

Cardio LIFEstyle 2024

ΣΑΒΒΑΤΟ
&
ΚΥΡΙΑΚΗ

5
6

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2024



ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΣΕΡΑΦΕΙΟ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Κέντρο Αθλητισμού, Πολιτισμού & Καινοτομίας
Πειραιώς 144 - Αθήνα

Συνδιοργανωτές



Exercise
is Medicine®
Greece

Από την ίδρυσή του μέχρι και σήμερα, το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας έχει μόνο έναν σκοπό: Την **κοινωνική προσφορά σε όλους** τους συνανθρώπους μας, όπου και αν βρίσκονται, χωρίς καμία διάκριση, με έμφαση στις πιο ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Η κοινωνική προσφορά του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. εκφράζεται πάντα με τη **διάδοση της επιστημονικής γνώσης** για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, για μία **ζωή με υγεία και ποιότητα!**

Με αυτόν τον προσανατολισμό, αναζητάμε διαρκώς νέες ιδέες, που να μπορούν να παράγουν κοινωνικές δράσεις με ουσιαστικό περιεχόμενο και αποτελεσματικό όφελος για όλο το κοινωνικό σύνολο!

Το **CARDIO LIFE STYLE**, είναι για εμάς μία τέτοια ιδέα! Μία πρωτοβουλία του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. , που μετουσιώθηκε σε μία πρωτότυπη 2ήμερη εκδήλωση, μία μοναδική γιορτή για την καρδιά και την υγεία της και απευθύνεται σε όλο τον κόσμο, κάθε ηλικίας και επαγγελματικής ιδιότητας.

Στην πραγματικότητα, το CARDIO LIFE STYLE όμως είναι για εμάς κάτι πολύ πιο σπουδαίο από μία Μοναδική Εκδήλωση. Είναι η δυνατότητα που θα έχει το ευρύ, συμμετέχον κοινό, να παρακολουθήσει 66 Διακεκριμένους Επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων και Εξειδικευμένους Επαγγελματίες Υγείας, για πρώτη φορά συγκεντρωμένους σε έναν χώρο, για να παρουσιάσουν μία σειρά από επίκαιρα θέματα, που συνδέονται με την απόκτηση ενός **υγιεινού τρόπου ζωής** και κατ' επέκταση μίας **υγιούς καρδιάς και οργανισμού**. Το CARDIO LIFE STYLE είναι η βαθιά μας συγκίνηση και η μεγάλη μας χαρά της προσφοράς στον κάθε έναν άνθρωπο, που δεν είναι επιστήμονας υγείας και που, όπως όλοι μας, έχει δικαίωμα πρόσβασης στην αξιόπιστη γνώση, δικαίωμα στην υγεία, δικαίωμα στην καλύτερη δυνατή ζωή!

Σε αυτή την πρωτοβουλία μας, στάθηκαν πολύτιμοι συνοδοιπόροι, τους οποίους ευχαριστούμε θερμά, όλους και τον καθένα ξεχωριστά:

>Το ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ « Exercise is Medicine Greece», ως συνδιοργανωτές της εκδήλωσής μας, Οι Αιγίδες, Πανεπιστημιακοί Φορείς και Οργανισμοί με αξιοσημάντο έργο, υπό τις οποίες υλοποιείται η εκδήλωση, τα Μέλη του Διοικητικού μας Συμβουλίου, οι επιστημονικοί συνεργάτες του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., καθώς και όλο το ευρύτερο περιβάλλον των φίλων και υποστηρικτών του Ιδρύματος. Επίσης, ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ θέλουμε να απευθύνουμε σε όλους τους εξαιρετους Επιστήμονες, Πρόεδρους και Ομιλητές των θεματικών Ενοτήτων της εκδήλωσης, καθώς και στους σπουδαίους Επιστήμονες – Επαγγελματίες Υγείας, που θα παρουσιάσουν τις βιωματικές προσεγγίσεις των θεμάτων του CARDIO LIFE STYLE. Τέλος, ευχαριστούμε θερμά και όλες τις εταιρείες, που υποστήριξαν ευγενικά την υλοποίηση του event, συνυφασμένες με το προφίλ του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., καθώς με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους, προάγουν έναν καλύτερο τρόπο ζωής, με υγεία και ποιότητα.

