



Η Family Food σε συνεργασία με τον Περικλή Στέλλα διοργανώνουν στο Μακεδονία Παλλάς στις 15 Ιουνίου ένα σεμινάριο για τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την επικοινωνία. Το σεμινάριο απευθύνεται σε προπονητές, αθλητές όλων των αθλημάτων καθώς επίσης και για δημοσιογράφους που θέλουν να πετύχουν.

### Το πρόγραμμα του σεμιναρίου

#### 1η ώρα (10.00-11.00)

Ο καθοριστικός ρόλος της διατροφής στην καριέρα του προπονητή, του αθλητή, του δημοσιογράφου. Λύσεις, συμβουλές, χρήσιμοι οδηγοί

Εισηγητής: Μαρία Γραμματικοπούλου (Λέκτορας διατροφής ΑΠΘ)

#### 2η ώρα (11.00-12.00)

Η σημασία της φυσικής κατάστασης στην απόδοση, την έκφραση, λειτουργία και συμπεριφορά

Εισηγητής: Λ. Δημητρακόπουλος(γυμναστής)

#### 3η ώρα (12.00-13.00)

Καθημερινότητα, προετοιμασία πριν τον αγώνα, αποκατάσταση μετά τον αγώνα.

Εισηγητής: Γιώργος Κούρτογλου (παθολόγος, διαβητολόγος)

—13.00-13.30: Διάλειμμα-coffee brake

**4η ώρα (13.30-14.15)**

Το savoir vivre της επικοινωνίας. Η επικοινωνία απαραίτητος και καθοριστικός παράγοντας στην εξέλιξη και επιτυχία της καριέρας.

Εισηγητής: Χρήστος Ζαμπούνης (δημοσιογράφος-συγγραφέας-εκδότης)

**5η ώρα: (14.15-15.00)**

Οι τρόποι της ιδανικής επικοινωνίας στον χώρο του αθλητισμού

Εισηγητής: Μάνος Σταραμόπουλος (Δημοσιογράφος – Αναλυτής διεθνούς ποδοσφαίρου και υποθέσεων ChiefEditor: Foxsportsstories.com, Discoveryfootball.com – Ανταποκριτής:France Football, A Bola, Mundo Deportivo)