



2η
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ
ΕΚΘΕΣΗ
Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΘΕΣΗΣ

congress2025.action4obesity.gr

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ	ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ
12.00-12.30	ΟΜΙΛΙΑ Η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας μέσω Αγωγής Υγείας: Η συμβολή του Επισκέπτη Υγείας στην κοινότητα Αγάπη Κυρίτση
12.30-13.00	ΟΜΙΛΙΑ Διατροφή, Ψυχολογία και Υγεία: Ο Ρόλος της Πρωτοβάθμιας Υποστήριξης, μέσα στα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων Δέσποινα Λιμνιωτάκη
13.00-14.00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ BACK2SCHOOL: Νόστιμα & Υγιεινά ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ
14.30-15.00	ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ Το τέλειο γεύμα Σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Μερκούρης Διανομή: Cinedoc
15.30-16.00	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ Φάε όταν πεινάς και όχι όταν πονάς Νικολίνα Δανιηλίδου
16.00-16.30	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΑΝΑΠΝΟΗΣ Το Αθώο Σώμα και τα Βαρίδια του Νου: Η Δύναμη της Αναπνοής για Ρύθμιση και Αποφόρτιση Άννα Μαναζή
16.30-17.30	ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΡΠΑ Πνιγμονή Χειρισμός Απινιδωτού Ψυχικής Υγείας Για τους τετράποδους φίλους μας Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
17.30-18.00	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Η Δίαιτα ξεκινάει από το Μυαλό <i>Ανακάλυψε μέσα από το Τεστ Ετοιμότητας για δίαιτα πόσο κοντά βρίσκεσαι στη δική σου αλλαγή</i> Κατερίνα Τσερνοτοπούλου
18.00-19.00	ΣΥΖΗΤΗΣΗ Επανεκκίνηση — Μία πολυδιάστατη έννοια με εφαρμογή στον έλεγχο του σωματικού βάρους Ευάγγελος Κακοσαίος, Θανάσης Πασχάλης, Λίνα Νικολοπούλου
19.00-20.00	ΚΙΝΗΣΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ Αργεντίνικο TANGO Fabian Ballejos, Ζανέτα Λεωνίδη

Εταιρεία Διοργάνωσης: MINDVIEW

Μουσών 59, 11524, Αθήνα | Τηλ. 210 6231305 | Email: info@action4obesitycongress.gr



2η
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ
ΕΚΘΕΣΗ
Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΑΙΘΟΥΣΑ 1	
ΩΡΑ	
ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	
12.00-16.00	ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ Λιπομετρήσεις Διατροφικές συμβουλές
13.00-15.00	ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Παναγιώτης Κωνσταντινόπουλος ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
17.00-20.00	ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Σωκράτης Εμμανουηλίδης ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ 2	
ΩΡΑ	
ΚΙΝΗΣΗ	
11.00-12.00	CLINICAL PILATES Μυρτώ Στουρνάρα
12.00-13.30	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ Ακούγοντας το σώμα: μια χοροθεραπευτική προσέγγιση στην διαδικασία διαχείρισης του βάρους μας Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδας
ΑΙΘΟΥΣΑ 3	
ΩΡΑ	
ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	
11.00-15.00	Μετρήσεις Διατροφικές συμβουλές

Εταιρεία Διοργάνωσης: MINDVIEW

Μουσών 59, 11524, Αθήνα | Τηλ. 210 6231305 | Email: info@action4obesitycongress.gr



2η
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ
ΕΚΘΕΣΗ
Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ	ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ
10.30-11.30	ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΡΠΑ Πνιγμονή Χειρισμός Απινιδωτού Ψυχικής Υγείας Για τους τετράποδους φίλους μας Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
11.30-12.30	ΣΥΖΗΤΗΣΗ Αθλητισμός Χωρίς Αποκλεισμούς Άννα Αποστολίδη, Φοίβη Αποστολίδη, Θεώνη Κούρτη- Σύλλογος Ωκεανός & Νεφέλη Στουρνάρα
12.30-13.00	ΣΥΖΗΤΗΣΗ Ρώτα έναν Προπονητή Κωνσταντίνος Λεμπέσης & Νεφέλη Στουρνάρα
13.00-13.30	ΣΥΖΗΤΗΣΗ Δεν γεννήθηκα πρωταθλητής, έγινα Γιάννης Δρυμωνάκος & Νεφέλη Στουρνάρα
13.30-14.00	ΟΜΙΛΙΑ Αλήθειες για την παχυσαρκία: Από τα νεότερα ευρήματα στην πράξη Γιούλη Αργυρακοπούλου
14.00-15.00	ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ Το τέλειο γεύμα Εισαγωγή: Αλέξανδρος Μερκούρης
16.00-16.30	ΟΜΙΛΙΑ Η άσκηση είναι φάρμακο - Δώσε βάρος Φλώρα Ζαράνη & Κωνσταντίνος Σεντούκας
16.30-17.00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ Ο τρόπος ζωής ορίζει την υγεία των παιδιών μας για παιδιά & γονείς για τη διατροφή & την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες Άννα Παπαγεωργίου
17.00-17.30	ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ Αξιοποιώντας το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο EAT-26 ως οδηγό πρόληψης και ευαισθητοποίησης για μία πιθανή εμφάνιση διατροφικής διαταραχής Ευάγγελος Ζουμπανέας
17.30-18.00	ΚΙΝΗΣΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ Παραδοσιακοί Χοροί ΛΥΚΕΙΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ



