



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧΙV ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2005

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
2005 – ΣΑΜΟΣ
ΣΕΛ. 2

► Καλαθοσφαίριση – Ποδόσφαιρο

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 2

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΠΕΣΑΣ
ΣΕΛ. 4-5

Π.Τ.Ε

Διπλή πρωτιά

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΠΑΣΧΑ
ΣΕΛ. 6- 7

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2 - 3

Πολιτιστική εβδομάδα 2005 - Σάμος

Στο όμορφο νησί της Σάμου και κατά το χρονικό διάστημα 14-19 Μαΐου θα διεξαχθεί η Πολιτιστική Εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Η Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης θα εκπροσωπηθεί στο τομέα των αθλητικών δραστηριοτήτων με τις παρακάτω ομάδες:

- Ϊ Ποδοσφαίρου
- Ϊ Καλαθοσφαίρισης αντρών, γυναικών
- Ϊ Πετοσφαίρισης γυναικών
- Ϊ Αντισφαίρισης αντρών, γυναικών
- Ϊ Επιτραπέζιας αντισφαίρισης
- Ϊ Taekwondo

Να σημειωθεί πως την παρούσα περίοδο η διοργάνωση της Πολιτιστικής Εβδομάδας αποτελεί την κορυφαία διοργάνωση μιας και κανένα από τα Πανελλήνια Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα δεν έχουν οριστεί ακόμη.

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης

Πρωταθλήτρια ομάδα του εσωτερικού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης αναδείχθηκε η ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας η οποία στην τελική φάση του Πρωταθλήματος επικράτησε της ομάδας του τμήματος της Γεωγραφίας ανατρέποντας το μειονέκτημα από την κανονική περίοδο και κάνοντας δύο συνεχόμενες νίκες κατέκτησε το τίτλο της Πρωταθλήτριας ομάδας. Συγκεκριμένα το Σάββατο 16 Απριλίου επικράτησε στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης με 77-45 και την Δευτέρα 18 Απριλίου με 69-51. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός συγχαίρει του πρωταθλητές για την επιτυχία τους καθώς ευχαριστεί και όλες τις ομάδες για την συμμετοχή τους στο εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης.





Εσωτερικό πρωτάθλημα αντισφαίρισης

Πραγματοποιήθηκε το διήμερο 7-8 Απριλίου στα γήπεδα αντισφαίρισης στο Αθλητικό συγκρότημα Νεάπολης το εσωτερικό πρωτάθλημα αντισφαίρισης περιόδου 2004 – 2005. Στους αγώνες σημειώθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:



ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΠΑΛΙΟΥΡΑΣ – ΚΕΔΖΙΕΡΣΚΙ 2-0 (6-1, 7-6)

ΓΚΑΤΗΣ – ΠΟΔΑΡΑΣ 2-0 (6-4, 6-2)

ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ – ΨΑΡΡΟΣ 2 – 0 (6-3, 6-2)

ΜΟΝΑΧΟΛΙΑΣ (άνευ αγώνα στην ημιτελική φάση)

ΗΜΙΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΓΚΑΤΗΣ – ΠΑΛΙΟΥΡΑΣ 2 – 1 (6-2, 4-6, 6-3)

ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ – ΜΟΝΑΧΟΛΙΑΣ 2 – 0 (6-3, 6-4)

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ – ΓΚΑΤΗΣ 2 – 0 (6-3, 6-2)

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ

ΚΟΥΦΑΚΗ - ΓΚΟΥΔΗ 2 - 0 (6-4, 7-5)

ΚΟΥΦΑΚΗ – ΜΟΤΣΟΒΟΛΕΑ 2-0 (6-2, 6-4)

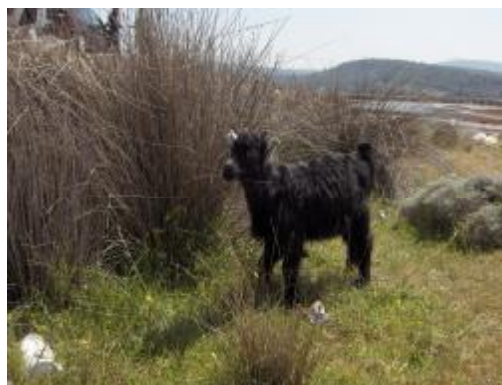
Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» συγχαίρει τους νικητές και όλους όσους συμμετείχαν στο εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Επίσης ανακοινώνεται ότι στην πολιτιστική εβδομάδα στο πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης θα εκπροσωπήσουν στην κατηγορία των φοιτητών οι Παπαποστόλου Χαράλαμπος και Γκατής Πέτρος ενώ στην κατηγορία των φοιτητριών οι Κουφάκη Κασσιανή και Γκουδή Νίκη.

