



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ

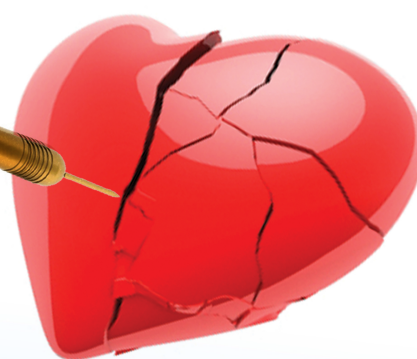
Εθνικό και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών



ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Υπεύθυνοι Καθηγητές: Χρούσος Γεώργιος
Δαρβίρη Χριστίνα

STRESS



Καινοτόμο πρόγραμμα μη
φαρμακευτικής αντιμετώπισης της
Υπέρτασης, με επιστημονικές
μεθόδους διαχείρισης του στρες

Ανοιχτή πρόσκληση σε όλους τους δημότες, ηλικίας 18-65 ετών για
να υποβληθούν σε **ΔΩΡΕΑΝ** εξέταση για:

- ✓ Διάγνωση της Υπέρτασης με την πιο σύγχρονη τεχνολογία
- ✓ Μετρήσεις του Στρες, του Τρόπου Ζωής και των Καθημερινών Συνηθειών σύμφωνα με τη νέα αντίληψη της Υγείας
- ✓ Εκτίμηση του Συνολικού Καρδιομεταβολικού Κινδύνου

Εκπαίδευση στην αυτορρύθμιση της υπέρτασης με:

- ✓ Εκμάθηση Επιστημονικών Μεθόδων Διαχείρισης του Στρες
- ✓ Γνωσιακή Αναδόμηση
- ✓ Βιωματική Εκπαίδευση
- ✓ Προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής

Τηλέφωνα (9:00 - 17:00 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ):
210 6534 507 και 697 8101 567

Με την συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