Cardio LIFEstyle 2025

2η ΧΡΟΝΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



Σάββατο 1 & Κυριακή 2 Νοεμβρίου 2025

στο Σεράφειο,
Πειραιώς 144, Αθήνα

Πειραιώς 144, Αθήνα

Συνδιοργανωτές

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ • 1991 •

ACSM EXERCISE IS MEDICINE Greece

Cardio LIFEstyle 2025
2η ΧΡΟΝΙΑ

Με ιδιαίτερη χαρά, το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας διοργανώνει και φέτος, για 2η συνεχή χρονιά, μαζί με το Εθνικό Κέντρο Exercise is Medicine Greece, τη **Μοναδική 2ήμερη Γιορτή Καρδιάς CARDIO LIFE STYLE 2025**, που απευθύνεται **δωρεάν στο ευρύ κοινό**, κάθε ηλικίας και επαγγελματικής ιδιότητας!

Το Cardio Life Style 2025, με θέμα την υιοθέτηση ενός **υγιεινού τρόπου ζωής, για γερή καρδιά, γεμάτη ενέργεια,** αποτελεί **πρωτοβουλία και ιδέα του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας** και είναι πραγματικά πολύ περισσότερα από μία ζωντανή, επιστημονική εκδήλωση κοινωνικού χαρακτήρα! Είναι μία εξαιρετική ευκαιρία η επιστήμη να «συναντήσει» τον άνθρωπο, να «υπηρετήσει» την ανάγκη της αξιόπιστης ενημέρωσης για την υγεία της καρδιάς και γενικότερα και να «σηματοδοτήσει» τη σπουδαία αξία της **πρόληψης**!

Παράλληλα, το Cardio Life Style 2025 πληροί απόλυτα και το σκοπό του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., που είναι η επιστημονική ενημέρωση του πληθυσμού για τους κινδύνους ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων, με όραμα η πρόληψη για τη φροντίδα της καρδιαγγειακής μας υγείας να γίνει καθημερινή, θετική συνήθεια!

Σήμερα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με τους ταχείς ρυθμούς και τους πολλαπλούς ρόλους, επιβάλει περισσότερο από ποτέ την εγκαθίδρυση συστηματικής φροντίδας της υγείας της καρδιάς μας και όλου του οργανισμού μας και είναι «υποχρέωση» της επιστημονικής κοινότητας να συμβάλλει τα μέγιστα στην υλοποίηση αυτής της εγκαθίδρυσης. Σε αυτά τα πλαίσια, είμαστε ιδιαίτερα συγκινημένοι που το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας με το Cardio Life Style 2025, θα «προσθέσει» και το δικό του λιθαράκι σε αυτή την προσπάθεια!

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συνοδοιπόρους μας στη διαδρομή της γέννησης, οργάνωσης και υλοποίησης της εκδήλωσής μας: Το Εθνικό Κέντρο Exercise is Medicine Greece, ως συνδιοργανωτή του Cardio Life Style, τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., τους επιστημονικούς του συνεργάτες και όλο το ευρύτερο περιβάλλον των φίλων και υποστηρικτών του Ιδρύματος! Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνουμε και σε όλους τους διακεκριμένους Επιστήμονες, Προέδρους και Ομιλητές των θεματικών ενοτήτων της εκδήλωσης, καθώς και στους εξαίρετους Επιστήμονες – Επαγγελματίες Υγείας, που θα συμμετέχουν επίσης, παρουσιάζοντας τις βιωματικές προσεγγίσεις των θεμάτων του Cardio Life Style.

Τέλος, ευχαριστούμε θερμά και όλες τις εταιρείες που υποστήριξαν ευγενικά την υλοποίηση της ενέργειας, συνυφασμένες απόλυτα με το προφίλ του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., καθώς με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους προάγουν έναν καλύτερο τρόπο ζωής, με υγεία και ποιότητα.

