



2^ο Πανελλήνιο
Συνέδριο

Αθλητικής Διατροφής

21-22 Μαρτίου 2026

@ Πολεμικό Μουσείο Αθηνών

Τελικό Πρόγραμμα

Organised by:



sportsnutritionconference.gr



2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ	2
ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ	3
ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	5
ΠΡΟΕΔΡΟΙ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ	9
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ	11

12

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ





2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή, σας καλωσορίζουμε στο **2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής**, το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις **21 και 22 Μαρτίου 2026** στο **Πολεμικό Μουσείο Αθηνών**. Το συνέδριο αποτελεί συνέχεια της πετυχημένης περσινής διοργάνωσης και προκύπτει από τη συνεργασία του Εργομετρικού Κέντρου Διατροφής και Άσκησης **Peak Performance** και της **Academy of Sports Nutrition** του Ηνωμένου Βασιλείου.

Τό πρόγραμμα περιλαμβάνει **έξι κεντρικές θεματικές ενότητες** που αντανakλούν τις σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της αθλητικής διατροφής:

- Διατροφή για Μυϊκή Ανάπτυξη και Υπερτροφία
- Διατροφή Αθλητών Αντοχής
- Διατροφή Αθλητών Ομαδικών Αγωνισμάτων
- Διατροφή Παιδιών & Εφήβων Αθλητών
- Διατροφή, Χρόνιες Παθήσεις & Υγεία
- Διατροφή και Social Media: Επιρροές, Τάσεις & Παραπληροφόρηση

Με τιμή, θα φιλοξενήσουμε και **επίτιμους καθηγητές από το εξωτερικό**, οι οποίοι θα συμβάλουν με τις διεθνείς τους γνώσεις, ενισχύοντας τον επιστημονικό χαρακτήρα του Συνεδρίου.

Η Οργανωτική και Επιστημονική Επιτροπή φιλοδοξεί το Συνέδριο να αποτελέσει έναν θεσμό που ενώνει επιστήμονες, επαγγελματίες υγείας και φοιτητές, προάγοντας τον διάλογο και τη συνεχή εξέλιξη στον χώρο της αθλητικής διατροφής.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή και την υποστήριξή σας. Ανυπομονούμε να σας υποδεχθούμε και ευχόμαστε το Συνέδριο να αποτελέσει μια εμπειρία υψηλής επιστημονικής αξίας.

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης MSc, PhD
Πρόεδρος Οργανωτικής - Επιστημονικής Επιτροπής



2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Οργανωτική-Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδρος: Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης

Μέλη: Δρ. Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη
Θεόδωρος Κουτράκος
Φωτεινή Αθανασοπούλου
Ευάγγελος Ζουμπανέας
Παρασκευάς Παπαχρήστος
Αντωνία Λάζου



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- ◎ **Διατροφή για Μυϊκή Ανάπτυξη και Υπερτροφία**
- ◎ **Διατροφή Αθλητών Αγωνισμάτων Αντοχής**
- ◎ **Διατροφή Αθλητών Ομαδικών Αγωνισμάτων**
- ◎ **Διατροφή και Social Media: Επιρροές, Τάσεις και Παραπληροφόρηση**
- ◎ **Διατροφή, Χρόνιες Παθήσεις & Υγεία**
- ◎ **Διατροφή Παιδιών και Εφήβων Αθλητών**



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

8.30-09.50

● ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΥΝΕΔΡΩΝ / ΕΓΓΡΑΦΕΣ

09.50-10.00

● ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ - ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής
Εκπρόσωπος Peak Performance & Academy of Sports Nutrition, UK

10.00-12.30

● ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Διατροφή για Μυϊκή Ανάπτυξη και Υπερτροφία

Προεδρείο: Φ. Αθανασοπούλου

10.00 Ιδανική Πρόσληψη Πρωτεΐνης: Ποσότητα, Timing και Κατανομή
Σ. Παπαναστασίου

10.30 Anabolic Window: Μύθος ή Πραγματικότητα το 2025
Κ. Μπακόπουλος

11.00 Ο Ρόλος των Υδατανθράκων στη Μυϊκή Ανάπτυξη και Υπερτροφία
Ν. Καψής

11.30 Συμπληρώματα για Μυϊκή Υπερτροφία
Α. Δουληγέρης

12.00 Βιοδείκτες Μυϊκής Απόδοσης
Γ. Τουλιάτος

12.30 **Ομιλία Χορηγού** Precision Nutrition στην πράξη: Πώς ο επαγγελματίας ξεπερνά τα εμπόδια στην εξατομικευμένη διατροφική παρέμβαση
Β. Κασιόλας



Ι. Αλεξάνδρου

12.50-13.00

○ **Διάλειμμα Καφέ**

13.00-14.30

● ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Διατροφή Αθλητών Αγωνισμάτων Αντοχής

Προεδρείο: Α. Δουληγέρης

13.00 Στρατηγικές Φόρτισης Υδατανθράκων Αθλητών Αντοχής
Π. Κλειάσιος



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

13.00-14.30 ○ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (συν.)

