

## Ημερησίες αναγκες σε βιταμίνη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 12 Μάιος 2021 09:19

---

**Ποια είναι η αναγκαία ημερήσια ποσότητα βιταμίνης D3, που πρέπει να προσλάβει ένα άτομο ή πόση ώ ρα πρέπει να εκτεθεί στον ήλιο, ή ώ στε να μην πάθει έλλειψη βιταμίνης D;**



## Ημερησιες αναγκες σε βιταμινη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 12 Μάιος 2021 09:19

---

**Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης**

**Ιατρός,**

**Ωτορινολαρυγγολόγος,**

**Οδοντίατρος**

**Διδάκτωρ της Ιατρικής**

**Σχολής ου Πανεπιστημίου**

**Αθηνών**

**Τηλ. 2744023768,**

**6944280764, e-mail:**

**pharmage@otenet.gr**

**www.gelis.gr**

**www.pharmagel.gr**

**www.orlpedia.gr**

**www.allergopedia.gr**

**www.gkelanto.gr**

**www.curcumin.gr**

**www.d3gkelin.gr**

**www.vitaminb12.gr**

**www.zinc.gr**

**www.gkelismedicallexicon.**

**gr**

**www.prolipsicarcinou.gr**



## Ημερησίες αναγκες σε βιταμίνη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 12 Μάιος 2021 09:19

---

### Αικατερίνη Γκέλη

Ιατρός,

Ακτινοδιαγνώστρια

με ιδιαίτερο ενδιαφέρον

στην Ιατρική Διατροφολογία,

Ακτινοδιαγνωστική και

Υπερηχογραφική

Διαγνωστική,

Περιβαλλοντική Ιατρική,

Συμπληρωματική Ιατρική.

Διεύθυνση Ιατρείου:

Παπαληγούρα 16, Άσπας

Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,

6944644820 email:

kgkeli@hotmail.com

Επικοινωνία: 2610921111 Email: [kgkeli@hotmail.com](mailto:kgkeli@hotmail.com) Διεύθυνση Ιατρείου: Παπαληγούρα 16, Άσπας Κορινθίας, Τηλ. 2741087758, 6944644820 email: [kgkeli@hotmail.com](mailto:kgkeli@hotmail.com) Διεύθυνση Ιατρείου: Παπαληγούρα 16, Άσπας Κορινθίας, Τηλ. 2741087758, 6944644820 email: [kgkeli@hotmail.com](mailto:kgkeli@hotmail.com)