
Dietitian's toolkit

Προσαρμόστε τα
διατροφικά εργαλεία στη
δική σας επικοινωνία

Επιμέλεια εντύπου
Σοφία Δρογούδη,
Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

ΧΟΡΗΓΟΣ

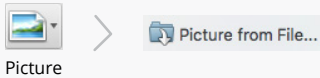
Nestlé
Fitness

Τι τροποποιήσεις μπορώ να κάνω;

1 Προσθήκη λογότυπου

Μπορείτε να προσθέσετε το **λογότυπό** σας στη συγκεκριμένη θέση, αφαιρώντας την ήδη υπάρχουσα εικόνα και «ανεβάζοντας» τη δική σας.

Πώς θα γίνει αυτό; Στο μενού, πηγαίνετε στο Home > Picture > Picture from File και επιλέγετε την εικόνα που θέλετε να φαίνεται σαν λογότυπό σας.

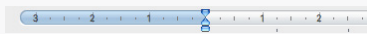


Σε περίπτωση που η εικόνα αυτή είναι πολύ μεγάλη μπορείτε να την προσαρμόσετε αναλόγως, από τις 4 γωνίες της.

2 Προσθήκη προσωπικών στοιχείων

Σε αυτή τη θέση, έχουμε προβλέψει το χώρο στον οποίο θα προστεθούν τα **στοιχεία επικοινωνίας** σας, όπως διεύθυνση, Τ.Κ., τηλέφωνο, φαξ, e-mail αλλά και site.

Εάν το λογότυπό σας είναι πιο μακρόστενο από το δείγμα που έχουμε βάλει, θα χρειαστεί να **μετακινήσετε** τη στοίχιση του κειμένου αναλόγως.



Πώς θα γίνει αυτό; Μετακινείτε αναλόγως το βελάκι από την μπάρα που βρίσκεται στο πάνω μέρος του αρχείου σας.

3 Κεντρικοί τίτλοι

Οι τίτλοι είναι **28** στιγμές (pts) σε αντίθεση με το σώμα του κειμένου το οποίο είναι **12**. Σας προτείνουμε να κρατήσετε αυτή την αναλογία καθώς κάνει το κείμενο πιο **ευανάγνωστο** και τα σημεία που χωρίζουν οι ενότητες, πιο **εμφανή**.

Άλλο ένα στοιχείο το οποίο θα κάνει το κείμενο σας πιο κατανοητό είναι να τονίσετε με **bold** όσα στοιχεία πιστεύετε ότι είναι **σημαντικά**.

Αλλά θυμηθείτε... όσο λιγότερα είναι αυτά τα σημεία, τόσο πιο πολύ σημασία θα τους δώσει ο αναγνώστης.

1 your logo

2 Διεύθυνση, Περιοχή, Τ.Κ. xxx xx | Τηλ.: xxx xxx xxx xx | Φαξ: xxx xxx xx
e-mail: example@gmail.com | www.site.gr

3 Για μια ισορροπημένη διατροφή και ένα υγιές σωματικό βάρος

4 Είναι καλό να θυμάστε ότι για την απώλεια βάρους, δεν υπάρχουν μυστικά ή μαγικά φίλτρα! Οτιδήποτε υπόκειται θεαματική απώλεια κιλών σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα δεν είναι απαραίτητα ελεγχμένο ή ασφαλές, ούτε και αποτελεσματικό από μόνο του. Η καλύτερη προσέγγιση είναι η **αλλαγή τρόπου ζωής** μέσα από ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο σε συνδυασμό με τακτική σωματική άσκηση. Κάποιες βασικές κινήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι ακόλουθες:

1. **Εντάξτε το πρωινό στην καθημερινή σας διατροφή.** Είναι το βασικότερο γεύμα για να ξεκινήσει δυναμικά η ημέρα αλλά και ο μεταβολισμός σας!
2. **Στοχεύστε σε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως**, που έχουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία – ιδανικές ευκαιρίες αποτελούν το δεκατιανό και απογευματινό σνακ.
3. **Καταναλώστε κόκκινο κρέας 1 φορά την εβδομάδα και επιλέξτε εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης** τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας, όπως ψάρια και κοτόπουλο αλλά και όσπρια.
4. **Τοποθετήστε τα γεύματά σας ανά 3-4 ώρες μέσα στην ημέρα.** Με αυτόν τον τρόπο τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα βρίσκονται σε ισορροπία ώστε να αποφύγετε υπογλυκαιμίες και τοιμπολογήματα.
5. Είναι καλό να **περιορίσετε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών** αφαιρώντας το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο, προτιμήστε ελαφριά γαλακτοκομικά προϊόντα.
6. **Φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωσή σας** με 8 έως 10 ποτήρια νερό ημερησίως.
7. Απολαύστε ένα ποτήρι κρασί ή το αγαπημένο σας ποτό με μέτρο, έχοντας κατά νου ότι η υπερκατανάλωση αλκοόλ ταιλαιπυρεί το σκώτι, αφυδατώνει και προσδίδει πολλές παραπάνω θερμίδες.
8. **Μπορείτε να απολαύσετε μια μικρή ποσότητα γλυκού** 2-3 φορές την εβδομάδα, δίχως να ανησυχείτε για το βάρος σας.

5 Tip... Να θυμάστε ότι τίποτα δεν παχαίνει, παρά μόνο η υπερβολή. Μπορείτε λοιπόν να φάτε απ' όλα αλλά με μέτρο.

Nestlé Fitness



Οι αλλαγές αυτές μπορούν να γίνουν σε όλη τη σειρά εντύπων, ώστε να είναι ομοιόμορφα αλλά και να ταιριάζουν με την εικόνα και το προφίλ του γραφείου σας!

4 Αρίθμηση & bullets

Στα σημεία που υπάρχουν bullets ή αρίθμηση, μπορείτε να **αλλάξετε** το χρώμα τους έτσι ώστε να συμβαδίζει με τα χρώματα του γραφείου σας. Αν για παράδειγμα, το λογότυπό σας είναι πορτοκαλί, μπορείτε να κάνετε ίδιο χρώμα και την αρίθμηση.

Πώς θα γίνει αυτό; Επιλέγετε το κείμενο που περιλαμβάνει αρίθμηση/bullets, έπειτα στην καρτέλα home, πηγαίνεται στο αντίστοιχο εικονίδιο.



Πατάτε το βελάκι και επιλέγετε Define new bullet/number format. Εκεί θα δείτε διάφορες επιλογές όπως να αλλάξετε τις **αποστάσεις** των παραγράφων, τη **γραμματσειρά** αλλά και τη **μορφή** bullets/αρίθμησης. Πατώντας στο font, μπορείτε να αλλάξετε το χρώμα, τη γραμματσειρά και το μέγεθός τους.

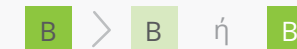


Αυτό θα προσθέσει τον **προσωπικό** χαρακτήρα του γραφείου σας και θα κάνει το έντυπό σας πιο **αρμονικό**.

5 Tips

Στα tips μπορείτε να αλλάξετε επίσης το **χρώμα** του πλαισίου ανάλογα με τα χρώματα του λογότυπου σας.

Μπορείτε παραδείγματος χάριν αν το λογότυπο σας είναι πράσινο να κάνετε το πλαίσιο πράσινο ανοιχτό, έτσι ώστε να διαβάζονται και τα γράμματα.



Εάν θέλετε το tip σας να είναι σε πλαίσιο με **σκούρο** φόντο, μπορείτε να κάνετε τα γράμματα **λευκά!**

Πώς μπορώ να τροποποιήσω πίνακες;

Συμπληρώστε τι φάγατε αυτή τη βδομάδα

Διεύθυνση, Περιοχή, Τ.Κ. xxx xx
 Τηλ.: xxx xx xxx | Φαξ: xxx xx xxx
 e-mail: example@gmail.com | www.site.gr

your logo

	🕒 Πρωινό	🕒 Δεκατιανό	🕒 Μεσημεριανό	🕒 Απογευματινό	🕒 Βραδινό
1 ΗΜΕΡΑ					
2 ΗΜΕΡΑ					
3 ΗΜΕΡΑ					
4 ΗΜΕΡΑ					
5 ΗΜΕΡΑ					
6 ΗΜΕΡΑ					
7 ΗΜΕΡΑ					

