

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

“Good business in healthy business”

Εκδήλωση της ΤΟΓΜΕ σε συνεργασία με την ΑΚΟΣ

Έναν πολύτιμο οδηγό τρόπου ζωής και καλών συνηθειών που θα μας εξασφαλίσει καλή υγεία και μακροημέρευση, χαρτογράφησαν επιστήμονες από το χώρο της υγείας και ειδικοί του ευ ζην, στο πλαίσιο εκδήλωσης με τίτλο “Good business in healthy business” την οποία οργάνωσε ο ΤΟΓΜΕ (Τομέας Ανάπτυξης Γυναικών Manager & Επιχειρηματιών της Ελληνικής Εταιρίας Διοικήσεως Επιχειρήσεων) σε συνεργασία με την αστική μη κερδοσκοπική εταιρία ΑΚΟΣ.

Εκ μέρους της ΕΕΔΕ την εκδήλωση χαιρέτησε η αντιπρόεδρος κ. Νέλλη Κάτσου και εκ μέρους του Δ.Σ της ΤΟΓΜΕ, χαιρετισμό απηύθυνε η αντιπρόεδρος κ. Νατάσσα Μάνου, οι οποίες χαρακτήρισαν αδήριτη την ανάγκη η σύγχρονη γυναίκα μάνατζερ ν’ ανακαλύψει το δρόμο που θα της εξασφαλίσει επιτυχή επιχειρηματική δράση, προσωπική ισορροπία και καλή υγεία.

Για την αξία της πρόληψης που προϋποθέτει σωστή ενημέρωση, η οποία μετατρέπει την πληροφορία σε συνείδηση, μίλησε η Πρόεδρος της ΑΚΟΣ Δρ. Δέσποινα Κατσώχη η οποία επισήμανε ότι η πρόληψη δεν είναι μία λέξη αλλά καθημερινή δράση.

«Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου» είναι το μήνυμα που στέλνει η ΑΚΟΣ στο πλαίσιο της Πανελλαδικής εκστρατείας της με τίτλο: «Σπουδή στο ανθρώπινο σώμα-Πρόληψης έργα», τονίζοντας χαρακτηριστικά: «Αγαπώ το σώμα μου και το φροντίζω σημαίνει ότι αποβάλλω βλαβερές συνήθειες και υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που σέβεται τον οργανισμό μου και τις ανάγκες του. Η υγεία μας είναι στα χέρια μας. Ας σεβαστούμε τη φύση και το γονίδιο μας για να ζήσουμε πολύ και καλά».

Τον καθοριστικό ρόλο της διατροφής στην εξασφάλιση και στη διατήρηση της καλής μας υγείας αναφέρθηκε η ιατρός διατροφολόγος Ευγενία Παπαδήμα υπογραμμίζοντας ότι είμαστε θύματα των επιλογών και των συνηθειών μας.

Απλές συμβουλές για καθημερινή εκγύμναση έδωσε στο κοινό η γυμνάστρια Ελένη Πετρουλάκη τονίζοντας ότι η άσκηση αποτελεί πολύτιμο όπλο στην πρόληψη πολλών ασθενειών και αντίδοτο στον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Στις φθορές που επιφέρει ο χρόνος στον οργανισμό μας και στα εφόδια που οφείλουμε να του παρέχουμε, αξιοποιώντας τις πρόσφατες επιστημονικές ανακαλύψεις και υιοθετώντας μία αποτελεσματική αντιγηραντική πολιτική επικεντρώθηκε ο ειδικός παθολόγος και επιστημονικός διευθυντής της «Ορθοβιοτικής» κ. Μιχάλης Παπαχαραλάμπους.

Για τις επιδράσεις του ήλιου, της οθόνης του υπολογιστή αλλά και του τεχνητού κλιματισμού στα μάτια μας, μίλησε η χειρουργός οφθαλμίατρος κ. Φαίη Πεσκέση Παπαδοπούλου η οποία υπογράμμισε ότι όλοι, ενήλικες και μικρά παιδιά, οφείλουμε να φοράμε γυαλιά ηλίου όλες τις εποχές του χρόνου, ακόμη και το χειμώνα.

Την αξία του τακτικού ετήσιου γενικού ελέγχου, του προσυμπτωματικού ελέγχου, της καλής μαστογραφίας αλλά και του εμβολιασμού, ως ένα από τα σημαντικότερα πεδία εφαρμογής της προληπτικής ιατρικής, ανέλυσε η ιατρός ακτινολόγος εξειδικευμένη στη διαγνωστική προσέγγιση των παθήσεων του μαστού κ. Αθηνά Βούρτση.

Στη σπουδαιότητα της φροντίδας του γονιδίου μας με την υιοθέτηση καλών συνηθειών αλλά και στον περιορισμό των συνεπειών του χρόνου που περνά, μέσω παρεμβάσεων που τονώνουν την ψυχολογία μας αναφέρθηκε η πλαστικός χειρουργός κ. Νατάσσα Σεφέρη

Να κοιτάξουμε βαθιά μέσα μας, να επικοινωνήσουμε με τις ανάγκες και τα θέλω μας και με βάση τα δεδομένα που θα προκύψουν να χαράξουμε τον προσωπικό μας δρόμο που θα μας οδηγήσει στην κατάκτηση της εσωτερικής ισορροπίας και αρμονίας προέτρεψε τους παρισταμένους, η ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια κ. Φαίδρα Λογοθέτη η οποία υπογράμμισε ότι η καλή μας ψυχολογία, δεν διευκολύνει μόνο την καθημερινότητα μας και την επίτευξη των στόχων μας αλλά ενισχύει αποτελεσματικά και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Η συμμετοχή των παρευρισκομένων ξεπέρασε τις προσδοκίες και απέδειξε την ανάγκη εκδηλώσεων με ευρύτερο πνεύμα και ολιστική προσέγγιση σχετικά με την επαγγελματική & προσωπική ισορροπία. Όλοι οι παρευρισκόμενοι αναγνώρισαν τα θετικά μηνύματα που τους άφησε η συμμετοχή στην εκδήλωση

Στην συνέχεια , τα μέλη και οι φίλοι του ΤΟΓΜΕ παρακολούθησαν στη συνέχεια τη μουσική παράσταση Tango Greco, με ελληνικά ταγκό από τη δεκαετία του '30 έως τις μέρες μας, η οποία πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη της ΑΚΟΣ.