Εσωτερικό πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου

Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Θερμής την Πέμπτη 14 Απριλίου διεξήχθη ο τελικός του εσωτερικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου μεταξύ των ομάδων των τμημάτων Γεωγραφίας και Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας. Παρά την βοήθεια που προσέφεραν στην ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας συνάδελφοι τους άλλων τμημάτων η ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας επικράτησε με σκορ 4-3 με σκόρερ τους Λευκαρίτη Χρύσανθο (3) και Πάστο Ηλία (1). Διαιτητής του τελικού ήταν ο Μανώλης Ζέιμπέκης. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συγχαίρει τους συμμετέχοντες και ανανεώνει το ραντεβού στην για την νέα περίοδο.

6ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Υπαίθρια διαβίωση - Καταράκτες Πέσας

Πραγματοποιήθηκε το διήμερο 9-10 Απριλίου το 6ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής – Υπαίθρια διαβίωση στους καταράκτες της Πέσας στην περιοχή Βασιλικών. Οι συμμετέχοντες αφού κατασκίνησαν σε μία καταπράσινη δασώδη έκταση συμμετείχαν σε μία σειρά δραστηριοτήτων όπως εναέριο πέρασμα, νυχτερινή πεζοπορία, κολύμβηση. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τον συντονιστή της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης Παραρτήματος Λέσβου Παπαδά Χρήστο καθώς και τα μέλη της για την συνεργασία τους στον σχεδιασμό και υλοποίηση του προγράμματος. Επίσης να σημειωθεί η χορηγία του προγράμματος με την προσφορά σάντουιτς και αναψυκτικών του Κέντρου Φυσικής ομορφιάς και γυμναστηρίου BODY SPA.





Η διατροφή το Πάσχα

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΠΑΣΧΑ - ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΟΥΜΕ;

Τις μέρες αυτές άλλος για περισσότερο χρόνο (σαράντα μέρες), άλλος για λιγότερο νηστεύουμε τηρώντας τις θρησκευτικές μας παραδόσεις. Το Πάσχα είναι μία περίοδος, στη διάρκεια της οποίας η παράδοση «επιβάλλει» δύο εντελώς αντίθετες διατροφικές συμπεριφορές και δίαιτες. Αρχικά μια μακρά (40 ημερών) ή μια μικρότερη (μιας εβδομάδας) περίοδο νηστείας, όπου έχουμε πλήρη αποχή από τροφές ζωικής προέλευσης, στην οποία η διαίτα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς και θαλασσινά.

Η νηστεία αποτελεί μια καλή ευκαιρία για «φυσική» αποτοξίνωση από τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κατ' επέκταση από κορεσμένα λίπη και ποσότητες χοληστερόλης που αυτά περιέχουν, που μπορεί:

- 1) να βελτιώσει το λιπιδαιμικό μας προφίλ,
- 2) να βελτιώσει την αρτηριακή μας πίεση μέσα από την μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών,
- 3) να βελτιώσει το βάρος μας.

Έτσι, τη Μεγάλη Παρασκευή που απέχουμε και από λάδι, μπορούμε να τραφούμε:

- 1) με περισσότερα λαχανικά και φρούτα (πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών συστατικών),
- 2) ξηρούς καρπούς (πηγές πολυακόρεστου λίπους, αλλά και πολλών ιχνοστοιχείων και ινών),
- 3) σουσάμι και ταχίνι-χαλβά (πηγές αμινοξέων όπως αργινίνη και λευκίνη, βιταμινών π.χ. της αντιοξειδωτικής E, σιδήρου, φωσφόρου, καλίου και σεληνίου)
- 4) απαλές σούπες χωρίς λάδι με βάση τα λαχανικά (π.χ. ντοματόσουπα).