Nestlé Fitness

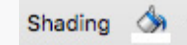
Περιγραμματα πίνακα

Το περιγραμματα ενός πίνακα μπορείτε να το αλλάξετε ως εξής:

- Επιλέγετε τον πίνακα από πάνω αριστερά από το icon με τα βελάκια
- Πηγαίνετε στο μενού στο tab Tables.
- Από την ενότητα Draw borders επιλέγετε το περιγραμματα που θέλετε (πάχος, χρώμα, τύπος γραμμής κ.λπ.).

Γέμισμα σειράς & στήλης

- Επιλέγετε τη σειρά ή τη στήλη που θέλετε και πηγαίνετε στο μενού στο tab Tables.
- Πηγαίνοντας στην επιλογή shading, μπορείτε να αλλάξετε το αντίστοιχο χρώμα.



Προσθήκη σειράς ή στήλης

Για να προσθέσετε μια σειρά ή μια στήλη, επιλέγετε τη σειρά/στήλη στην οποία θέλετε να προστεθεί δίπλα και από το μενού Table layout > Rows and Columns, διαλέγετε που θέλετε να προστεθεί.

Διαγραφή σειράς ή στήλης

Για να διαγράψετε μια σειρά ή μια στήλη, επιλέγετε τη σειρά/στήλη την οποία θέλετε να διαγράψετε, κάνετε δεξί κλικ και delete.

Περισσότερες αλλαγές

Εάν θέλετε να κάνετε περισσότερες αλλαγές στα έντυπά σας, για περισσότερα tips και συμβουλές μπορείτε να μεταβείτε στο παρακάτω link στην επίσημη ιστοθέρση της Microsoft:

Microsoft Office <https://goo.gl/FBonsq>

ή εναλλακτικά στο: <http://www.investintech.com/articles/mscustomization/>.

your logo

Πόσο είναι το λίπος μου;

Πριν φέρει για λιπομέτρηση

Μετρήσεις λιπών είναι σημαντικές για να αξιολογήσετε την πρόοδό σας. Η λιπομέτρηση μετράει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Τα αποτελέσματα της λιπομέτρησης είναι σημαντικά για να αξιολογήσετε την πρόοδό σας. Η λιπομέτρηση μετράει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Τα αποτελέσματα της λιπομέτρησης είναι σημαντικά για να αξιολογήσετε την πρόοδό σας.

Πώς γίνεται η λιπομέτρηση

Η λιπομέτρηση γίνεται με τη βοήθεια ενός αισθητήρα που εκπέμπει ακτίνες υπερήχων. Αυτές οι ακτίνες περνούν μέσα από το δέρμα σας και μετράνε το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Τα αποτελέσματα της λιπομέτρησης είναι σημαντικά για να αξιολογήσετε την πρόοδό σας.

Fitness

your logo

Αποτελέσματα Λιπομέτρησης

Αποτελέσματα

Μετρήσεις	Αποτελέσματα
Λιπομέτρηση	...
...	...

Αφηρηματισμός

...

Παρατηρήσεις

...

Fitness

your logo

Μεριοδολόγιο

Το πρωινό σας

...

Πόσο να φάτε στο κύριο γεύμα

...

Τι σημαίνει ελαφρύ γεύμα

...

Fitness

your logo

Για μια ισορροπημένη διατροφή και αναγνώριση βάρους

...

Fitness

your logo

Συμπληρώστε τι φάγατε αυτή τη βδομάδα

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Fitness

Το **Dietitian's Toolkit**, περιλαμβάνει τα παρακάτω χρήσιμα διατροφολογικά εργαλεία:

- Οδηγίες λιπομέτρησης
- Αποτελέσματα λιπομέτρησης
- Μεριοδολόγιο
- Tips για ισορροπημένη διατροφή
- Ημερολόγιο καταγραφής

Προσθέστε στο κάθε εργαλείο την προσωπική σας πινακίδα και κάντε την καθημερινότητά σας πιο εύκολη! :)