Το Cardio Life Style 2025, έχουμε την τιμή να τελείται υπό τις Αιγίδες Πανεπιστημιακών Φορέων και Οργανισμών, με αξιοσήμαντο έργο!

Η παρουσία, συμμετοχή και υποστήριξη όλων σας, είναι πολύτιμη!

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

Cardio LIFEstyle 2025

2η ΧΡΟΝΙΑ

2 ΜΕΡΕΣ ΖΩΝΤΑΝΗ ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΡΔΙΑΣ

«Υγιεινός Τρόπος Ζωής, Γερή Καρδιά»!

Με την Αιγίδα των:

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διεύθυνση: Εθνικής Αντίστασης 41 Τ.Κ. 172 37 Δάφνη

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΝΙΚΗΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΣΕΑΑ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΕΕΦΙΑΠ
Ελληνική Εταιρεία Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης

Συνδιοργανωτές

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ 1991

ACSM EXERCISE IS MEDICINE Greece

Σάββατο 1 Νοεμβρίου 2025

9:15–9:30 **ΕΝΑΡΞΗ-ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

Κ. Τούτουζας, Α. Φιλίππου

1η Συνεδρία:

9:30–10:45 **ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ;**

Προεδρείο: Γ. Μπογδάνης, Π. Χριστόπουλος

- Ορμονική υποκατάσταση. Εχθρός ή φίλος;
  Α. Αυγουλέα
- Γυναίκα-Υγεία-Οστεοπόρωση.
  Κ .Δεληβελιώτου
- Γυναίκα στην εμμηνόπαυση & στεφανιαία νόσος.
  Α. Δαγρέ

Ερωτήσεις Κοινού

10:15–10:45 **Βιωματική Προσέγγιση: Άσκηση στην εμμηνόπαυση**

Φ. Κυριακίδη, Τ. Γιάσκεβιτς - Στεφάνου

2η Συνεδρία:

10:45–12:00 **ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ-ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Πώς ένα υγιές παιδί γίνεται ένας υγιής ενήλικας

Προεδρείο: Δ. Μαρίτση, Κ. Τούτουζας

- Παχυσαρκία -Διατροφή-Άσκηση.
  Ε. Χαρμανδάρη
- Συμπληρώματα διατροφής για παιδιά & εφήβους.
  Ο. Ανδρούτσος
- Κάρτα υγείας για την άθληση.
  Α. Αναστασάκης

Ερωτήσεις Κοινού

11:30–12:00 **Βιωματική Προσέγγιση: Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία**

Μ. Μαριδάκη

12:00–12:30 **Βιωματική Προσέγγιση: Healthy Sweet Moments. Ένα γλυκό σεμινάριο για Παιδιά & Οικογένειες.**

Π. Καλαϊτζή, Χ. Αλούπη

12:30–12:45 **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**



3η Συνεδρία:

12:45–14:00 **ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ & ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Κ. Αλεξανδράκη, Π. Χαλβατσιώτης

Νόσος Hashimoto.
Μ. Πέππα

Ψωρίαση και Καρδιά.
Σ. Γρηγορίου

Ρευματικές Νόσοι και Καρδιά.
Γ. Ευαγγελάτος

Ερωτήσεις Κοινού

13:30–14:00 **Βιωματική Προσέγγιση:**
Άσκηση στα αυτοάνοσα νοσήματα
Π. Βιτάλης

Διατροφικά πρότυπα και αυτοάνοσα νοσήματα
Ι. Κεχαγιά

4η Συνεδρία:

14:00–15:15 **ΓΑΛΑΖΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Ι. Αρσενοπούλου, Ι. Κεχαγιά, Δ. Παναγιωτάκος

Υδατοκαλλιέργεια & Αειφορία. Ο ρόλος της πιστοποίησης.
Φ. Πετρίδης

Τροφές θαλασσινών μεσογειακών ιχθύων.
Ν. Καρακατσούλη

Η υγεία των ψαριών στη σύγχρονη ιχθυοκαλλιέργεια.
Ε. Κακαβούλης

Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ), αναδεικνύει την αξία των φρέσκων ελληνικών ψαριών εκτροφής.
Ι. Μπογδάνου