Διατροφή Αθλητών Αγωνισμάτων Αντοχής

Προεδρείο: Α Δουληγέρης

13.30 Συμπληρώματα Διατροφής για Αγωνίσματα Αντοχής και Υπερ-Αντοχής
Π. Μητρογιάννης

○ SPECIAL GUEST

14.00 Υδάτωση Αθλητών Αγωνισμάτων Αντοχής
Prof. S. Kavouras

14.30-14.40 ○ Εγκαίνια – Ζωντανή Επίδειξη 3D Ανάλυσης Σώματος
με το **Visbody M60**



Ι. Αλεξάνδρου

14.40-15.30 ○ **Διάλειμμα Finger Food**

15.30-17.30 ○ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Διατροφή Αθλητών Ομαδικών Αγωνισμάτων

Προεδρείο: Ε. Ζουμπανέας

15.30 Εβδομαδιαίος Περιοδισμός Διατροφής στο Ποδόσφαιρο
Ι. Πασπαλά

16.00 Συμπληρώματα Διατροφής για Αθλητές Καλαθοσφαίρισης & Ποδοσφαίρου
Μ. Σμυρλάκης

○ SPECIAL GUEST

16.30 **Pre-Game and In-Game Nutrition for Basketball Players**
E. Werner

17.00 Recovery Protocols μεταξύ Αγώνων Αθλητών Ομαδικών Αγωνισμάτων
Ν. Χαντζής



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 22 Μαρτίου 2026

9.30-12.00 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Διατροφή και Social Media: Επιρροές, Τάσεις και Παραπληροφόρηση

Προεδρείο: Π. Παπαχρήστος

9.30 Influencers vs Επιστήμονες: Πώς να Ανταγωνιστούμε την Παραπληροφόρηση
B. Καραμανίδης

10.00 Ποιότητα Θερμιδων και Ποιότητα Πληροφορίας: Η Ευθύνη των Επιστημόνων στην Επικοινωνία της Διατροφής
B. Ηλίας

10.30 Social Media και Διατροφικές Διαταραχές: Η Επίδραση του Instagram/TikTok
E. Ζουμπανέας

11.00 **Ομιλία Χορηγού** Ψηφιακή Αυτοπαρακολούθηση και Αθλητική Διατροφή: Από τη Θεωρία στην Πράξη
Σ. Βράγκας

11.20-11.30 **Διάλειμμα Κάφε**



Ι. Αλεξάνδρου

11.30-14.30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Διατροφή, Χρόνιες Παθήσεις και Υγεία

Προεδρείο: Θ. Κουτράκος

11.30 Πριν Εμφανιστεί το Σύμπτωμα: Η Δύναμη της Γενετικής και ο Ρόλος της Διεπιστημονικής Ομάδας στην Καρδιαγγειακή Πρόληψη
Prof. K. Γκούσκου

12.00 LDL Χοληστερόλη: Όλη η Επιστημονική Αλήθεια
N. Θεοδωράκης



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

11.30-14.30 ○ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (συν.)

Διατροφή, Χρόνιες Παθήσεις και Υγεία

Προεδρείο: Θ. Κουτράκος

12.30 Αθλητισμός και Γαστρεντερικές Παθήσεις: Κοιλιοκάκη, IBD, IBS
Θ. Κουτράκος

13.00 Gut Health και Αθλητική Απόδοση
Ε. Κηρηθράς

13.30 Μαγνήσιο: Από την ανάγκη του σώματος στην απόφαση συμπλήρωσης
Κ. Ξένος

14.00 Ψυχική Υγεία Αθλητών: Άγχος, Κατάθλιψη και Burnout
Ρ. Καλλιούπη

14.30-15.30 ○ **Διαλειμμα Finger Food**



ΘΟΥΡΝΟΣ

Ι. Αλεξάνδρου

15.30-17.00 ○ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Διατροφή Παιδιών και Εφήβων Αθλητών

Προεδρείο: Ρ. Καλλιούπη

15.30 Διατροφικές Ανάγκες Παιδιών και Εφήβων Αθλητών: Ανάπτυξη και Αθλητική Απόδοση
Ε. Καλλανιώτη

16.00 Διαχείριση Σωματικού Βάρους σε Νεαρούς Αθλητές
Ε. Μάνθου

16.30 Σχετική Έλλειψη Ενέργειας (RED-S) και Διατροφικές Ελλείψεις σε Νεαρούς Αθλητές
Φ. Αθανασοπούλου

17.00-17.30 ○ **ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ**



2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



SPECIAL GUESTS

**Stavros A. Kavouras, PhD,
FNAK, FACSM, FECSS**

Assistant Dean & Professor of Nutrition
Director of Hydration Science Lab
College of Health Solutions
Arizona State University | USA



Emily N. Werner, PhD, RD, CSSD, IFNCP

Team Dietitian
Philadelphia 76ERS
NBA, USA





2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



ΠΡΟΕΔΡΟΙ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Φωτεινή Αθανασοπούλου, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητική Διατροφολόγος

