



**ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
Νέας Γενιάς, Παιδείας  
& δια Βίου Μάθησης

Σε συνεργασία  
με τον  
**Α.Ο. ΙΛΙΟΥ**



*Ημερίδα Αθλητισμού*

# **"ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟΥ"**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 14 ΦΕΒΡΑΡΙ 2018**

**ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 18:00 | ΩΡΑ ΛΗΞΗΣ 20:30**

*Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας | Είσοδος ελεύθερη*

**ΟΜΙΛΗΤΕΣ:**

**ΕΛΕΝΑ ΠΕΡΛΕΠΕ** ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ**  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - PERFORMANCE COACH

**ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ** ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΑΕ ΑΕΚ - ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΧΟΛΩΝ UEFA



■ **ΕΛΕΝΑ ΠΕΡΛΕΠΕ** Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ειδίκευση στην αθλητική διατροφή για μεγιστοποίηση της απόδοσης και την παιδική παχυσαρκία | Διατροφολόγος Ajax Hellas  
Εξωτερικός συνεργάτης των αθλητικών ακαδημιών ποδοσφαίρου ΟΠΑΠ

Θέμα ομιλίας: «Ο ρόλος της διατροφής στον ερασιτεχνικό αθλητισμό»

Διάρκεια ομιλίας: 20΄

■ **ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ** Ψυχολόγος - Performance Coach

Μέλος του Κυρίου Διδακτικού Προσωπικού του Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης  
Επιστημονικός Συνεργάτης στις Σχολές Προπονητών UEFA, της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας

Θέμα ομιλίας: «Μαθαίνω να βάζω και να πετυχαίνω στόχους. Η αξία της αποτελεσματικής στοχοθεσίας»

Διάρκεια ομιλίας: 20΄

■ **ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ** Επίκουρος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΑΕ ΑΕΚ - Επίσημος Εκπαιδευτής Σχολών UEFA

Θέμα ομιλίας: «Αγωνιστικές ενέργειες με και χωρίς μπάλα»

Διάρκεια ομιλίας: 20΄