Ερωτήσεις Κοινού

14:45–15:15 **Βιωματική Προσέγγιση: Γευσιγνωσία. Στην καρδιά της μεσογειακής διατροφής: Φρέσκα ελληνικά ψάρια εκτροφής στο πιάτο μας.**

15:15–15:30 **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**



5η Συνεδρία:

15:30–16:45 **ΑΓΧΟΣ & ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Κ. Τσιούφης, Μ. Οικονόμου-Λαλιώτη

Πώς μπορώ να ελέγξω το άγχος μου στην καθημερινότητα;
Μ. Λαβίδα

Σύνδρομο ραγισμένης καρδιάς.
Α. Συνετός

Παίρνω όταν έχω άγχος βενζοδιαζεπίνες; Κάνω καλά;
Μ. Κουμπής

Ερωτήσεις Κοινού

16:15–16:45 **Βιωματική Προσέγγιση: Τεχνικές διαχείρισης του άγχους**
Μ. Λαβίδα

6η Συνεδρία:

16:45–17:15 **ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ**

Προεδρείο: Κ. Τούτουζας

Πως είναι τα αγγεία στην απομακρυσμένη Ελλάδα.
Δ. Χασάπης, Φ. Χασάπης

"Προσέχω την Καρδιά μου": Απομακρυσμένα χωριά στην Ελλάδα.
Σ. Τσαλαμανδρής

Ερωτήσεις Κοινού



7η Συνεδρία:

17:15–18:30 **ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ**

Προεδρείο: Γ. Ανδρικόπουλος, Ι. Λεκάκης

Τεχνητή νοημοσύνη και καρδιολογία.
Π. Δηλαβέρης

Gadgets για τον ύπνο.
Κ. Πηγάκης

Χρήση σύγχρονης τεχνολογίας στην άσκηση.
Ε. Καρατζάνος

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. Τόλης

8η Συνεδρία:

18:30–19:45 **ΣΕΞ, ΚΑΡΔΙΑ & ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Προεδρείο: Χ. Βλαχόπουλος, Π. Κατσαούνου

Σεξ και καρδιά.
Θ. Ασκητής

Σεξ, φάρμακα και κάπνισμα.
Χ. Γράσσος

Καρδιοπαθείς και κάπνισμα.
Δ.Τερεντές - Πρίντζιος

Ερωτήσεις Κοινού

19:15–19:45 **Βιωματική Προσέγγιση: Ψυχή, Καρδιά και Σεξ**
Θ. Ασκητής, Δ.Τερεντές – Πρίντζιος

Ειδική Διάλεξη:

19:45–20:00 **ENTERSOFTONE GO MED:**
Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ
Για Ιατρούς που ακούν την καρδιά της τεχνολογίας
Α. Κονιδάρη

COCKTAIL HOUR



9η Συνεδρία:

10:00–11:15 **ΑΣΦΑΛΗΣ ΟΔΗΓΗΣΗ & ΚΑΡΔΙΑ**

Προεδρείο: Γ. Λάτσιος

Μετά από έμφραγμα, εγκεφαλικό τι πρέπει να προσέχουν οι καρδιοπαθείς στην οδήγηση;
Γ. Παπαδήμας

Η ασφάλεια του διασώστη: ένα παραμελημένο κεφάλαιο στις πρώτες βοήθειες.
Π. Ευριπιώτης

Άνοια και Καρδιά.
Σ. Φούσας

Ασφαλής οδήγηση και καρδιά.
Κ. Μαρκουΐζος (Ιαβέρης)

Ερωτήσεις Κοινού

10:45–11:15 **Βιωματική Προσέγγιση: Προβολή βίντεο ασφαλούς οδήγησης**
Κ. Μαρκουΐζος

10η Συνεδρία:

11:15–12:30 **ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ...**

Προεδρείο: Δ. Ρίχτερ, Α. Τρίκας

Διατροφή για Διαβητικούς (Διαβήτης τύπου ΙΙ).
Χ. Δημοσθενόπουλος

Πώς πρέπει να τρώω όταν λαμβάνω φάρμακα για την παχυσαρκία (GLP-1);
Ι. Αρσενοπούλου

Διατροφή στην Τρίτη Ηλικία. Χρειάζονται συμπληρώματα;
Ε. Μαγριπλή

Ερωτήσεις Κοινού

12:00–12:30 **Βιωματική Προσέγγιση: Πως να ακολουθήσεις μία διατροφή που είναι υγιεινή, αλλά και ...διατηρήσιμη!**
Ε. Δαμίγου

12:30–12:45 **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**



11η Συνεδρία:

12:45–14:00 **ΠΩΣ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΥΕΡΓΕΤΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ**

Προεδρείο: Σ. Δημόπουλος, Α. Φιλίππου

Άσκηση και υπέρταση.
Ι. Φατούρος

Έμφραγμα και καρδιά.
Μ. Κουτρουμπή

Καρδιακή ανεπάρκεια και άσκηση.
Ο. Παπαζάχου

Ερωτήσεις Κοινού

13:30–14:00 **Βιωματική Προσέγγιση: Καρδιολογικός ασθενής ασκείται για την καρδιά του**
Μ. Κουτρουμπή





Ομιλητές – Πρόεδροι

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΕΝΙΑ	Ενδοκρινολόγος, Επ. Συνεργάτης Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Β΄ Χειρουργική Κλινική Νοσοκομείο "Αρεταίειο"
ΑΛΟΥΠΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	Πιστοποιημένη Ειδικός/Σεφ Υγιεινών Επιδορπίων
ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ ΑΡΗΣ	Καρδιολόγος, Επιστημονικός Υπεύθυνος Μονάδας Κληρονομικών & Σπανίων Καρδιαγγειακών Παθήσεων, Αν. Διευθυντής Καρδιολογικού Τομέα, Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο
ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Διευθυντής Α' Καρδιολογικής Κλινικής & Τμήματος Ηλεκτροφυσιολογίας & Βηματοδότησης, Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ	Καθηγητής, Δ/ντης Εργαστηρίου Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας (CND-lab). Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΑΡΣΕΝΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	Ιατρός, Διατροφική Ιατρική, Ιατρική Τρόπου Ζωής
ΑΣΚΗΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Αντιπεριφερειάρχης Υγείας Περιφέρειας Αττικής, Καθηγητής Ψυχιατρικής, Ευρωπαϊκό Παν. Κύπρου (E.U.C.)
ΑΥΓΟΥΛΕΑ ΑΡΕΤΗ	Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος, Ακαδημαϊκή υπότροφος της μονάδας Εμμηνόπαυσης Β΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο "Αρεταίειο"
ΒΙΤΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Διδάκτωρ Κλινικής Εργοφυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Wolverhampton, Ηνωμένο Βασίλειο. Διαπιστευμένος Λέκτορας, Πανεπιστήμιο Derby, Ηνωμένο Βασίλειο
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Μονάδας Καρδιογενετικής και Αθλητικής Καρδιολογίας (ΕΚΚΑΝ), Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, Γ.Ν.Α. "Ιπποκράτειο"
ΓΙΑΣΚΕΒΙΤΣ - ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ	Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Εργαστήριο Φυσιολογίας



ΓΡΑΣΣΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Συντονιστής Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής Γ.Ο.Ν.Κ "Οι Άγιοι Ανάργυροι". Επισκέπτης Καθηγητής Καρδιολογίας EUC Κύπρου
ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ	Αν. καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας, Νοσοκομείο "Ανδρέας Συγγρός"
ΔΑΓΡΕ ΑΝΝΑ	Επεμβατική Καρδιολόγος, Διευθύντρια Καρδιολογικής Κλινικής Γ.Ν. Ελευσίνας ''Θριάσιο''
ΔΑΜΙΓΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
ΔΕΛΗΒΕΛΙΩΤΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	Μαιευτήρας- Χειρουργός Γυναικολόγος, Ειδικός Παιδογυναικολόγος, Αντιπρόεδρος Women's Health First
ΔΗΛΑΒΕΡΗΣ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ	Επ. Καθηγητής Καρδιολογίας, Γ' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	Παθολόγος – Εντατικολόγος, Συντονιστής Τομέα Αναισθησιολογίας & Εντατικής Θεραπείας, Καρδιοχειρουργικό Κέντρο Ωνάσειο
ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΗΣ	Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος, Γ.Ν.Α. "Λαϊκό". Αντιπρόεδρος ΕΜΠΑΚΑΝ
ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	Ρευματολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Γ' Παθολογικής Κλινικής και Ομώνυμου Εργαστηρίου Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"
ΕΥΡΙΠΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Επαγγελματίας Διασώστης
ΚΑΚΑΒΟΥΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Διευθύνων Σύμβουλος Aquavet
ΚΑΛΑΪΤΖΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	Ιατρός Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης, Lifestyle Medicine, Ιδρύτρια & Chief Medical Officer: The Longevity & Well-being Clinic
ΚΑΡΑΚΑΤΣΟΥΛΗ ΝΑΥΣΙΚΑ	Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Ζωϊκής Παραγωγής, Εργαστήριο Εφηρμοσμένης Υδροβιολογίας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών



Ομιλητές – Πρόεδροι

ΚΑΡΑΤΖΑΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Εργαστήριο Κλινικής Εργοσπειρομέτρησης, Άσκησης & Αποκατάστασης, Γ.Ν.Α. "Ευαγγελισμός"
ΚΑΤΣΑΟΥΝΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Μονάδα Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας, Α΄ ΚΕΘ, Γ.Ν.Α. "Ο Ευαγγελισμός"
ΚΕΧΑΓΙΑ ΙΩΑΝΝΑ	Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Διαγνωστικό & Θεραπευτικό Κέντρο Αθηνών "Υγεία", Υποψήφια διδάκτωρ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου
ΑΜΑΛΙΑ ΚΟΝΙΔΑΡΗ	Sales Director Micro & Profs BU, ENTERSOFTONE
ΚΟΥΜΠΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ	Ψυχίατρος, Γνωσιακός Συμπεριφορικός Θεραπευτής
ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΗ ΜΑΤΙΝΑ	Κλινική Εργοφυσιολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	Εργοφυσιολόγος
ΛΑΒΙΔΑ ΜΑΡΙΛΗ	Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια CCT (Compassion Cultivation Training)
ΛΑΤΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Επιμελητής Α', Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.
ΛΕΚΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ομ. Καθηγητής Καρδιολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
ΜΑΓΡΙΠΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ	Επ. Καθηγήτρια Διατροφικής Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού ΕΚΠΑ
ΜΑΡΙΤΣΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ρευματολογίας ΕΚΠΑ
ΜΑΡΚΟΥΪΖΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (ΙΑΒΕΡΗΣ)	Εκπαιδευτής Οδικής Συμπεριφοράς



