

3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027

@ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Προκαταρκτικό Πρόγραμμα Συνεδρίου

Organised by:

PEAK PERFORMANCE INSTITUTE

ACADEMY OF SPORTS NUTRITION

MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ 2

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ 3

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4

ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ 8

ΠΡΟΕΔΡΟΙ – ΟΜΙΛΗΤΕΣ 9

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ 10

ΚΑΤΟΨΗ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ 11



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή σας καλωσορίζουμε στο **3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής**, το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις **20 και 21 Φεβρουαρίου 2027**, στο **Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης**. Το Συνέδριο συνδιοργανώνεται από το **Peak Performance Institute**, τη **Σχολή Αθλητισμού του Mediterranean College** και την **Academy of Sports Nutrition (UK)**.

Μετά την επιτυχία των δύο προηγούμενων διοργανώσεων, επιστρέφουμε με ένα ανανεωμένο επιστημονικό πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες εξελίξεις και προκλήσεις της αθλητικής διατροφής.

Το πρόγραμμα διαρθρώνεται σε **έξι κεντρικές θεματικές ενότητες**:

- ❑ **Μυϊκή ανάπτυξη και σύσταση σώματος**
- ❑ **Διαχείριση βάρους και διατροφική συμπεριφορά**
- ❑ **Διατροφή και αθλητική απόδοση**
- ❑ **Συμπληρώματα και εργογόνα βοηθήματα**
- ❑ **Διαβήτης, διατροφή και άσκηση**
- ❑ **Η γυναίκα στον αθλητισμό: διατροφή, υγεία και απόδοση**

Θα έχουμε την τιμή να φιλοξενήσουμε διακεκριμένους επιστήμονες, ακαδημαϊκούς και καταξιωμένους επαγγελματίες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, με σημαντική ερευνητική δραστηριότητα και εμπειρία στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου, οι οποίοι θα μοιραστούν τις γνώσεις και την εμπειρία τους μέσα από επιστημονικές διαλέξεις και συζητήσεις.

Φιλοδοξία της Οργανωτικής και Επιστημονικής Επιτροπής είναι η περαιτέρω εδραίωση του Συνεδρίου ως θεσμού επιστημονικής ενημέρωσης, εκπαίδευσης και επαγγελματικής δικτύωσης στον χώρο της αθλητικής διατροφής, προάγοντας τη διεπιστημονική συνεργασία και γεφυρώνοντας την επιστημονική γνώση με την καθημερινή επαγγελματική πρακτική.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη διαχρονική εμπιστοσύνη και υποστήριξή σας. Ανυπομονούμε να σας υποδεχθούμε στη Θεσσαλονίκη και σας προσκαλούμε να συμβάλουμε όλοι μαζί, μέσα από την ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών και απόψεων, στην περαιτέρω εξέλιξη της επιστήμης και της πρακτικής της αθλητικής διατροφής στη χώρα μας.

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, PhD

Πρόεδρος Οργανωτικής & Επιστημονικής Επιτροπής



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Αθλητικής Διατροφής
20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Μυϊκή ανάπτυξη και σύσταση σώματος
- Διαχείριση βάρους και διατροφική συμπεριφορά
- Διατροφή και αθλητική απόδοση
- Συμπληρώματα και εργογόνα βοηθήματα
- Διαβήτης, διατροφή και άσκηση
- Η γυναίκα στον αθλητισμό: διατροφή, υγεία και απόδοση



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

08:30-09:50 **ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΥΝΕΔΡΩΝ / ΕΓΓΡΑΦΕΣ**

09:50-10:00 **ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ – ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, PhD
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής
Ιδρυτής Peak Performance Institute

10:00-12:00 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Μυϊκή Ανάπτυξη και Σύσταση Σώματος

Προεδρείο: Φ. Αθανασοπούλου

10:00 Πρωτεΐνη και μυϊκή ανάπτυξη: ποσότητα, κατανομή και ποιότητα.

