

ΠΡΟΛΗΨΗ • ΦΑΚΕΛΟΣ ΥΓΕΙΑ • ΓΥΝΑΙΚΑ • ΑΝΔΡΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΕΥΧΟΣ 11, ΜΑΡΤΙΟΣ 2019 - ΜΑΪΟΣ 2019

ISSN 2529-0649



Bionews

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

*Σωστή
Διατροφή
& ΕΥΕΞΙΑ*



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ



Το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο

(Ιπποκράτης, 460-370 π.Χ., Πατέρας της Ιατρικής)

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής αιχμαλωτίζει το μυαλό και αδρανοποιεί το σώμα. Η επαφή με τη φύση σε συνδυασμό με την άσκηση αποτελεί το «κλειδί» της ενεργοποίησης. Όλοι έχουμε ακούσει ή διαβάσει για τα οφέλη της πεζοπορίας. Συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργίας των πνευμόνων, στη γενική σωματική ευεξία, καθώς και στην ψυχική υγεία, μειώνει την αρτηριακή πίεση, τους παλμούς της καρδιάς, το βάρος, επίσης μειώνει τον κίνδυνο για έμφραγμα, εγκεφαλικό, καρκίνο, κατάθλιψη και άλλες παθήσεις.

Η **Περιπατητική Ομάδα Υμηπτού (Π.Ο.Υ.)** δραστηριοποιείται κυρίως στον Υμηπτό και με κύριο εξοπλισμό τη θετική διάθεση σχεδιάζει και υλοποιεί κάθε Κυριακή ζωρούς εκπαιδευτικούς και ψυχαγωγικούς περιπάτους στη φύση, σε διαφορετικά κάθε φορά μονοπάτια. Παράλληλα με τους περιπάτους, πραγματοποιεί δράσεις:

- Πολιτιστικού χαρακτήρα
- Περιβαλλοντολογικού ενδιαφέροντος και διαβίωσης στη φύση
- Προγράμματα υγείας και ευεξίας

Σκοπός της είναι να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον του Αθηναίου πολίτη και όχι μόνο για τη φύση, την ιστορία και την τέχνη κυρίως της περιοχής του Υμηπτού, δυναμώνοντας σε μεγάλο βαθμό την περιβαλλοντική του συνείδηση.

Ο **Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ** προσφέρει στα μέλη της Π.Ο.Υ. ένα σύνολο



προνομιακών παροχών, καλύπτοντας όλο το φάσμα των Ιατρικών Εξετάσεων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Περιθαλψης:

- Ειδικά check up
- Διαγνωστικές εξετάσεις επιλογής
- Προγραμματισμένες ιατρικές επισκέψεις σε ιατρούς των ΒιοΚλινικών
- Ειδικές τιμές στις επισκέψεις των ιατρών των Επειγόντων Περιστατικών

- Δωρεάν μεταφορά με ασθενοφόρο στις Κλινικές του Ομίλου σε επείγον περιστατικό που χρήζει νοσηλείας
- Οδοντιατρικές υπηρεσίες με προνομιακή χρέωση στα Οδοντιατρεία του Ομίλου.

Σαν μέλος της Π.Ο.Υ. οι εξετάσεις παύουν ν' αποτελούν άγχος και μέσω του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ γίνονται η «σφραγίδα» της καλής υγείας.

Μπορείτε εύκολα να γίνετε μέλος αυτής της ευεργετικής ομάδας και να απολαύσετε τα αναζωογονητικά οφέλη του δάσους ακολουθώντας τις πλούσιες δράσεις της Π.Ο.Υ. αλλά και τις προνομιακές παροχές του **Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ** μέσα από τους παρακάτω συνδέσμους:

<http://www.poymittou.gr/>
<https://www.facebook.com/poymittou/>