2η
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ
ΕΚΘΕΣΗ
Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΑΙΘΟΥΣΑ 1	
ΩΡΑ	
ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ	
12.00-13.30	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ Αγαπώ & φροντίζω το σώμα μου EYES OF LIGHT
12.00-14.00	ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Κωνσταντίνος Ανδριανός ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
16.00-18.00	ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Αναστασία Κολομβότσου ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ 2	
ΚΙΝΗΣΗ	
11.00-12.00	CLINICAL PILATES Μυρτώ Στουρνάρα
ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	
11.00-15.00	Μετρήσεις Διατροφικές συμβουλές

Εταιρεία Διοργάνωσης: MINDVIEW

Μουσών 59, 11524, Αθήνα | Τηλ. 210 6231305 | Email: info@action4obesitycongress.gr



2η ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ || ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

11 & 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ

Αρ. Περιπτέρου

1

MEDNUTRITION

Γωνιά ζωγραφικής για παιδιά | Ισορροπημένη διατροφή και άσκηση | Ψηφιακό παιχνίδι γνώσεων – Φτιάξε το θρεπτικό σου πιάτο | Διατροφοκάρτες – ένα επιτραπέζιο παιχνίδι 2 σε 1 | Διαδραστικές παρουσιάσεις με πρακτικές συμβουλές για το πώς να υιοθετήσουμε υγιεινές συνήθειες

2

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

ΕΚΔΟΤΙΚΟΙ ΟΙΚΟΙ

ΙΒΙΣΚΟΣ - ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ - MEDNUTRITION – ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ

3

ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Ο κακός Λίπος! || ΙΜΕΡΟΕΣΣΑ

Κυριακή 11.00-14.00

4

ΓΩΝΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Μαίρη Σελανικλή - Διατροφονήσι

Σάββατο - 12.00-12.30

5

Τα μυστικά που κρύβει το ράφι || Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων

6

Η τροφή είναι παιχνίδι... εμείς εδώ μαθαίνουμε παίζοντας...! || Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας

7

Καρκίνος μαστού Είμαστε εδώ για σένα... || ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ

8

Κέντρο Ημέρας Παιδιών Εφήβων & Ενηλίκων || ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Εταιρεία Διοργάνωσης: MINDVIEW

Μουσών 59, 11524, Αθήνα | Τηλ. 210 6231305 | Email: info@action4obesitycongress.gr



2η ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Πάρε τον έλεγχο
του βάρους σου

11-12
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2025

ΣΕΡΑΦΕΙΟ
ΑΘΗΝΑ

www.action4obesity.gr

Αρ. Περιπτέρου

9

Πανελλήνιος Μαθητικός Διαγωνισμός Αφίσας: Η άσκηση είναι φάρμακο || Exercise is Medicine Greece

10

Εικαστικό θέμα | Τέχνη - Κίνηση - Διατροφή – Υγεία || Exercise is Medicine Greece-Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο

11

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

5Χ5Χ5 Απλές ασκήσεις για κάθε ώρα της ημέρας

Το ζάρι της κίνησης - Παιχνίδι κινητικότητας και ενδυνάμωσης

12

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Ακαδημία κολύμβησης Εκπαιδευτήρια “ο Πλάτων” || Η δύναμη ξεκινά με μια ανάσα στο νερό

13

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Ο Ωκεανός της έμπνευσης || Σύλλογος Ωκεανός

14

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Σύλλογος Ωκεανός: Μια ομάδα, μια οικογένεια

15

ΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΜΑΣ

σε είδος ΓΙΩΤΗΣ | POWERHEALTH | ΦΑΡΜΑ ΚΟΥΚΑΚΗ | ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ

congress2025.action4obesity.gr

Εταιρεία Διοργάνωσης: MINDVIEW

Μουσών 59, 11524, Αθήνα | Τηλ. 210 6231305 | Email: info@action4obesitycongress.gr