10:30 Ενεργειακό πλεόνασμα και μυϊκή ανάπτυξη: πόσες επιπλέον θερμίδες χρειάζονται;
Κ. Μπακόπουλος

11:00 Ορμονικό περιβάλλον στη μυϊκή ανάπτυξη.
Γ. Τουλιάτος

11:30 Body Recomposition: απώλεια λίπους με παράλληλη μυϊκή ανάπτυξη.
Α. Δουληγέρης

12:00-12:30 ***Διάλειμμα Καφέ***

12:30-14:30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Διαχείριση Βάρους, Διατροφική Συμπεριφορά και Αθλητισμός

Προεδρείο: Θ. Κουτράκος

12:30 GLP-1 και διαχείριση βάρους: μηχανισμοί δράσης και κλινικές εφαρμογές.
Δ. Τσιλιγγίρης



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

12:30-14:30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (συν.)**

13:00 GLP-1 και μυϊκή μάζα: στρατηγικές διατήρησης.
Καραμανίδης

13:30 Πρωταθλητισμός στα όρια: υπερπροπόνηση, διατροφή και ψυχική υγεία.
Φ. Μήτσιου, Ε. Ζουμπανέας

14:00 Διαχείριση βάρους στα μαχητικά αθλήματα: στρατηγικές και κίνδυνοι.

14.30-15.30 ***Διάλειμμα Finger Food***

15.30-18.00 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Διατροφή και Αθλητική Απόδοση

Προεδρείο: Α. Δουληγέρης

15:30 Από τα 90 στα 120 g/ώρα: χρειάζονται οι αθλητές αντοχής περισσότερους υδατάνθρακες;

16:00 Gut training: πρόληψη και διαχείριση γαστρεντερικών προβλημάτων στον αγώνα.

16:30-17:00 ***Διάλειμμα***

SPECIAL GUEST

17:00 Match-Day and Intra-Match Nutrition in Elite Football: From Science to Practice.
Dr Christopher Rosimus SportD, MSc

17:30 Αποκατάσταση μετά τον αγώνα: Διατροφικές στρατηγικές και συμπληρώματα.
Φ. Αθανασοπούλου



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

10:00-13:00 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Συμπληρώματα και Εργογόνα Βοηθήματα

Προεδρείο: Π. Παπαχρήστος

10:00 Παντζαροχυμός ή κιτρουλίνη; Τι λειτουργεί πραγματικά στην αθλητική απόδοση;
Θ. Τσιούδας

10:30 Β-αλανίνη και διττανθρακικό νάτριο στην άσκηση υψηλής έντασης.
Ν. Καψής

11:00 Συμπληρώματα και αντιντόπινγκ: επιμόλυνση και πιστοποιήσεις.
Ι. Πασπαλά

11:30-12.00 ***Διάλειμμα Καφέ***

12:00 Διατροφή και συμπληρώματα για αγώνες Crossfit
Μ. Σμυρλάκης.

12:30 Πεπτίδια στον αθλητισμό: αποτελεσματικότητα, ασφάλεια και αντιντόπινγκ.
Θ. Κουτράκος

13:00-14:30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Διαβήτης, Διατροφή και Άσκηση

Προεδρείο: Δ. Τσιλιγγίρης

13:30 Άσκηση και ρύθμιση της γλυκόζης: από τη φυσιολογία στον διαβήτη τύπου 2.

14:00 Διαβήτης τύπου 1: διατροφική υποστήριξη του αθλητή .
Σ. Ζαρογιάννης



3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

13:00-14:30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (συν.)**

14:00 CGM και αντλίες ινσουλίνης στον αθλητισμό.

14:30-15:30 ***Διάλειμμα Finger Food***

15.30-18:30 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Η Γυναίκα στον Αθλητισμό: Διατροφή, Υγεία και Απόδοση

Προεδρείο: Ρ. Καλλιούπη

15.30 Εμμηνορρυσιακός κύκλος, ορμονικά αντισυλληπτικά και αθλητική απόδοση.

