλή κατλασταση αλλά και σε αλλούς να μειώσουν αισθητά το βάρος τους .Με την βοήθεια ξανα καθηγητών φυσικής αγωγής αλλά και διάιτολόγων θα γινουν οπι παραπάνω ενέργειες.

Στην συνεχεια εξηγήται αναλυτικά στην παράγραφο αυτή ένα ολοκληρωμένο μάθημα που πραγματοποιήθηκε για το πρόγραμμα αυτό κατά της παχυσαρκιας και παιδικής παχυσαρκιας.Το μάθημα που επιλεχθηκε για την ανάληση ηταν παρα πολύ σημαντικό για την επιτευξη των στόχων του προγράμματος οπου χαρειτ το μάθημα 3 έδωσε στους παρόντες να καταλαβουν τι συμβαίνει πραγματικά με την παχυσαρκία και τους έκανα να σκεφτούν ορθότερα για την υγεια τους και τον εαυτό τους. Τελος ,καταλήγοντας ,μετα το τα΄ςλος αυτή της διάλεξη ενας ακομα στόχος για το προγραμμα επιτευχθηκε αφου συνέβησαν οσα προαναφέραμε .

-Ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή του μαθήματος και των ενεργειών που εγιναν για την επίτευξη του στόχου αναλυτικά!

Η Εισαγωγή του μαθήματος θα γίνει με την κατάταξη των ατόμων σε 4 ομάδες όπως έχει προαναφερθεί (Παχύσαρκοι,Υπέρβαροι ,κανονικοί , ελειποβαρύς) στη συνεχεια ,το εξηδεικευμ΄΄ενο προσωπικό και αρχικα οι γιατροί θα αρχίσουν να εξηγούν ποιες ασθένεις ωφείλονταις την παχυσαρκία και ποιές μπορούν να προκληθόυν λογο αυτής .

**Αρχικά** θα υπάρξει μια συζήτηση για τα γενικότερα προβλήματα που ελοχεύουν λογο των παραπάνω κιλών και της παχυσάρκίας όπως καρδιαγγύακά , διαβήτης ,καρκίνος,και στην συνέχεια προχωράμε σε ειδίκοτερες παθήσεις και θα αναφερθουμε αναλυτικλα σε αυτές σε όλα τα επίπεδα .

**Καρδιαγγυακές Παθήσεις**

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που πλήτονται από αυτά τα νοσήματα έχουν αυξημένο βάρος παρουσιάζουν τέτοια προβλήματα υγείας και κάθε χρόνο χάνουν την ζωή τους λόγο αυτων τν παθήσεων .

Οι παθήσεις που είναι οι κύριες αιτίες που κινδι΄νευουν τα ατομα είναι αναλυτικα.

1. **Αυξημένη αρτιριακή Πίεση**  . Η αυξημένη αρτιριακη πίεση βασανίζει ένα τεράστιο ποσοστό ατόμων αντρών και γυναικών στον ανεπτυγμένο κόσμο και είναι και ωγειλεται κυρίως στον καθηστικό τρόπο ζωής και στην κακή διατροφή. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηριζέται από αυξημενη συστολική και διαστολική πιεση τςν αγγείων μεγαλ΄υτερη από 15 mmg και 7 mmg της στήλης υδραργύρου .Σε αυτή την πάθηση αν δεν υπάρξει κατάληλη προσοχή οι ασθενείς κινδύνευουν από εγκεφαλικό η έμφραγμα λογο της Πίεσης.
2. **Αθιροματική Πλάκα** . Αυτή η πάθηση – κατάσταση είναι η δημιουργεία ενός στρώματος στις αρτηρίες η στα αγκέια και δεν επιτρέπουν στο αίμα να περάσει από τα μέροι αυτά μην αφήνοντας το αιμα ν μετάγεροι το οξυγόνο στα μέροι του σώματος .Αυτο ευθηνεται κυρίως στην αυξημένη χολιστερόλη που κύριως παράγωντας αυτής της κατάστασης είναι η κακή διατροφή και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα.Λογο αυτης της πάθησης πολυς κόσμος χάνει την ζωή του λόγο εμφραγματος αφου ο ΄κινδυνος εμφανισης του είναι μεγάλος .
3. **Διαβήτης** . Μια άλλη πολύ επικίνδυνη πάθηση που ωφείλεται για πολλους λόγους και στην παχυσαρκία κυρίως είναι, ο διαβήτης τύπυου 2 .Ο διαβήτης είναι μια μεταβολική ασθένεια οπού το πάγκρεας δεν παράγει καλής ποιότητας η λίγος ποσότητας ινσουλίνη ώστε ο οργανισμός να μπορέσει να ρυθμίσει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα . Η πάθηση αυτή χρήζει μεγάλης προσόχης αφου θα πρέπει να υπάρχει πολύ καλη διατρόφη χαμηλή σε υαδάνθρακες,επίσης θα πρέπει το ποσοστό γλυκόζης να μετριέται συνεχως από τον ασθενή διότι υπαρχει ο κίνδυνος υπογλυκεμίας ,όπου μπο΄ρει να έχει καταστρογικά αποτελέσματα για τον οργανισμό του ασθενούς.Για αυτό θα πρέπει να υπαρχει η σωστή πρόληψη της ασθένειας αυτής.\