Ομιλητές – Πρόεδροι

ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ	Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Γεν. Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημίας & Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)
ΜΠΟΓΔΑΝΟΥ ΙΣΜΗΝΗ	Διευθύντρια Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ)
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ -ΛΑΛΙΩΤΗ ΜΑΡΙΝΑ	Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Α' Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο "Αιγινήτειο"
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ	Καθηγητής Επιδημιολογίας & Βιοστατιστικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Καρδιολόγος, Νοσοκομείο "Υγεία"
ΠΑΠΑΖΑΧΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ	Καρδιολόγος, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ, Επ. Υπεύθυνη Καρδιολογικού Τμήματος "Έλενα Βενιζέλου" Γ.Ν.Μ.Α.
ΠΕΠΠΑ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ	Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας, ΕΚΠΑ, Υπ. 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 A.E.
ΠΗΓΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Πνευμονολόγος - Εντατικολόγος - Ιατρός Επείγουσας Προνοσοκομειακής Ιατρικής, Διδάκτωρ Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Δ/ντής Μονάδας Εντατικής Θεραπείας Creta Interclinic
ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Ευρωκλινική Αθηνών, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.
ΣΥΝΕΤΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Επεμβατικός Καρδιολόγος, Διευθυντής Καρδιολογίας Ε.Σ.Υ., Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, Γ.Ν.Α. "Ιπποκράτειο"
ΤΕΡΕΝΤΕΣ -ΠΡΙΝΤΖΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Επεμβατικός Καρδιολόγος, Μονάδα Καρδιογενετικής και Αθλητικής Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική ΕΚΠΑ, Γ.Ν.Α. "Ιπποκράτειο"
ΤΣΑΛΑΜΑΝΔΡΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ	Επεμβατικός Καρδιολόγος, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, Γ.Ν.Α. "Ιπποκράτειο"



ΤΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
ΤΟΥΤΟΥΖΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Καθηγητής Καρδιολογίας, Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, Γ.Ν.Α. "Ιπποκράτειο", Μέλος Δ.Σ. ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.
ΤΡΙΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Συντονιστής Διευθυντής Καρδιολογικού Τμήματος, Γ.Ν.Α. "Ο Ευαγγελισμός", Αν. Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Γ. Γραμματέας Ε.Κ.Ε.
ΤΣΙΟΥΦΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Καθηγητής Καρδιολογίας, Διευθυντής Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογίκης Κλινικής, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.
ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Καθηγητής,Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	Καθηγητής Φυσιολογίας - Φυσιολογίας της Άσκησης, Πρόεδρος Εθνικού Κέντρου "Exersice is medicine-Greece"
ΦΟΥΣΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	Συντονιστής Τομέα Καρδιάς Metropolitan General, επ. Καθηγητής Καρδιολογίας, π. Πρόεδρος ΕΚΕ
ΧΑΛΒΑΤΣΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Αν. Καθηγητής Παθολογίας - Διαβήτη. Υπεύθυνος στο Εργαστήριο "Μοριακής Βιολογίας και Μεταβολισμού Πρωτεϊνών" στη Μονάδα Έρευνας της Β' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν"
ΧΑΡΜΑΝΔΑΡΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"
ΧΑΣΑΠΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Καρδιολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, ΚΥ Παγκρατίου
ΧΑΣΑΠΗΣ ΦΩΤΙΟΣ	Ειδικευόμενος Καρδιολογίας, Καρδιολογικό Τμήμα, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Αν. Καθηγητής, Μαιευτική Γυναικολογία - Παιδική και Εφηβική Γυναικολογία, Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική ΕΚΠΑ Γεν. Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Παιδικής και Εφηβικής Γυναικολογίας

Cardio LIFEstyle 2025

2η ΧΡΟΝΙΑ

ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ENTERSOFTONE

Με την ευγενική υποστήριξη

FLORA Food Group

UNI-PHARMA Pharmaceutical Laboratories S.A.

alta grafico

innovis Future health today

ΕΛΟΠΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Αγκαλιάζουμε το ελληνικό ψάρι