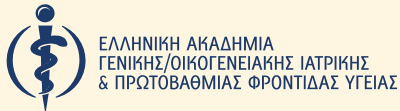
Η παρουσία και συμμετοχή όλων σας, είναι τιμή μας!

Δημήτριος Ρίχτερ
Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.



Μία Μοναδική Γιορτή για την Καρδιά!

Με την Αιγίδα των:



Η υγεία είναι
τρόπος ζωής!!!

Συνδιοργανωτές



Exercise
is Medicine®
Greece

9:15-9:30

ΕΝΑΡΞΗ-ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

Κ.Τούτουζας

1η Συνεδρία:

9:30 -10:45

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ

Προεδρείο: Α. Αναστασάκης - Γρ. Μπογδάνης

Αιφνίδιος θάνατος. Πως θα τον προλάβω;

Α. Πιτταράς

Τα πλεονεκτήματα της άσκησης και πως μπορεί να αποφευχθεί ο αιφνίδιος θάνατος.

Χ. Κωτσιοπούλου

Διαχείριση του stress και αιφνίδιος θάνατος.

Ε. Στανίτσα**Ερωτήσεις Κοινού**

10:15-10:45

Βιωματική Προσέγγιση: ΚΑΡΠΑ**Γ. Λάτσιος****2η Συνεδρία:**

10:45-12:00

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Προεδρείο: Κ. Κουρέα – Χ. Θελερίτης

Νέα καπνικά προϊόντα & καρδιά.

Ν. Ιωακειμίδης

Συνήθη λάθη στην προσπάθεια διακοπής καπνίσματος.

Π. Κατσαούνου

Ψυχολογική απεξάρτηση από το κάπνισμα.

Α. Πίζγα**Ερωτήσεις Κοινού**

11:30-12:00

Βιωματική Προσέγγιση: ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**Π.Κατσαούνου**

12:00-12:15

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

12:15 –13:30

3η Συνεδρία:**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

Προεδρείο: Α. Φιλίππου - Ε. Φραγκούλης

Άσκηση στην τρίτη ηλικία.

Μ. Νικολάου

Ο ρόλος της φυσικής ιατρικής στην αποκατάσταση ασθενών με καρδιακές παθήσεις.

Μ. Σγάντζος

Άσκηση για την καρδιά μου. Πρόληψη - Αποκατάσταση.

Μ. Κουτρομπή**Ερωτήσεις Κοινού**

13:00-13:30

Βιωματική Προσέγγιση:

1.ΠΩΣ ΕΚΤΙΜΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟ**Μ. Νικολάου, Ν. Θεοδωράκης****2.BINTEO:** Προετοιμασία ασθενών για επιστροφή στο σπίτι μετά από διακαθετηριακή εμφύτευση αορτικής βαλβίδας (TAVI).**Κ. Κούκα**

13:30-14:45

4η Συνεδρία:**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Δ. Τούσουλης - Κ.Τούτουζας

Η Διατροφική αξία ψαριών εκτροφής.

Α. Δημητρόγλου

Μεταβολικά νοσήματα.

Μ. Πέππα

Γαλάζια υγεία: Η επίδραση του θαλάσσιου περιβάλλοντος στην ανθρώπινη υγεία και ευημερία.

Φ. Πετρίδης**Ερωτήσεις Κοινού**

13:15-14:45

Βιωματική Προσέγγιση: **Η ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ****ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**

Μία μοναδική εμπειρία εικονικής πραγματικότητας.

14:45-15:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15:00 –16:15

5η Συνεδρία:**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ****Προεδρείο:** Δ. Παναγιωτάκος - Μ. Γιαννακούλια

Τα μυστικά της διατροφής για μακροβιότητα.

