



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ



ΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.01.20

"ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΥ ΣΤΟ ΖΗΝ"

ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ
09:00 Π.Μ.

ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ
ΦΡΟΥΡΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΗΣ 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.01.20	
09:00–09:05		Χαιρετισμός Στγου Δκτη ΣΣΑΣ Υπτγου Γεώργιου Ματζουράνη	
09:05–09:10		Χαιρετισμός κ. Απόστολος Χατζητόλιος	
		● Καθηγητής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ. ● Διευθυντής Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ ● European Society Hypertension Center of Excellence ● Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας (Μ.Α.Φ. – Stroke Unit) ● Αντιπρόεδρος Εταιρείας Παθολογίας Ελλάδος (Ε.Π.Ε.) ● Αντιπρόεδρος Επαγγελματικής Ένωσης Παθολόγων Ελλάδος	
09:10–09:15		Έναρξη Ημερίδας Αρτρος Ευάγγελος Ψωμάς	
		● Ειδικός Παθολόγος με Εξειδίκευση στη Λοιμωξιολογία ● Επιστημονικός Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ ● Δντης Σπουδών ΣΣΑΣ	
09:15–09:30		Η παχυσαρκία ως σύγχρονη μάστιγα κ. Χρήστος Σαββόπουλος	
		● Καθηγητής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ. ● Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ ● European Society Hypertension Center of Excellence ● Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας (Μ.Α.Φ. – Stroke Unit) ● Μέλος Εταιρείας Παθολογίας Ελλάδος (Ε.Π.Ε.)	
09:30–09:45		Διατροφή. Σύγχρονες εξελίξεις κα Μαρία Χασαπίδου	
		● Καθηγήτρια Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος ● Διευθύντρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος στη Διατροφή και Διαιτολογία	
09:45–10:00		Διατροφή μαθητών παραγωγικών σχολών: Δεδομένα και προκλήσεις Αρκτρος Ιωάννης Καζάκης	
		● Μικροβιολόγος DVM ● Τμχης Κτηνιατρικού Τμήματος ΣΣΑΣ	
10:00–10:15		Super food or super plate κα Ευριδίκη Τζιοβάρα	
		● Διατροφολόγος – Διαιτολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στην Κλινική Διαιτολογία ● Επιστημονικός συνεργάτης στον εκπαιδευτικό φορέα MP Balatsinos	
10:15–10:30		Διατροφή και σύσταση σώματος κα Ιωάννα Πασπάλα	
		● Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ● Cert. in Advanced Sports Nutrition, Univ. of Edinburgh ● Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ- Ειδίκευση στην αθλητική διατροφή ● Επιστημονικός συνεργάτης στον εκπαιδευτικό φορέα MP Balatsinos ● Αγωνιστικό Τμήμα Ποδοσφαίρου ΠΑΕ ΠΑΟΚ. Επιστημονικά Υπεύθυνη στο αντικείμενο της Αθλητικής Διατροφής – Συμπληρωμάτων,	

“ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΥ ΣΤΟ ΖΗΝ”		ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ.	
10:30–10:45		Πως επιδρά η άσκηση και η διατροφή και στα Αυτοάνοσα Νοσήματα κα. Βασιλική Γαροπούλου ● Καθ. Επιστήμης Ειδ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού MSc´s, PhD, PD – Μεταδιδάκτωρ ΑΠΘ ● Επ. Συνεργάτης Α' Παν/κής Νευρολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ ● Επ. Σύμβουλος Αποκατάστασης – Επ. Συνεργάτης ΕΕΝΑΣΔ ● Καθ. MP Balatsinos: Master Trainer MP-MULTIPLE SCLEROSIS & EXERCISE (L1&L2)®	
10:45–11:00		Σχολιασμός κα Έλενα Φωτιάδου ● Msc Κλινική Διαιτολόγος, Τμήμα Διατροφής ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ ● Chief dietitian, Ιατρείο Παχυσαρκίας, Μεταβολισμού και Διακοπής καπνίσματος Α΄ΠΡΠ κα Κωνσταντία Κεραμιδάκη ● Διαιτολόγος-Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ● Επ. Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ	
11:00 – 11:15		Συζήτηση	
11:15 – 11:45		Διάλειμμα	
11:45–12:00		Κάπνισμα - αντιμετώπιση κα Χαρίκλεια Δημητρούλα ● Ιατρός Παθολόγος- Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ ● Επ. Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ	

12:00–12:15		Παχυσαρκία - αντιμετώπιση κ. Αλέξανδρος Μουρουγλάκης ● Ιατρός Παθολόγος- Υπ. Διδάκτωρ ΑΠΘ ● Επιστημονικός Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ ● Σύμβουλος Αθλητικής Διατροφής ● Επιστημονικός συνεργάτης στον εκπαιδευτικό φορέα MP Balatsinos	
-------------	--	--	--

