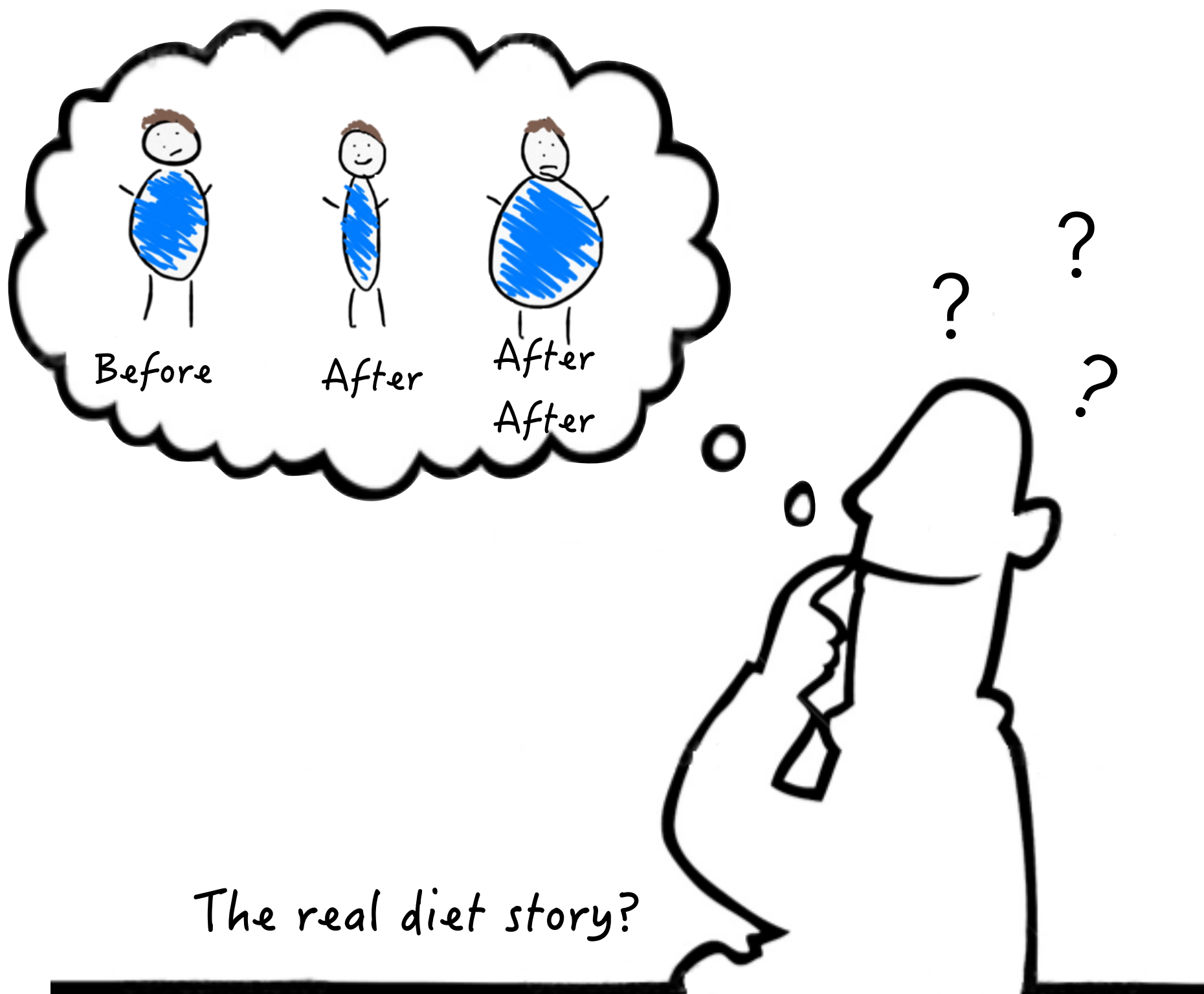


ΟΚΤΩΒΡΗΣ

18

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ & ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ



Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αίθουσα Τελετών, Κτίριο Βιβλιοθήκης

Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλούμε στην ημερίδα μας, η οποία θα πραγματοποιηθεί στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στις 18 Οκτώβρη 2014. Στόχος της ημερίδας αυτής είναι να μοιραστούμε μαζί σας την εμπειρία που έχουμε αποκομίσει από τη μελέτη MedWeight, η οποία διερευνά τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατήρηση της απώλειας βάρους, όπως επίσης και να ανταλλάξουμε απόψεις για το θέμα αυτό. Για να δηλώσετε συμμετοχή, συμπληρώστε την αντίστοιχη αίτηση και αποστείλατέ τη στο:

acostas@hua.gr

Η συμμετοχή στην ημερίδα είναι δωρεάν.

ΟΚΤΩΒΡΗΣ

18

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ομιλητής	Ωρα	Θέμα
Μ. Γιαννακούλια	10:00 - 10:30	Απώλειας σωματικού βάρους και διατήρηση της απώλειας
Γ. Παπουτσή	10:30 - 11:00	Οικονομικά της παχυσαρκίας: Κόστος επιπλοκών και πολιτικές διαχείρισης βάρους
Κ. Αναστασίου	11:00 - 11:30	Φυσιολογία της ανάκτησης βάρους μετά την απώλεια
Ε. Φάππα	11:30 - 12:00	Στοιχεία του χαρακτήρα που επηρεάζουν την επιτυχή απώλεια και διατήρηση του βάρους

Διάλειμμα - Καφές - 30 min

Ομιλητής	Ωρα	Θέμα
Ε. Καρφοπούλου	12:30 - 13:00	Συμπεριφορές και χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής που σχετίζονται με την επιτυχή διατήρηση της απώλειας βάρους: Δεδομένα της μελέτης MedWeight
Δ. Μπρίκου	13:00 - 13:30	Γευματικές συνήθειες και σωματικό βάρος
Ε. Καρφοπούλου	13:30 - 14:00	Φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος
Ε. Φάππα	14:00 - 14:30	Ύπνος, βραδινό γεύμα και σωματικό βάρος
Μ. Νικολαΐδη	14:30 - 15:00	Αναπτύσσοντας μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης για τη διατήρηση της απώλειας βάρους

Διάλειμμα - Γεύμα - 60 min

Συζήτηση: Εφαρμογές στη διαιτητική πρακτική

Συντονιστής: Μ. Γιαννακούλια