FISH FROM GREECE

PRAXIS fish feeds

ambio

serinth ΙΑΤΡΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

EUROBANK Personal Banking

ΑΡΡΕΝΑ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Χορηγοί επικοινωνίας

ΕΡΤ

ΕΡΤ news radio 105.8

ΣΚΑΪ

ALPHA 98.9

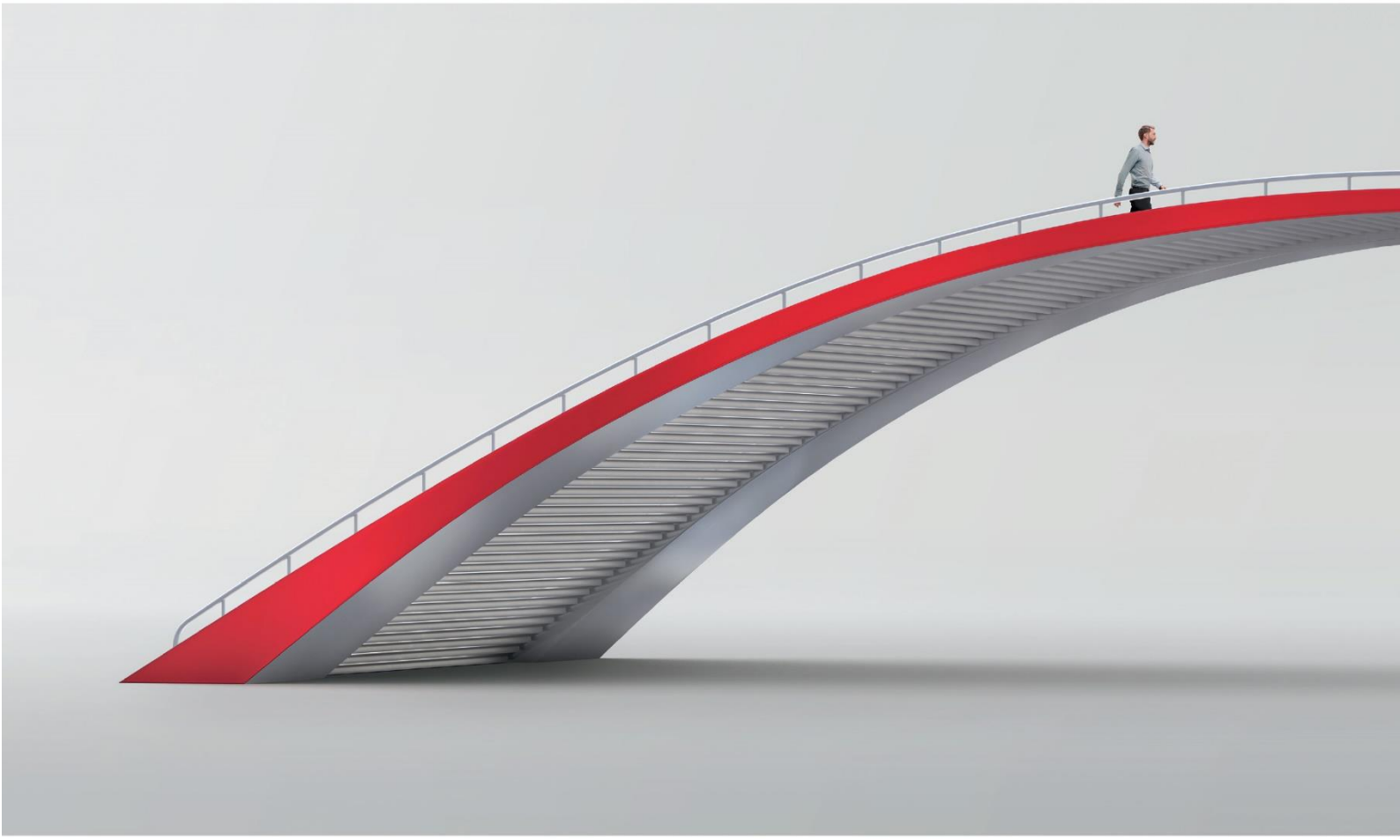
89.5 ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

Συνδιοργανωτές

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ 1991

ACSM EXERCISE IS MEDICINE Greece

EUROBANK



Αναπτύξτε μια προσωπική τραπεζική σχέση και περάστε σε ένα **διαφορετικό επίπεδο εμπειρίας,** το Personal Banking.



innovis

Future health today

Καινοτόμες ιατροφαρμακευτικές λύσεις για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Inv_Prt-KH02-0324

www.innovispharma.gr | Info@innovispharma.gr | +30 216 2005600 | 44 Kifisias Ave, Maroussi, Athens, Greece