Δ. Παναγιωτάκος

Μύθοι και πραγματικότητες για τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες και την καρδιαγγειακή υγεία.

Κ. Αναστασίου

Η διατροφή από την παιδική ηλικία για μια ζωή απαλλαγμένη από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Α. Κυρκιλή**Ερωτήσεις Κοινού**

15:45-16:15

Βιωματική Προσέγγιση: ΚΑΡΔΙΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το κοινό θα χωριστεί σε ομάδες, στις οποίες έμπειροι διαιτολόγοι - διατροφολόγοι θα συζητήσουν ατομικά τις διατροφικές τους συνήθειες και ανάγκες, με στόχο να δημιουργήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πλάνο.

Συντονιστής: Κ. Αναστασίου**Συνεργάτες: Ε. Δαμίγου, Ε. Σιγάλα, Ι. Κεχαγιά, Κ. Πάλλιου, Ο. Τσιότσιου**

16:15-17:15

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ**Θέμα Διαγωνισμού «Άθληση και Καρδιά»****ΑΓΩΝΑΣ ΜΠΑΣΚΕΤ**

Συμμετοχή τμημάτων U11 από τον Καλαθοσφαιρικό Όμιλο Χολαργού και τον Γυμναστικό Σύλλογο Κρόνος Αγ. Δημητρίου.

17:15 –18:30

6η Συνεδρία:**ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Π. Δηλαβέρης – Ν.Μαρκάτος

Σύγχρονα ρολόγια & καρδιά.

Χ. Αντωνίου

Τεχνολογία & άσκηση.

Ε. Καρατζάνος

Επεξεργασία και ανάλυση ιατρικών δεδομένων με χρήση τεχνητής νοημοσύνης.

Γ. Ματσόπουλος**Ερωτήσεις Κοινού**

18:00 –18:30

Βιωματική Προσέγγιση:

Η αξιοποίηση της σύγχρονης τεχνολογίας στον έλεγχο καρδιαγγειακής λειτουργίας κατά την άσκηση (επίδειξη εφαρμογής και λειτουργίας σχετικών Gadgets).

Ε. Δαλιάνης

18:30-19:45

7η Συνεδρία:**ΣΕΞ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Κ. Ρόκκας - Α. Μαριόλης - Γ.Τρανταλής

Φάρμακα και σεξ.

Χ. Γράσος

Σεξ και καρδιά.

Η. Μουρίκης

Καρδιοπαθείς και σεξ.

Δ. Τερεντές – Πρίντζιος**Ερωτήσεις Κοινού**

19:15-19:45

Βιωματική Προσέγγιση: ΨΥΧΗ, ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΣΕΞ**Η.Μουρίκης, Δ.Τερεντές – Πρίντζιος**

19:45

COCKTAIL PARTY

10:00 –11:15

8η Συνεδρία:**«Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ»
-ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**

Προεδρείο: Δ. Ρίχτερ - Δ. Παναγιωτάκος

Διατροφή και υγεία των νεφρών.

I. Αρσενοπούλου

Βιοδραστικά προϊόντα από την ελληνική φύση. Έχουν πράγματι οφέλη στην υγεία μας;

I. Ανδρεάδου

Συμπληρώματα διατροφής. Τα χρειαζόμαστε και αν ναι πότε;

K. Σκανδάλης**Ερωτήσεις Κοινού**

10:45-11:15

Βιωματική Προσέγγιση:

Βάζοντας τα λειτουργικά τρόφιμα στη ζωή μας. Ποια και πως;

N. Σιαλβέρα

11:15 –12:30

9η Συνεδρία:**STRESS ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: K. Τσιούφης - Μ. Οικονόμου-Λαλιώτη - Δ. Παπαδόπουλος

Ραγισμένη καρδιά & stress.

I. Καχριμανίδης

Επαναπροσδιορισμός της σχέσης μας με το σώμα: Διαχείριση συναισθήματος και σωματικών συμπτωμάτων.

M. Λαβίδα

Καθημερινή άσκηση και stress.

