

# 3<sup>ο</sup>

Συμπόσιο

Αθλητικής Διατροφής

Σάββατο 25 Ιουνίου 2016

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών



Πανελλήνιος Σύλλογος  
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

# Πρόγραμμα

Α' ΜΕΡΟΣ

**08:30 – 09:00 Προσέλευση - Εγγραφές**

09:00 – 09:15 Έναρξη Συμποσίου - Χαιρετισμός  
**Μακρυλλός Μιχάλης**, Πρόεδρος Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής (ΟΕΑΔ)

09:15 – 10:15 Διάλεξη - Διατροφική υποστήριξη ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση, **Μούγιος Βασίλειος**

10:15 – 10:45 Εισήγηση - Ο ρόλος της σύστασης σώματος στην Αθλητική Απόδοση, **Κατσαρόλη Ιωάννα**

10:45 – 11:15 Διάλεξη - Η συμβολή του Αθλητικού Ψυχολόγου στον έλεγχο βάρους των αθλητών, **Πατσού Φρόσω**

11:15 – 11:45 Εισήγηση - Οι νεότερες συστάσεις σχετικά με το Σίδηρο, το Ασβέστιο και τη Βιταμίνη D στην αθλητική απόδοση, **Πετράκη Ιωάννα - Ευαγγελία**

11:45 – 12:15 Case Study - Διατροφική Υποστήριξη επαγγελματικών σωματείων Super League - Από τη θεωρία στην πράξη, **Μπερτζελέτος Δημήτριος**

**12:15 – 12:30 Λήξη Μέρους Α**

**12:30 – 13:00 Διάλειμμα – καφές & παραλαβή πιστοποιητικών Μέρους Α**

Β' ΜΕΡΟΣ

13:00 – 17:00 Πρόγραμμα LLL, Topic 37 Nutrition in Sports  
Διοργάνωση: **GrESPEN – ΟΕΑΔ ΠΣΔΔ**

**37.1** Energy Balance Regulation: Effects of Exercise on ad libitum Food Intake, **Καραγιάννης Δημήτριος**

**37.2** Nutrition for Endurance Sports, **Παπασπανός Νικόλαος**

**37.3** Nutrition for Strength and Power Sports,  
**Παπασπανός Νικόλαος**

**37.4** Physical Activity in Chronic Diseases,  
**Αναστασιάδου Αναστασία**

**Εξέταση**

**Παραλαβή πιστοποιητικών**

**17:00 Λήξη Ημερίδας**

**Βασίλειος Μούγιος**

Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης  
Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

**Ιωάννα Κατσαρόλη, MSc**

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
Συγγραφέας «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει»  
Μέλος ΟΕΑΔ του ΠΣΔΔ

**Φρόσω Πατσού, MSc**

Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος,  
Επιστημονική Συνεργάτιδα Εθνικής Ομάδας  
Στίβου

**Ευαγγελία – Ιωάννα Πετράκη, MSc**

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
MSc «Διατροφή & Άσκηση»  
Μέλος ΟΕΑΔ του ΠΣΔΔ

**Δημήτριος Μπερτζελέτος, MSc, MEd**

Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Αθλητικός Διατροφολόγος  
Asteras Tripolis F.C.  
Μέλος ΟΕΑΔ του ΠΣΔΔ

**Νικόλαος Παπασπανός**

Κλινικός Διαιτολόγος  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
Ειδικός Γραμματέας  
Οργανωτικού ΠΣΔΔ  
Μέλος ΟΕΑΔ του ΠΣΔΔ

**Δημήτριος Καραγιάννης, MSc**

Κλινικός Διαιτολόγος  
Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών  
«Ο Ευαγγελισμός»

**Αναστασία Αναστασιάδου**

Κλινική Διαιτολόγος  
ΓΝΘ Παπαγεωργίου

**Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής (ΟΕΑΔ)****Μιχάλης Μακρυλλός, MSc**

Κλινικός Διαιτολόγος - Αθλητικός  
Διατροφολόγος MSc  
Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών  
Med Sci "Sports Nutrition and Human  
Metabolism"  
Πρόεδρος της Ομάδας

**Ανθή – Ισμήνη Ναούμπ, MSc**

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
Εφαρμογή του προγράμματος  
«Πέρα από τα Όρια της Δίαιτας»  
πρ Πρόεδρος της Ομάδας Ειδικών (2012, 2013)

**Νικόλαος Παπασπανός**

Κλινικός Διαιτολόγος  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
Ειδικός Γραμματέας Οργανωτικού, ΔΣ ΠΣΔΔ

**Ιωάννα Κατσαρόλη, MSc**

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,  
Συγγραφέας «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει»

**Ευαγγελία – Ιωάννα Πετράκη, MSc**

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
MSc «Διατροφή & Άσκηση»

**Δημήτριος Μπερτζελέτος, MSc, MEd**

Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Αθλητικός Διατροφολόγος  
Asteras Tripolis F.C.

**Ειρήνη Μπαμπαρούτση, PhD**

Διαιτολόγος–Διατροφολόγος  
Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου  
Υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου  
«Θερμίδα»

**Ευανθία Παγουρτζή, MSc**

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**Ιωάννα Αδαμίδου, MS, RD**

Διαιτολόγος–Διατροφολόγος &  
Βιολόγος  
AODA CPE Chair, New York College  
Lecturer


**Ιωάννης Αρναούτης, PhD**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
Επιστημονικός Συνεργάτης  
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου



## Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

Πανόρμου 23, 115 22, Αθήνα  
Τηλ.: 210 69 84 400 | Φαξ: 210 64 27 801  
[www.hda.gr](http://www.hda.gr) | [www.hjnutrdiet.com/](http://www.hjnutrdiet.com/)

 HellenicDieteticAssociation

 HDAhellenicdietetic

Χορηγός



Το LLL πραγματοποιείται  
με τη συνδιοργάνωση της:



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕΛΟΣ  
ΤΗΣ ESPEN ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