



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ  
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

11 Φεβρουαρίου 2017 • Ζάππειον Μέγαρο

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

## Επιστημονικό Πρόγραμμα

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

Αίθουσα ΗΥΓΕΙΑ

17:00 - 20:00

17:00 - 17:30

«Άσκηση, ανοσία και καρκίνος»

Ομιλητής: Φιλίππου Αναστάσιος, *Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ*

17:30 - 18:00

«Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και εργογόνων ουσιών από αθλητές και αθλούμενους: αναγκαιότητα, αποτελεσματικότητα, τρόπος χορήγησης και αντενδείξεις»

Ομιλητής: Μπογδάνης Γρηγόρης, *Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ*

18:00 - 18:30

«Άσκηση και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία»

Ομιλητής: Σμηλίου Ηλίας, *Επίκουρος Καθηγητής Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

18:30 - 19:00

«Προπόνηση με αντιστάσεις για βελτίωση της υγείας και ευεξίας»

Ομιλητής: Τερζής Γεράσιμος, *Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ*

19:00 - 19:30

«Ασκώντας το λίπος μας»

Ομιλητής: Πετρίδου Ανατολή, *Βιοχημικός της Άσκησης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

19:30 - 20:00

Συζήτηση - Συμπεράσματα