



1<sup>η</sup>

Πανελλήνια Ημερίδα

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

eliteclinic



14 ΜΑΪΟΥ 2022

Ο.Α.Κ.Α.

Ολυμπιακό Κολυμβητήριο

elde.gr - 2102520977 - info@elde.gr

eliteclinic.gr - 2106828906 - info@eliteclinic.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
- 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**

Μιμικά 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

### **Ενεργειακός μεταβολισμός και πηγές ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης**

Αλεξάνδρα Γκατζίεβα,

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

16.15- 16.30

Coffee Break (15 min)

# Workshops

16.30- 16.45

1o Workshop:

**Προσδιορισμός Βασικού Μεταβολισμού  
με εργοσπιρομέτρηση**

16.45- 17.00

2o Workshop:

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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC NUTRITIONIST SOCIETY

eliteclinic

1<sup>η</sup>

Πανελλήνια Ημερίδα

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**



14 ΜΑΪΟΥ 2022

Ο.Α.Κ.Α.

Ολυμπιακό Κολυμβητήριο

elde.gr - 2102520977 - info@elde.gr

eliteclinic.gr - 2106828906 - info@eliteclinic.gr