Σταμάτης Βράγκας, BSc
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Δρ. Καλλιόπη Γκούσκου, MSc, PhD
Επίκουρη Καθηγήτρια Βιολογίας-Γενετικής
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ
CEO & Co-founder, Genosophy (spin off ΕΚΠΑ)

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, PhD
Διευθυντής Σπουδών Academy of Sports Nutrition, UK
Ιδρυτής Εργομετρικού Κέντρου "Peak Performance"
Senior Lecturer University of Derby, UK

Βαλάντης, Ηλίας MSc(c)
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Ιδρυτής ΚΕΑΔΔ

Δρ. Νικόλαος Θεοδωράκης, MD, PhD(c)
Ιατρός - Ιδρυτής & CEO, NT-CardioMetabolics

Ελένη Καλλιανιώτη MSc
Διαιτολόγος - Αθλητική Διατροφολόγος

Δρ. Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη, MSc, PhD
Ψυχολόγος, Συντονίστρια Ερευνητικής Επιτροπής
Πολιτικών Πρακτικών Υγείας και Οργανωσιακής Ψυχολογίας
του Παρατηρητηρίου Θεσμών, Πολιτισμού και Ανάπτυξης, ΕΚΠΑ
eSenior Lecturer University of Derby

Βασίλειος Καραμανίδης, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Βασίλειος Κατσιλάς, MSc, PhD(c)
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Ντάνιελ Καψής MSc, PhD(c)
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος
AEK FC

Δρ. Ευάγγελος Κηρηθράς, MD
Γενικός Ιατρός
Επιστημονικός Διευθυντής ProjectBioArte

Παναγιώτης Κλειάσιος, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Θοδωρής Κουτράκος, MMedSci
Κλινικός Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος
Προϊστάμενος Τμ. Διατροφής Ιατρικό Κέντρο Αθηνών
Lecturer- Clinical Tutor, Athens Metropolitan College

Δρ. Ειρήνη Μάνθου, MSc, PhD (MedSci)
Αθλητική Διατροφολόγος, Programme Leader MSc
Applied Sport and Exercise Nutrition, Metropolitan College
Αθλητική Διατροφολόγος Olympiakos FC Academy

Παναγιώτης Μητρογιάννης, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Κωνσταντίνος. Μπακόπουλος, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Δρ. Κωνσταντίνος Ξένος, MSc, PhD
Κλινικός Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Δρ. Ιωάννα Πασπαλά, MSc, PhD
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - Αθλητική Διατροφολόγος
ΠΑΟΚ FC

Στέφανος Παπαναστασίου
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Παρασκευάς Παπαχρήστος, MSc
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Ιδρυτής mednutrition.gr

Μάνος Σμυρλάκης, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Δρ. Γιώργος Τουλιάτος, MD
Ιατρός - Βιοπαθολόγος, Συγγραφέας

Νίκος Χαντζής, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος



2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

Organised by:



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

● Ημερομηνία και τόπος διεξαγωγής

21-22 Μαρτίου 2026

Πολεμικό Μουσείο Αθηνών

sportsnutritionconference.gr

● Επίσημη γλώσσα διεξαγωγής

Η επίσημη γλώσσα του συνεδρίου είναι η ελληνική. Οι ομιλίες των ξένων ομιλητών θα πραγματοποιηθούν στα αγγλικά, χωρίς ταυτόχρονη μετάφραση.

● Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Σε όλους τους συμμετέχοντες του συνεδρίου θα αποσταλεί ηλεκτρονικά πιστοποιητικό παρακολούθησης, εντός 15 ημερών μετά τη λήξη του συνεδρίου.

● Κάρτες Διαπίστευσης Συνέδρων

Για την είσοδο στη συνεδριακή αίθουσα είναι απαραίτητη η επίδειξη της κάρτας συνεδρίου. Όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλαμβάνουν από τη γραμματεία του συνεδρίου τις κάρτες διαπίστευσης, τις οποίες θα πρέπει να φορούν καθ' όλη τη διάρκεια του συνεδρίου.

● Έκθεση

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου, στο φουαγιέ του Πολεμικού Μουσείου θα λειτουργεί έκθεση εταιρειών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της Αθλητικής Διατροφής. Η είσοδος στον Εκθεσιακό Χώρο είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους τους συμμετέχοντες και μη του Συνεδρίου.

Κόστος Συμμετοχής

Προ-Εγγραφές: έως 16/01/2026

Σύνεδροι: 60€
Φοιτητές: 50€

Εγγραφές: 17/01/2026-21/03/2026

Σύνεδροι: 80€
Φοιτητές: 70€



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ 2^ο ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

21-22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

@ ΠΟΛΕΜΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ORGANISED BY:



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



Ι. Αλεξάνδρου



WE'RE COUNTIN' IT
www.karakiklasaccounting.gr



MEGA FITNESS

ΑΡΓΥΡΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



sportsnutritionconference.gr