E. Χερουβείμ**Ερωτήσεις Κοινού**

12:00 –12:30

Βιωματική Προσέγγιση:

Χρησιμοποιώντας τεχνικές από την τραυματοθεραπεία και πρακτικές ενσυνειδητότητας και συμπόνιας. Δημιουργία πλαισίου για επαναφορά της αίσθησης ασφάλειας στο σώμα.

M. Λαβίδα

12:30-12:45

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**10η Συνεδρία:**

12:45 -14:00

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**Προεδρείο: **Χ. Δημοσθενόπουλος - Κ.Καλαϊτζή**

Από την παιδική παχυσαρκία στην παχυσαρκία ενηλίκων.
Συμβουλές για το κοινό.

Β. Λαμπαδιάρη

Η συμβολή της άσκησης στη πρόληψη και την αποκατάσταση του
εφιάλτη του 21ου αιώνα, την παχυσαρκία.

Γ. Μουλίνος

Διατροφή και εμφάνιση παχυσαρκίας: θέμα ποιότητας, ποσότητας
ή άλλων παραμέτρων;

Ζ. Παφίλη**Ερωτήσεις Κοινού**

13:30-14:00

**Βιωματική Προσέγγιση: ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ
ΓΛΥΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ!**

Πως η τροφή μας μπορεί να είναι προϋπόθεση για την υγεία!
Υγιεινές εναλλακτικές για τα κοινά συστατικά ζαχαροπλαστικής.
Συνταγές εύκολες, διασκεδαστικές και κατάλληλες για να
συμμετάσχουν μικροί σεφ στην κουζίνα.

Κ. Καλαϊτζή, Χ.Αλούπη**11η Συνεδρία:**

14:00 -15:15

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΠροεδρείο: **Α. Χαλδαιάκης - Γ. Χατζηχρόνογλου - Σ.Φούσας**

Η Μουσική παρέμβαση στον καρδιαγγειακό ασθενή.

Α. Δρίτσας

Ο ρόλος της μουσικής στους καρδιολογικούς ασθενείς.

Κ. Βούρου

Μουσική & Ορμόνες.

Σ. Λιβαδάς**Ερωτήσεις Κοινού**

14:45 -15:15

Βιωματική Προσέγγιση: ΧΟΡΩΔΙΑ**Α. Χαλδαιάκης**

**ΑΛΟΥΠΗ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

Πιστοποιημένη Ειδικός/Σεφ Υγιεινών Επιδορπίων

**ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ
ΑΡΗΣ**

Καρδιολόγος, Επιστημονικός Υπεύθυνος Μονάδας Κληρονομικών & Σπανίων Καρδιαγγειακών Παθήσεων, Αν. Διευθυντής Καρδιολογικού Τομέα, Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Διαιτολογίας- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ
ΙΩΑΝΝΑ**

Καθηγήτρια Φαρμακολογίας, Τμήμα Φαρμακευτικής

**ΑΝΤΩΝΙΟΥ
ΧΡΗΣΤΟΣ -
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καρδιολόγος, Εργαστήριο Ηλεκτροφυσιολογίας & Βηματοδότησης, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

**ΑΡΣΕΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΙΩΑΝΝΑ**

Ιατρός, Διατροφική ιατρική, Δημόσια Υγεία, Υγιής Γήρανση.

**ΒΟΥΡΟΥ
ΚΑΛΛΙΟΠΗ**

Νευροψυχολόγος, Α΄ Νευρολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο "Αιγινήτειο", Υποψήφια Διαδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

**ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΙΑ
ΜΑΡΙΑ**

Καθηγήτρια Διατροφής - Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**ΓΡΑΣΣΟΣ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ**

Διευθυντής ΕΣΥ, Καρδιολογικό Τμήμα, "ΚΑΤ" Γ.Ν.Α.

**ΔΑΛΙΑΝΗΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Exercise Specialist

**ΔΑΜΙΓΟΥ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

**ΔΗΛΑΒΕΡΗΣ
ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ**

Διευθυντής ΕΣΥ, Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

**ΔΗΜΗΤΡΟΓΛΟΥ
ΑΡΚΑΔΙΟΣ**

Επίκουρος Καθηγητής, Διατροφή Υδροβίων Οργανισμών, Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Υδροβιολογίας, Τμήμα Επιστήμης Ζωϊκής Παραγωγής, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

**ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΧΑΡΗΣ**

Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος Γ.Ν.Α. "Λαϊκό", Αντιπρόεδρος ΕΜΠΑΚΑΝ

**ΔΡΙΤΣΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

Αν. Διευθυντής Καρδιολογικού Τομέα,
Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο,
Συνθέτης & Συγγραφέας

**ΘΕΛΕΡΙΤΗΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ**

Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής Ερευνητής Ινστιτούτου Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Λονδίνου King's College London,
Συνεργάτης Β' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής, ΕΚΠΑ, Γ.Ν.Α "Αττικόν"

**ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Ειδικευόμενος Καρδιολογίας, Καρδιολογικό Τμήμα, Γ.Ν.Α.
"Σισμανόγλειο - Αμαλία Φλέμιγκ"

**ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Επιμελητής Καρδιολόγος, Σπηλιοπούλειο Νοσοκομείο
"Η Αγία Ελένη"

**ΚΑΛΑΪΤΖΗ
ΚΑΛΛΙΟΠΗ**

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης, Lifestyle Medicine,
Ιδρύτρια & Chief Medical Officer: The Longevity & Well-being Clinic

**ΚΑΡΑΤΖΑΝΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ**

Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΚΑΤΣΑΟΥΝΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Αν. Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Μονάδα Πνευμονολογίας και
Αναπνευστικής Ανεπάρκειας, Α' ΚΕΘ Γ.Ν.Α. "Ο Ευαγγελισμός"

**ΚΕΧΑΓΙΑ
ΙΩΑΝΝΑ**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Διαγνωστικό & Θεραπευτικό
Κέντρο Αθηνών ΥΓΕΙΑ, Ερευνήτρια Επιδημιολογίας
Σχολής Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**ΚΑΧΡΙΜΑΝΙΔΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ**

Ειδικευόμενος Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική
Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

**ΚΟΥΚΑ
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

Νοσηλεύτρια, Υπεύθυνη Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης,
Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

**ΚΟΥΡΕΑ
ΚΑΛΛΙΡΟΗ**

Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, Επιμελήτρια Α΄ Καρδιολογικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον ΤΥΠΕΤ, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Β΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής, “Αττικών” Γ.Ν.Α

**ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΗ
ΜΑΤΙΝΑ**

Κλινική Εργοφυσιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΚΥΡΚΙΛΗ
ΑΘΑΝΑΣΙΑ**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ, Επιστημονική Συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

Κλινική Εργοφυσιολόγος, Νοσοκομείο Υγεία

**ΛΑΒΙΔΑ
ΜΑΡΙΛΗ**

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Πιστοποιημένη στην Αισθητηριοκινητική Ψυχοθεραπεία Σωματικού και Αναπτυξιακού Τραύματος

**ΛΑΜΠΑΔΙΑΡΗ
ΒΑΪΑ**

Καθηγήτρια Παθολογίας-Ενδοκρινολογίας, Β΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Μονάδα Έρευνας και Διαβητολογικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αθηνών, “Αττικών” Γ.Ν.Α.

**ΛΑΤΣΙΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Επιμελητής Α΄, Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, “Ιπποκράτειο” Γ.Ν.Α.

