



1^η

Πανελλήνια Ημερίδα

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14 ΜΑΪΟΥ 2022

Ο.Α.Κ.Α.

Ολυμπιακό Κολυμβητήριο



elde.gr - 2102520977 - info@elde.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

10.00- 10.15

Χαιρετισμοί

Ζήκος Κέντρος, MD, PMR Specialist

Πρόεδρος 1ης Πανελλήνιας Ημερίδας

Δημήτρης Γρηγοράκης, PhD, Msc

Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

10.15- 10.30

Διατροφικές Ανάγκες Αθλητή

Ηλίας Λυμπεριάδης

Ιατρός Αποκατάστασης

1η Θεματική Ενότητα: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

10.30- 11.00

Διαφοροποίηση ενεργειακών απαιτήσεων ανάλογα με τη φάση αποκατάστασης

Ζήκος Κέντρος, MD, PMR Specialist

Ιατρός Αποκατάστασης

11.00- 11.30

Αποκατάσταση μυϊκού ιστού

μετά από προπονητικές ασκήσεις

Δρ. Δημήτρης Γρηγοράκης, PhD, Msc

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

11.30- 12.00

Διατροφική αποκατάσταση αθλητών

μετά από τραυματισμό

Μιχάλης Μακρυλλός, Msc

Αθλητικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

2η Θεματική Ενότητα:

DOPING – ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

12.00- 12.30

Το Doping στην Αθλητική πράξη

Παναγιώτης Τσαρούχας

Ειδικός Παθολόγος,

Μέλος Επιτροπής Anti-Doping UEFA 2006

12.30- 13.00

Σωστή διαχείριση διατροφής από τους αθλητές

Ερασμία Πολίτη, Msc

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,

Master Nutritionist in Sports Nutrition

13.00- 13.15

Coffee Break (15 min)

13.15- 13.45

Στρογγυλό Τραπέζι

Ανάγκη χρήσης σκευασμάτων από τους αθλητές

- Κωνσταντίνος Βουρδάνος, Προπονητής Ελληνορωμαϊκής Πάλης Παναθηναϊκού
- Ιωάννης Μηλιδάκης, Επικεφαλής προπονητής Κολύμβησης
- Γιώργος Στάης, Γυμναστής Εθνικής Ομάδας Αντισφαίρισης
- Μιμικά Κίννα, Msc, Κλινική Ψυχολόγος
- Σοφία Αλικανιώτη, Πρωταθλήτρια βάρη και μέλος της Εθνικής Ομάδας
- Αριστοτέλης Θάνος, Αθλητής Αντισφαίρισης και μέλος της Εθνικής Ομάδας
- Χριστίνα Λάζαρη, Αθλήτρια Κολύμβησης

Συντονιστής:

Ζήκος Κέντρος, MD, PMR Specialist, Ιατρός Αποκατάστασης

3η Θεματική Ενότητα: ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

13.45- 14.15

Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας

Δρ. Κατερίνα Σκενδέρη, PhD

Βιοχημικός – Διατροφολόγος

14.15- 14.45

Διατροφική υποστήριξη χορτοφάγων και vegan αθλητών

Φωτεινή Αθανασοπούλου, Msc

Αθλητική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

14.45- 15.15

Διατροφικές διαταραχές στους αθλητές

Μιμίκια Κίννα, Msc

Κλινική Ψυχολόγος

15.15- 15.45

Ψυχολογική ενίσχυση αθλητή για επίτευξη αγωνιστικών στόχων

Μαντώ Αγουρίδου, Msc

Κλινική Ψυχολόγος

4η Θεματική Ενότητα:

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ

15.45- 16.15

Διαφορές μεταξύ αθλούμενων και μη, σχετικά με τις ενεργειακές τους απαιτήσεις

Γεωργία Καπώλη, Msc

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

16.15- 16.30

Coffee Break (15 min)

Workshops

16.30- 16.45

1ο Workshop:

**Προσδιορισμός Βασικού Μεταβολισμού
με εργοσπιρομέτρηση**

16.45- 17.00

2ο Workshop:

**Εργομετρικός έλεγχος
για τον καθορισμό ζωνών καύσης λίπους**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONIST SOCIETY

eliteclinic

1^η

Πανελλήνια Ημερίδα

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**



14 ΜΑΪΟΥ 2022

Ο.Α.Κ.Α.

Ολυμπιακό Κολυμβητήριο

elde.gr - 2102520977 - info@elde.gr