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΗ:			
Date version Bars: 2+1/2 Κούπες (250γρ.) Νιφάδες βρώμης χωρίς γλουτένη • 36 γρ. πρωτεΐνη αρακά ή ρυζιού • (150γρ.) Αποξηραμένοι Βασιλικοί χουρμάδες • 1/4 κούπες (84γρ.) Σιρόπι σφενδάμου • 1 κουτ. γλυκού Έκχυλισμα βανίλιας • 1/4 κουτ. γλυκού Ορυκτό αλάτι (kosher) • 60ml Γάλα (κάθε είδους φυτικό), ή όσο επιπλέον χρειαστεί.		Apple pie bars: 11 μερίδες (55γρ.) • (255γρ.) Αλεύρι βρώμης • (60γρ.) Αλεύρι αμυγδάλου • (36γρ.) Πρωτεΐνη (πρωτεΐνη αρακά ή ρυζιού κτλ.) • (55γρ.) Βούτυρο αμυγδάλου • (80γρ.) Σιρόπι σφενδάμου • (100γρ.) Μήλο • (15γρ.) Μέλι • (30γρ.) Γάλα αμυγδάλου • (1 γρ.) Γαρύφαλλο • (1γρ.) Κανέλλα.	
Μεθοδολογία: Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπλέντερ, τα στρώνουμε σε ένα ταψί, τα παγώνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον και κόβουμε τα επιθυμητά κομμάτια.		Μεθοδολογία: Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπλέντερ, τα στρώνουμε σε ένα ταψί, τα παγώνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον και κόβουμε τα επιθυμητά κομμάτια.	
Nut Butter version: 13 μερίδες των 55γρ. • 2+1/2 Κούπες (250γρ.) Νιφάδες βρώμης χωρίς γλουτένη • 36γρ. πρωτεΐνη αρακά ή ρυζιού • (50γρ.)Σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη • (192γρ.) Βούτυρο αμυγδάλου ή φυστικοβούτυρο • (84γρ.) Σιρόπι σφενδάμου • 1/4 κουτ. γλυκού Ορυκτό αλάτι (kosher) • 60ml Γάλα (κάθε είδους φυτικό), ή όσο επιπλέον χρειαστεί • (60γρ.) Σοκολάτα Υγείας (κουβερ-τούρα) θρυμματισμένη • Σοκολάτα Υγείας για Γλάσο.		Stefanos Stamidis Executive Chef	
Μεθοδολογία Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί εκτός από την ψιλοκομμένη σοκολάτα σε ένα μπλέντερ, προσθέτουμε τη σοκολάτα, ανακατεύουμε και τα στρώνουμε σε ένα ταψί, παγώνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον και κόβουμε τα επιθυμητά κομμάτια.			

12:15–12:30	Καθιστική ζωή και μυοσκελετικές παθήσεις κ. Χάρης Σωτηράκης - Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ - Υποψήφιος Διδάκτωρ ΑΠΘ - Επιστημονικός συνεργάτης στον εκπαιδευτικό φορέα ΜΡ Balatsinos
12:30–12:45	Διατροφή και συναισθηματική νηστεία Αρτρος Δημήτριος Γιαννακόπουλος - Ψυχίατρος - Τμχης Ιατρικού Τμήματος ΣΣΑΣ
12:45–13:00	Υγιεινή διατροφή νέων – Κίνητρα ΜΙV (I) Αλεξανδράκης Σαράντης
13:00–13:15	Ο ρόλος του βελονισμού στη θεραπεία της παχυσαρκίας και τη διακοπή του καπνίσματος κ. Δημήτριος Βασιλάκος - Καθηγητής Αναισθησιολογίας και Εντατικής Θεραπείας του Α.Π.Θ. - Διευθυντής Κλινικής Αναισθησιολογίας και Εντατικής Θεραπείας Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ - Πρόεδρος της Ιατρικής Εταιρείας Βελονισμού Βορείου Ελλάδος
13:15–13:30	Σχολιασμός κ. Γεώργιος Νικολάου - Ψυχίατρος - Επιστημονικός Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ κ. Στέφανος Σταμίδης - Executive Chef
13:30–13:45	Συζήτηση
13:45–14:00	Χορωδία ΣΣΑΣ
14:00–14:15	Λήξη εργασιών ημερίδας Απόδοση αναμνηστικών από τον Στγο Διοικητή ΣΣΑΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ:	
 Α΄ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΠΘ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ “ΑΧΕΠΑ”	 Balatsinos[©] Fitness consulting & courses
	
	Stefanos Stamidis Executive Chef