Τι πρέπει να προσέξουμε το βράδυ του Μ. Σαββάτου και την Κυριακή του Πάσχα;

Αμέσως μετά την Ανάσταση θα καθίσουμε γύρω από το τραπέζι, που θα φέρει το κρέας και τα άλλα προϊόντα του στη διατροφή μας μετά από μικρή ή μεγαλύτερη αποχή. Για να μην αποτελέσει αυτό ένα δυναμικό σοκ για τον οργανισμό φροντίστε να γίνει αργά και ήρεμα. Στο βραδινό τραπέζι της Ανάστασης καλό είναι να περιοριστούμε μόνο στην κατανάλωση της παραδοσιακής σούπας και μιας σαλάτας. Η μαγειρίτσα είναι το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα.

Συμβουλή: μην καταναλώσετε στο ίδιο γεύμα και το «κόκκινο» αυγό ή έστω μικρή ποσότητα κρέατος, για να μην κάνετε την πέψη σας ακόμα πιο δύσκολη. Συνδυάστε την μόνο με σαλάτα και ψωμί. Πρέπει να επισημάνουμε ότι οι φυτικές ίνες από τα λαχανικά και τις σαλάτες, τόσο στο βραδινό δείπνο όσο και στο πασχαλινό τραπέζι της Κυριακής θα παίξουν ένα πολύ καθοριστικό ρόλο.

Συμβουλή: η κατανάλωση αρκετής ποσότητας σαλατικών θα μας προστατέψει από την είσοδο όλης της ποσότητας αυτών των συστατικών στο σώμα μας μέσα από τη διαδικασία της πέψης.

Το πρωί της Κυριακής είναι καλό να πάρουμε πρωινό, αλλά όχι πολύ πλούσιο. Γάλα, δημητριακά ή μικρή ποσότητα από τα πασχαλινά κουλουράκια ή τσουρέκι μαζί με ένα φρούτο μπορεί να μας χορτάσει μέχρι το μεσημέρι. Στο γεύμα καλό είναι να αποφύγουμε το συνεχές τσιμπολόγημα, και να γεμίσουμε ένα πιάτο με λογική ποσότητα από τα φαγητά της ημέρας. Οι υδατάνθρακες με τη μορφή της πατάτας, του ρυζιού ή του ψωμιού πρέπει να κατέχουν σημαντική θέση στο πιάτο μας, αφού είναι πηγή ενέργειας αλλά δίνουν λιγότερη ενέργεια από τα λιπαρά κρέατα του Πάσχα, και αδιάλυτες φυτικές ίνες, που τονώνουν τη λειτουργία του εντέρου.

Τέλος το βραδινό μας μπορεί να είναι είτε μια σαλάτα εποχής με ψωμί και μικρή ποσότητα πρωτεΐνης, μία απαλή χορτόσουπα, είτε ένα γιαούρτι με ψωμί ή φρυγανιά, το οποίο λόγω της ειδικής του σύνθεσης θα διευκολύνει την διαδικασία της πέψης και θα ξεκουράσει το στομάχι μας.

Τι να προσέξουμε στο Πασχαλιάντικο τραπέζι;

τον οβελία: Τα 100 γραμμάρια άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος. Είναι και τα δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών (κυρίως Β), σιδήρου και φωσφόρου. Επειδή όμως είναι νεαρά ζώα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ουρίνες, από τις οποίες παράγεται ποσοστό του ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί την «ουρική αρθρίτιδα».

τα κόκκινα αυγά: Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης.

τη μαγειρίτσα: Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντόσθια και συκωταριά, φρέσκα κρεμμυδάκια και κρεμμύδια, ρύζι, αυγά, άνηθο και ελαιόλαδο. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Η χρησιμοποίηση μόνο των ασπραδιών και όχι ολόκληρου του κρόκου, ή μόνο ενός κρόκου μπορεί σαφώς να μειώσει αυτή την ποσότητα (κατά 213 χιλιοστόγραμμα ανά κρόκο).

