



1ο Webinar Αθλητικής Διατροφής

10.00 – 10.05: Χαιρετισμός Προέδρου Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων: Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαβέρα

10.05 – 10.10: Συντονιστής:-Μακρυλλός Μιχάλης

10.10 – 10.30: **Το προφίλ της αθλητικής δραστηριότητας ποδοσφαιριστών στον εβδομαδιαίο κύκλο και οι πρακτικές ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης**

Ομιλήτης: Γρηγόρης Α. Μπιζιάς

10.30 – 10.35: ερωτήσεις – συζήτηση

10.35 – 10.55: **Σύγχρονοι μύθοι αθλητικής διατροφής**

Ομιλήτρια: Ανθή - Ισμήνη Ναούμη

10.55 – 11.00: ερωτήσεις – συζήτηση

11.00 – 11.20: **«Νιώθω κουρασμένη/-ος..», η επιστήμη της διατροφής αντιμετωπίζοντας την ..κόπωση του αθλητή.** Ομιλήτης: Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος

11.20 – 11.25: ερωτήσεις – συζήτηση

11.25 – 11.45: **Κετογονική Δίαιτα και αθλητική απόδοση.** Ομιλήτρια: Ιωάννα Κατσαρόλη

11.45 – 11.50: ερωτήσεις – συζήτηση

11.50 – 12.10: **Ερωτήσεις – συζήτηση και συμπεράσματα**

Στοιχεία ομιλητών:

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαβέρα,

Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος, PhD, MSc

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του

Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Συντονιστής:

Μιχάλης Μακρυλλός,

Κλινικός Διαιτολόγος – Αθλητικός Διατροφολόγος BSc, MSc

Πρόεδρος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων

– Διατροφολόγων

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος ΠΑΕ ΑΕΚ F.C.

Ομιλητές:

Γρηγόρης Α. Μπιζιάς

Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης.(MSc)

τ. Προπονητής φυσικής κατάστασης Εθνικής ομάδας ποδοσφαίρου.(UEFA PRO)

Πτυχιούχος επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.

Ανθή - Ισμήνη Ναούμη

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

MSc Αθλητική Διατροφή

Διατροφική Ψυχοεκπαίδευση

Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, MEd

Μέλος Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-
Διατροφολόγων

Επιστημ. Συνεργάτης ΠΑΕ Αστέρα Τρίπολης

Ιωάννα Κατσαρόλη

Κλινική Διαιτολόγος-Αθλητική Διατροφολόγος, MSc.

Αντιπρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων

Με την ευγενική υποστήριξη



Γιατί είμαστε μαυραρονάδες