



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Λεωφόρος Δημοκρατίας 141

193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

Τηλ.: 213 200 6409 – 10

e-mail: [grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr](mailto:grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr)

Ασπρόπυργος, 6 Μαρτίου 2025

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

### Ημερίδα με θέμα: Κολύμβηση και Διατροφή

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικής Παχυσαρκίας, ο Δήμος Ασπρόπυργου διοργανώνει ημερίδα με θέμα "Κολύμβηση και Διατροφή". Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 8 Μαρτίου στις 12 το μεσημέρι, στο Κολυμβητήριο της πόλης, σε συνεργασία με την εταιρία Pool Sport Facilities. Εισηγητής της ενημερωτικής εκδήλωσης θα είναι ο διατροφολόγος Ηλίας Χριστόπουλος, ο οποίος θα αναπτύξει τα εξής θέματα:

- ❖ **Εισαγωγή:** *Ιστορική αναδρομή της κολύμβησης στην Ελλάδα.*
- ❖ **Κολύμβηση και Υγεία:** *Οφέλη για το καρδιαγγειακό, μυοσκελετικό και ψυχικό σύστημα. Βελτίωση φυσικής κατάστασης.*
- ❖ **Αθλητική Διατροφή:** *Μακροθρεπτικά, μικροθρεπτικά συστατικά και ενεργειακές ανάγκες.*
- ❖ **Διατροφή και Προπόνηση:** *Ιδανικά γεύματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση. Ενυδάτωση και αποκατάσταση.*
- ❖ **Λάθη και Μύθοι:** *Υπερβολές, ακατάλληλες τροφές και αλήθειες για τα συμπληρώματα.*
- ❖ **Ειδικές Ανάγκες:** *Αθλητές υψηλού επιπέδου, παιδιά, ειδικές διατροφικές προσαρμογές.*
- ❖ **Συζήτηση:** Συμπεράσματα και ερωτήσεις από το κοινό.

Σημειώνεται ότι η εκδήλωση είναι ανοιχτή σε όλες και όλους, με ελεύθερη είσοδο.

Σας περιμένουμε σε μια ενδιαφέρουσα ημερίδα και ενημερωτική συζήτηση!