συκώτια και εντόσθια: Είναι ασφαλώς το πιο κρίσιμο διατροφικό κομμάτι του παραδοσιακού πασχαλινού τραπέζιού, μια και είναι πολύ υψηλές πηγές χοληστερόλης και λίπους

τα πασχαλινά κουλουράκια: 60 γραμμάρια δίνουν περίπου 230 θερμίδες με 43 γραμμάρια υδατάνθρακες και 61 mg χοληστερίνη.

το πασχαλινό τσουρέκι: Είναι επίσης πηγή υδατανθράκων και λίπους. Τα 70 γραμμάρια δίνουν 68 θερμίδες, με 44 γραμμάρια υδατανθράκων και 74 χιλιοστόγραμμα χοληστερίνης.

Πάσχα και προβλήματα υγείας

Η δυσπεψία είναι ίσως από τα πρώτα προβλήματα που πολλοί από εμάς θα νιώσουμε.

Άτομα με προβλήματα στομάχου όπως έλκος ή ιστορικό γαστρίτιδας μπορούν επίσης να βρουν εξαιρετικά δύσκολο να πέψουν τις παραδοσιακές τροφές του πασχαλινού τραπέζιού.

Η περιεκτικότητα σε ουρίνες των νεαρών ζώων που τρώμε στον πασχαλινό οβελία δημιουργεί προβλήματα σε άτομα με υψηλές τιμές ουρικού οξέος.

Τέλος ενοχλήσεις της χολής είναι επίσης πιθανές, ιδιαίτερα σε άτομα με ιστορικό λιθίασης. Η μεγάλη συσσώρευση λίπους και κυρίως η παρουσία ποσοτήτων κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της χολής.

Τι κάνουμε μετά την Κυριακή;

Το Πάσχα είναι μόνο μία μέρα που γρήγορα θα περάσει. Αμέσως μετά μπορούμε να ξαναγυρίσουμε σε πιο φυσιολογική διατροφή. Μια καλή ιδέα θα ήταν για όλους τους υγιείς ενήλικες την επόμενη μέρα του Πάσχα να υποβάλουν τον οργανισμό τους σε μία φυσική και ανώδυνη «αποτοξίνωση», που να περιλαμβάνει και πάλι λαχανικά, και σαλατικά, λίγο λάδι, ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά (γάλα και γιαούρτι 0-2%), ψωμί και φρούτα, χωρίς κανένα άλλο τρόφιμο ζωικής προέλευσης. Το καλύτερο βέβαια είναι να απαλλαχτούμε από τα περισσεύματα του πασχαλινού τραπέζιού όσο γίνεται πιο γρήγορα ώστε να ξαναγυρίσουμε το συντομότερο στις καθημερινές μας διαιτητικές συνήθειες.

Συχνές ερωτήσεις

Τι συμβαίνει όμως διατροφικά με την νηστεία ;Συμβάλλει το ίδιο η διατροφική αποτοξίνωση στην σωματική μας υγεία όσο και η ηθική αποτοξίνωση στην ψυχική μας ανάταση;

Ενεργειακά δεν φαίνεται να έχουμε διαφορές με την φυσιολογική μας διατροφή. Αν εξαιρέσουμε τις αυστηρές νηστείες (μόνο λαχανικά, όχι λάδι) παρατηρείται μόνο μια μικρή διαφοροποίηση στα μακροστοιχεία της ενεργειακής πρόσληψης, δηλαδή κατά την νηστεία αυξάνεται η πρόσληψη ενέργειας που προέρχεται από υδατάνθρακες και μειώνεται αυτή που προέρχεται από λίπη και πρωτεΐνες . Η μείωση του λίπους και ειδικά του κορεσμένου (που προέρχεται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα κρέατα) πραγματικά μας αποτοξινώνει συμβάλλοντας στην βελτίωση της υγείας μας. Ωστόσο ιδιαίτερα την προσοχή μας θα πρέπει να την εστιάσουμε σε αυτούς που δεν τρώνε ψάρι μειώνοντας έτσι την πρόσληψη στο δαιτολόγιό τους των περιφημων πλέον ω-3 λιπαρών οξέων, και πιο συγκεκριμένα του DHA και του EPA. Τα δύο αυτά λιπαρά οξέα θεωρούνται απαραίτητα για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και της πνευματικής μας ανάπτυξης και έλλειψή τους προκαλεί νευρικές διαταραχές και κατάθλιψη. Κανείς βεβαίως δεν ισχυρίζεται πως τέτοια φαινόμενα συμβαίνουν σε αυτούς που νηστεύουν, ωστόσο δεν θα πρέπει να αποκλείσουμε την πιθανότητα σε αυτούς που είτε νηστεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα είτε / και είχαν προ νηστείας χαμηλές προσλήψεις σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Ποιο είναι το κύριο πλεονέκτημα της νηστείας;

