



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Κύριος Διδάσκων : Αναπλ. Καθηγήτρια , Αλεξάνδρα Μπαργιώτα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (15-17.12.2022)

Εξ' αποστάσεως μέσω Ms Teams. Κωδικός ΔΠΜΣ : h3dubsv

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΘΕΜΑ – ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
Πέμπτη 15.12.2022 Ώρα 18.00-20.00	-ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΣΤΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ Εισηγητής : Στυλιανός Τίγκας
Παρασκευή 16.12.2022 Ώρα 10.00 – 11.30	- ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΔΟΚΥΤΤΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΕΞΟΚΥΤΤΑΡΙΟΥ ΟΓΚΟΥ. ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΛΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ. Εισηγητής: Κων/νος Μακαρίτσης
Παρασκευή 16.12.2022 Ώρα 11.30 – 14.30	- ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ, ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ. - ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ , ΑΝΟΡΕΞΙΑ Εισηγήτρια: Μελομένη Πέππα
Μεσημεριανή διακοπή 14.30 – 15.00	
Παρασκευή 16.12.2022 Ώρα 15.00-17.00	- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ, ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ, ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΙΔΙΩΝ -ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ , ΜΙΚΡΟΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΟΞΙΔΩΤΙΚΑ Εισηγήτρια: Καλλιόπη Κώτσα
	Διάλειμμα 17.00-18.00
Παρασκευή 16.12.2022 Ώρα 18.00-20.30	- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ. ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ. - Εισηγήτρια: Αλεξάνδρα Μπαργιώτα
Σάββατο 17.12.2022 Ώρα 09.30-12.00	- ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ Εισηγήτρια : Ελευθερία Μπάρμπα
Σάββατο 18-12-2021 Ώρα 12.00-14.00	- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ. ΥΠΕΡΤΑΣΗ, ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ, ΒΑΡΕΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ. Εισηγήτρια: Αλεξάνδρα Μπαργιώτα
Διάλειμμα 14.00 – 15.00	
Σάββατο 17.12.2022 Ώρα 15.00-18.00	- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ. ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. Εισηγητής : Γεώργιος Δαφούλας
Σάββατο 17.12.2022 Ώρα 18.00-20.00	- Άσκηση και Διατροφή Εισηγητής: Ιωάννης Γκουντιός