**ΛΙΒΑΔΑΣ
ΣΑΡΑΝΤΗΣ**

Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος

**ΜΑΡΙΟΛΗΣ
ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ**

Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Γενικής Οικογενειακής Ιατρικής & Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Διευθυντής Κ.Υ. Αρεόπολης Μάνης

**ΜΑΡΚΑΤΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Καθηγητής, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, τ.Πρύτανης ΕΜΠ

**ΜΑΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

**ΜΟΥΛΙΝΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Φυσικοθεραπευτής,
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**ΜΟΥΡΙΚΗΣ
ΗΡΑΚΛΗΣ**

Ψυχίατρος, Υπεύθυνος Ειδικού Ιατρείου Σεξουαλικής
Υγείας και Ειδικού Ιατρείου Ιδιοψυχαναγκαστικού
Φάσματος, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο "Αιγινήτειο"

**ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΗΣ**

Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημίας &
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

**ΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΜΑΡΙΑ**

Καρδιολόγος, Επιμελήτρια Α΄ Καρδιολογικού Τμήματος, Γ.Ν.Α
"Σισμανόγλειο - Αμαλία Φλέμιγκ"

**ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ-
ΛΑΛΙΩΤΗ
ΜΑΡΙΝΑ**

Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου
Αθηνών, Νοσοκομείο "Αιγινήτειο"

**ΠΑΛΛΙΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ**

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ
ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ**

Καθηγητής Επιδημιολογίας & Βιοστατιστικής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Διευθυντής ΕΣΥ Καρδιολογίας Γ.Ν.Α "Λαϊκό", Υπεύθυνος Τμήματος
Προληπτικής Καρδιολογίας

**ΠΑΦΙΛΗ
ΖΩΗ**

Κλινική Διαιτολόγος, Τμήμα Διατροφής Γ.Ν.Α. "Ο Ευαγγελισμός"

**ΠΕΠΠΑ
ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ**

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας, ΕΚΠΑ
Υπεύθυνη Μονάδος Ενδοκρινολογίας και
Μεταβολικών Παθήσεων των Οστών, Β΄ Προπαιδευτική Παθολογική
Κλινική, Π.Γ.Ν. "Αττικόν", & Γ΄ Πανεπιστημιακή Παθολογική
Κλινική, Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

**ΠΕΤΡΙΔΗΣ
ΦΙΛΙΠΠΟΣ**

Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος AMBIO Α.Ε.

**ΠΙΖΓΑ
ΑΣΠΑΣΙΑ**

Ψυχολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

**ΠΙΤΤΑΡΑΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**

Καρδιολόγος, Ειδικός Υπερτασιολόγος
Ass.Prof. George Washington University, Adj. Prof. European
University of Cyprus

**ΡΙΧΤΕΡ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής, Ευρωκλινική Αθηνών
Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

**ΡΟΚΚΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Ουρολόγος - Ανδρολόγος

**ΣΓΑΝΤΖΟΣ
ΜΑΡΚΟΣ**

Φυσιάτρος, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Φυσικής
Ιατρικής & Αποκατάστασης ΕΕΦΙΑΠ

**ΣΙΑΛΒΕΡΑ
ΘΕΟΔΩΡΑ
(ΝΤΟΡΙΝΑ)**

Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος, Προϊσταμένη Τμ. Διαιτολογίας
Διατροφής Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

**ΣΙΓΑΛΑ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

Κλινική Διατόλογος - Διατροφολόγος, Σχολή Περιβάλλοντος,
Γεωγραφίας & Εφαρμοσμένων Οικονομικών,
Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

**ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος, Ιατρικός Διευθυντής
της Green Import S.A.

**ΣΤΑΝΙΤΣΑ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

Ψυχολόγος - Κλινική Νευροψυχολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Α'
Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής, Νοσοκομείο "Αιγινήτειο"

**ΤΕΡΕΝΤΕΣ-
ΠΡΙΝΤΖΙΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Καρδιολόγος, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική
Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

**ΤΟΥΣΟΥΛΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ

**ΤΟΥΤΟΥΖΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Καθηγητής Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή
Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α

- ΤΡΑΝΤΑΛΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ** | Επιμελητής Α΄, Υπεύθυνος Τμήματος Υπερηχοκαρδιογραφικού
Τμήματος του Καρδιολογικού Τμήματος "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.
- ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ
ΟΛΓΑ** | Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- ΤΣΙΟΥΦΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ** | Καθηγητής Καρδιολογίας, Διευθυντής Α΄
Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής,
"Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.
- ΦΙΛΙΠΠΟΥ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ** | Καθηγητής Φυσιολογίας - Φυσιολογίας της Άσκησης
Πρόεδρος Εθνικού Κέντρου "Exercise is medicine-Greece"
- ΦΟΥΣΑΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ** | Συντονιστής Τομέα Καρδιάς Metropolitan General, επ.Καθηγητής
Καρδιολογίας, π. Πρόεδρος ΕΚΕ
- ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ** | Γενικός Ιατρός, Γ.Γ. Ελληνικής Ακαδημίας Γενικής Οικογενειακής
Ιατρικής, Αν. Αρχίατρος ΕΔΟΕΑΠ
- ΧΑΛΔΑΙΑΚΗΣ
ΑΧΙΛΛΕΑΣ** | Καθηγητής Βυζαντινής Μουσικολογίας
- ΧΑΤΖΗΧΡΟΝΟΓΛΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ** | Άρχων Υμνωδός της ΜτΧΕ
- ΧΕΡΟΥΒΕΙΜ
ΕΥΓΕΝΙΑ** | Εργοφυσιολόγος, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αθηνών, Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης

Cardio LIFEstyle 2024

Μία Μοναδική Γιορτή για την καρδιά.

Συνδιοργανωτές



Exercise
is Medicine®
Greece

Με την ευγενική υποστήριξη



COSMOTE



ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

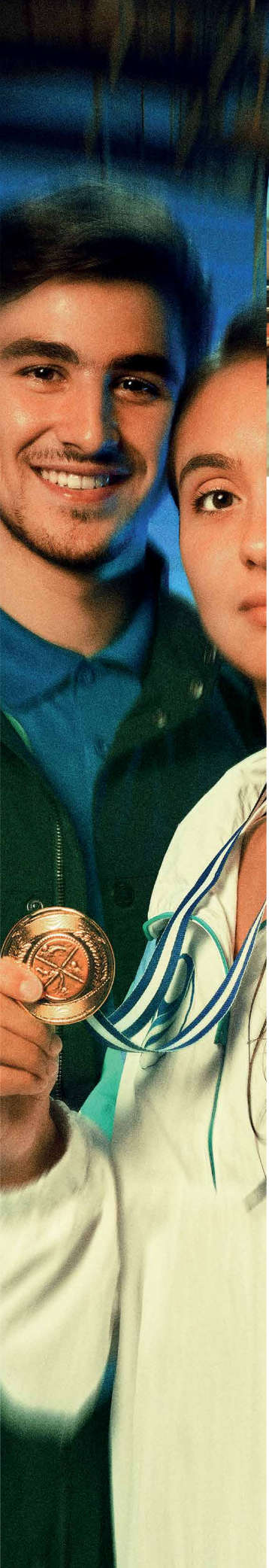
Κ Τ Η Μ Α
Vassiliou
DOMAINE VASSILIOU



Pharmaceutical Laboratories S.A.



WinMedica



Χτίζουμε το μέλλον μιας συνδεδεμένης Ελλάδας

**Είναι σημαντικό
να έχεις κάποιον
σταθερά δίπλα σου.**

Και αυτό κάνουμε στην COSMOTE.
Είμαστε σταθερά δίπλα σας
επεκτείνοντας το δίκτυο **COSMOTE FIBER**
σε όλο και περισσότερους και φέρνοντας
πρώτοι το **COSMOTE 5G+**.

Member of  Group



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.

CardioSalt®

ΑΛΑΤΙ

Μεταλλικό
αλάτι
με 50%
λιγότερο
νάτριο

- Εναλλακτικό του επιτραπέζιου αλατιού
- Αυθεντική γεύση θαλασσινού αλατιού



UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories

Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα • Χωρίς συντηρητικά



Future health today

Καινοτόμες ιατροφαρμακευτικές λύσεις για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.



www.innovispharma.gr



Info@innovispharma.gr



+30 216 2005600



44 Kifisias Ave, Maroussi,
Athens, Greece