Το μεγάλο όμως διατροφικό πλεονέκτημα της νηστείας είναι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών. Έτσι ενώ η μέση κατανάλωση φυτικών ινών στις αναπτυγμένες χώρες είναι 12-18 γραμ./ μέρα με RDA (μέση ημερήσια διαιτητική πρόσληψη)30γραμ./μέρα ,παρατηρήθηκε ότι λόγω της αυξημένης κατανάλωσης φρούτων λαχανικών και οσπρίων φτάνει τα 30-42 γραμ./μέρα .Είναι γνωστό πως οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα,συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου. Επίσης με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών ,φρούτων ,ακατέργαστων δημητριακών και λαδιού (κυρίως ελαιόλαδου)θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με καροτίνες (β-καροτίνη, λικοπίνη),βιοφλαβονοειδή (κουερσιτίνη)και βιταμίνες που είναι γνωστά πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος..

Τι συμβαίνει με την έλλειψη διαφόρων θρεπτικών συστατικών που παρατηρούνται κατά τη νηστεία;

Η μειωμένη πρόσληψη πρωτεΐνης δεν επηρεάζει το ισοζύγιο αζώτου του οργανισμού ειδικά όταν γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα. Η μη κατανάλωση κρέατος σχετίζεται με την μειωμένη πρόσληψη σιδήρου. Είναι γνωστό πως ο σίδηρος που υπάρχει στο φυτικό βασίλειο έχει χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα δηλαδή απορροφάται σε μικρές ποσότητες εξαιτίας ορισμένων συστατικών (π.χ φυτικό οξύ ,τανίνες)που υπάρχουν στις τροφές αυτές .Δεν είναι όμως ο σίδηρος επίσης η βιταμίνη β-12 και το φυλλικό οξύ, δυο βιταμίνες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των ερυθροκυττάρων, προσλαμβάνονται και αυτές σε μικρές ποσότητες γιατί κατά κύριο λόγο βρίσκονται στο ζωικό βασίλειο. Έτσι για τα τρία αυτά στοιχεία : σίδηρο ,β12 ,φυλλικό οξύ ,παρατηρούνται χαμηλές συγκεντρώσεις τους στο αίμα σε παρατεταμένη νηστεία. Συμπτώματα δεν εμφανίζονται απαραίτητα αν δεν υπάρχει προ νηστείας μειωμένη πρόσληψή τους ή δεν έχουμε αυξημένες απώλειες σιδήρου κατά την διάρκεια της νηστείας (π.χ αιμορραγίες, έμμηνος ρύση).Συμπερασματικά ,ειδικότερα για τις γυναίκες που νηστεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και για να αποφευχθούν η εύκολη κόπωση, οι ζαλάδες και η αδυναμία , θα πρέπει να καταναλώνονται όσπρια, δημητριακά (συνήθως είναι εμπλουτισμένα με σίδηρο),ενώ πολύ καλή πηγή αποτελούν και τα θαλασσινά. Επίσης θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη βιταμίνης C που αυξάνει την απορρόφηση σιδήρου.

Συμπερασματικά πόσο ωφέλιμη ή επικίνδυνη είναι η νηστεία;

Αναμφίβολα λοιπόν η νηστεία όταν γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα συμβάλλει πραγματικά στην σωματική μας αποτοξίνωση. Ιδιαίτερη προσοχή και την γνώμη του ειδικού χρειαζόμαστε όταν νηστεύουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί στερούμε από τον οργανισμό μας ορισμένα δυσαναπλήρωτα θρεπτικά συστατικά που κάτω από ορισμένες προϋπόθεσης μπορεί να είναι επικίνδυνα.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού σας εύχεται:



Καλό Πάσχα, χαρούμενες γιορτές

«Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»