16.00 Εγκυμοσύνη, εικόνα σώματος και επιστροφή στον αθλητισμό: η ψυχολογία της αθλήτριας.
Ρ. Καλλιούπη

16:30-17:00 ***Διάλειμμα***

17:00 Περιεμμηνόπαυση και εμμηνόπαυση: διατροφή, μυϊκή μάζα και οστική υγεία.

17.30 Σιδηροπενία στις αθλήτριες: αξιολόγηση και διατροφική διαχείριση.

18:00 **ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ**

ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ

- **Dr. Christopher Rosimus SportD, MSc**
  Men's Lead Performance Nutritionist
  The Football Association (UK)





3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διατροφής

20-21 Φεβρουαρίου 2027 @ Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Organised by: PEAK PERFORMANCE INSTITUTE | ACADEMY OF SPORTS NUTRITION | MEDITERRANEAN COLLEGE SPORTS ACADEMY

ΠΡΟΕΔΡΕΙΑ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Φωτεινή Αθανασοπούλου, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητική Διατροφολόγος

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

Σπύρος Ζαρογιάννης, M.Med.Sci,
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Ιδρυτής ΚΕΑΔΔ

Βαλάντης Ηλίας, MSc(c)
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Δρ. Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη, MSc, PhD,
Ψυχολόγος, Συντονίστρια Ερευνητικής Επιτροπής Πολιτικων Πρακτικων Υγειας και Οργανωσιακης Ψυχολογιας του Παρατηρητηριου Θεσμων, Πολιτισμου & Αναπτυξης ΕΚΠΑ, Senior Lecturer University of Derby, UK

Βασίλειος Καραμανίδης, MSc,
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Βασίλειος Κατσίλας, MSc, PhD(c)
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

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

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

Φρώσο Μήτσιου, MSc
Αθλητική Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

Κωνσταντίνος Μπακόπουλος, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

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

Πάρης Παπαχρήστος,MSc,
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, Ιδρυτής του medNutrition.gr

Μάνος Σμυρλάκης, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος

Δρ. Δημήτριος Τσιλιγγίρης MD, PhD
Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας – Διαβήτη και Μεταβολισμού στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)

Αθανάσιος Τσιούδας, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος, ARIS FC & BC

Δρ. Γιώργος Τουλιάτος, MD
Ιατρός - Βιοπαθολόγος

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Ημερομηνία και τόπος διεξαγωγής

20 -21 Φεβρουαρίου
Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης

Επίσημη γλώσσα διεξαγωγής

Η επίσημη γλώσσα του Συνεδρίου είναι η Ελληνική. Οι ομιλίες των ξένων εισηγητών θα πραγματοποιηθούν στην Αγγλική γλώσσα, 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 στους συνεδριακούς χώρους είναι απαραίτητη η επίδειξη της κάρτας συνέδρου. Οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν την κάρτα διαπίστευσης από τη γραμματεία του Συνεδρίου κατά την προσέλευσή τους και οφείλουν να τη φέρουν καθ' όλη τη διάρκεια του Συνεδρίου.

Exhibition & Sponsors Area

Κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου, στον χώρο του Ολυμπιακού Μουσείου Θεσσαλονίκης, θα λειτουργεί έκθεση εταιρειών με παρουσίαση προϊόντων και υπηρεσιών που σχετίζονται με την αθλητική διατροφή, τα συμπληρώματα διατροφής, την αθλητική απόδοση, την υγεία και τις σύγχρονες τεχνολογίες στον χώρο της διατροφής και του αθλητισμού.

Η είσοδος στον εκθεσιακό χώρο θα είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους τους συμμετέχοντες του Συνεδρίου.

ΚΑΤΟΨΗ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

