

# MetaBoost



## NEWSLETTER

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟOST;

Το MetaBoost είναι ένα ερευνητικό έργο που αξιοποιεί τεχνολογίες ψηφιακής υγείας και δεδομένα από το μεταβολικό προφίλ κάθε ατόμου, για να υποστηρίξει την υιοθέτηση μοτίβων διαλειμματικής νηστείας και εξατομικευμένων διατροφικών προτάσεων.

Στόχος μας είναι να προσφέρουμε πρακτικά εργαλεία που βοηθούν στη βελτίωση της μεταβολικής υγείας και της συνολικής ευεξίας στην καθημερινότητα.

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟOST;

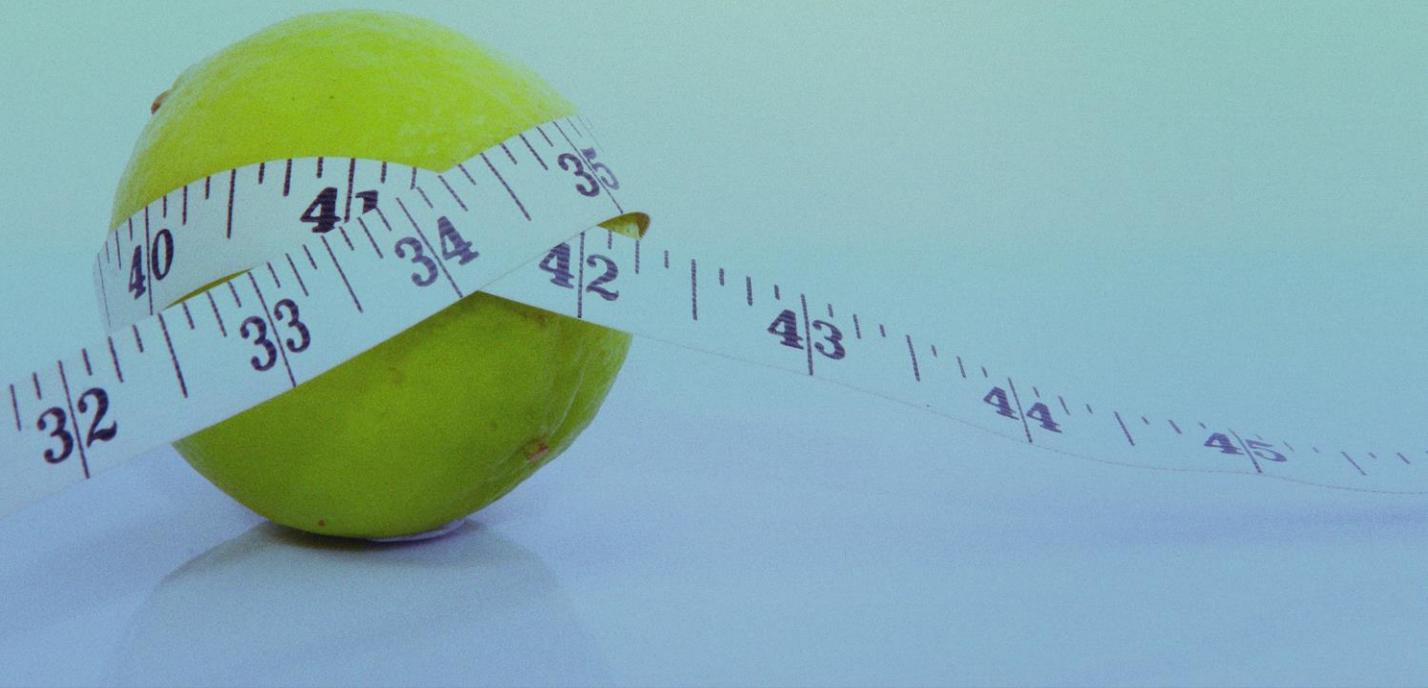
Το MetaBoost αναδεικνύει μια εξατομικευμένη και επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση στη διατροφή και τη διαλειμματική νηστεία, αξιοποιώντας μεταβολικά δεδομένα και ψηφιακά εργαλεία για πρακτικές, προσαρμοσμένες οδηγίες στην καθημερινότητα.

### Τι προσφέρουμε

Μέσω του έργου παρέχουμε:

- εξατομικευμένες διατροφικές προτάσεις,
- καθοδήγηση στη διαλειμματική νηστεία,
- υποστήριξη για τη βελτίωση του μεταβολισμού,
- ψηφιακά εργαλεία που διευκολύνουν υγιεινές αλλαγές συμπεριφοράς.

Όλα βασίζονται σε αξιόπιστα επιστημονικά δεδομένα, με στόχο την ενίσχυση της υγείας και της καθημερινής ευεξίας.



## Σε ποιους απευθύνεται;

Το MetaBoost απευθύνεται:

- Σε άτομα που θέλουν να:
  - βελτιώσουν τη μεταβολική τους υγεία,
  - υιοθετήσουν υγιή μοτίβα διαλειμματικής νηστείας,
  - λάβουν προσωποποιημένη διατροφική καθοδήγηση.
- Σε επαγγελματίες υγείας (διατροφολόγους, γιατρούς, επιστήμονες τροφίμων) που ενδιαφέρονται για σύγχρονα, ψηφιακά εργαλεία υποστήριξης και έρευνας.



## Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΟΣΤ

Το έργο επικεντρώνεται στον άνθρωπο και στις πραγματικές του ανάγκες. Με σεβασμό στη διαφορετικότητα κάθε οργανισμού, προσφέρει εξατομικευμένες κατευθύνσεις, πραγματικά ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες, για εκείνους που επιθυμούν να βελτιώσουν τη σχέση τους με τη διατροφή και τον μεταβολισμό.

# MetaBoost



## ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