**Στην συνέχεια ακολουθεί η αξιολόγηση του ίδιου του προγράμματος για την αποτελεσματικότητα που μπορεί να είχε στα άτομα και κατά πόσο λειτούργισε το ιδιο ώστε μέσω της εσωτερικής παρακίνησης των ατομων να βοηθήσει στην αντιμετόπιση τω διαφόρων παθήσεων και νοσημάτων ενεργοποίοντας τους να δράσουν άμεσα για το ίδιο τους τον εαυτό**.

**-Η αξιολόγιση του προγράμματος είναι ένα πολύ σημαντικό γεγονός για το ίδιο το πρόγραμμα αφου αυτό το γεγονός να δείχνει ποσο ακριβώς το πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε βοήθησε – παρακίνησε τα άτομα ,τους έδωσε γνώση για την αντιμετόπηση κάποιον καταστάσεων η ακομα τα βοήθησε να αλλάξουν τρόπο ζωής μετά από την πραγματοποίηση του.**

**Ο τρόπος με τον οποίο θα πραγματοποιηθεί η αξιολόγιση είναι ένα κριτίριο αξιολόγισης όπου οι παρόντερς τοθ προγράμματος θα απαντησουν κάποιες ερωτήσεις βάζοντας Χ σε τετραγωνάκια ( Πάρα πολύ – Αρκετά –μέτρια –καθόλου) . Επίσης θα υπάρχουν ερωτήσεις όπου η παρόντες του προγράμματος θα μπορούν να γράψουν τις απόψεις του σχετικα με αυτά που θα ερωτηθούν σχετικά με την όρθοτητα του προγράμματος ,την συμβολη του στην αλλαγη στάσεις τους για τον τρόπο ζωήςς τους αλλα ακόμα για των όγκο και την ποιότητα των πληροφοριών που εδωσε στα ατομα που συμετήχαν σε αυτό**

**Το κριτήριο αξιολόγησεις είναι το παρακάτω :**

**ΠΠ = πάρα πολύ. Π=πολύ,Μ=μέτρια Κ=καθόλου**

**ΚΡΙΤΙΡΙΟ ΑΞΙΟΌΓΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΙΑ**

**Πόσο ενδιαφέρον ηταν το πρόγραμμα Π.Π ,Π , Μ ,Κ**

**Πιστευετε ότι έδινε τις κατάληλες πληροφορίες ΠΠ ,Π ,Μ ,Κ**

**Πιστεύετε ότι η υγεια εσας και των παιδιών σας μπορει να αλλάξει μετα από αυτό ΠΠ , Π , Μ ,Κ**

**Νομίζετε ότι θα πρέπει να αλλαξετε συνήθεις στην Διατροφή σας Ναι , Όχι**

**Το επιστημονικό προσωπικό ήταν σαφές στις πληροφορίες που βέδωσε ΠΠ ,Π ,Μ ,Κ**

**Πείτε μας την Γνώμη σας για την διατροφή σας μέτα την παρακολουθηση αυτού τοθ προγράμματος**

**Πείτε μας τι στόχους έχετε για το σώμα σας ,την διατροφή σας και αν σκοπευεται να αρχίσετε άσκηση.**