



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXVIII ΜΑΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

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

Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου, Ρόδος 27-31 Μαΐου



Αναλυτικό ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕΛ. 4



Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου



Συμμετοχή

Πανεπιστημίου Αιγαίου

Erdek Τουρκίας: 26-28 Μαΐου 2008

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΤΑ SOS ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΕΛ. 6-7

Αναλυτικό ΣΕΛ. 2

Οάλασσα: Πρωταθλήτρια διατμηματικού πρωταθλήματος




Αναλυτικό ΣΕΛ. 3

Παγκόσμιο φοιτητικό πρωτάθλημα τριάθλου, Τουρκία 26-28 Μαΐου 2008



Στην πόλη Erdek της Τουρκίας, 27-28 Μαΐου θα πραγματοποιηθεί το Παγκόσμιο φοιτητικό πρωτάθλημα τριάθλου. Η Ελλάδα στη κατηγορία των φοιτητριών θα εκπροσωπηθεί από την φοιτήτρια Μούχου Ειρήνη του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Να σημειωθεί ότι αυτή θα είναι η δεύτερη συμμετοχή της συγκεκριμένης αθλήτριας σε Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα αφού είχε προηγηθεί το 2006 η πρώτη της συμμετοχή στη Λοζάννη στο αντίστοιχο Παγκόσμιο φοιτητικό πρωτάθλημα τριάθλου.

Διατημηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008

 Στον τελικό του εσωτερικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου η ομάδα του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας έκανε την ανατροπή και κατέκτησε το πρωτάθλημα για την περίοδο 2007-2008. Συγκεκριμένα στην τελική φάση επικράτησε της ομάδας του τμήματος της Γεωγραφίας με 2-1 νίκες. Να σημειωθεί πως η ομάδα της Γεωγραφίας είχε προηγηθεί με 1-0 στις νίκες από την κανονική περίοδο του πρωταθλήματος και χρειαζόταν μία νίκη για να στεφθεί πρωταθλήτρια ομάδα. Στον πρώτο αγώνα της τελικής φάσης η ομάδα της Θάλασσας επικράτησε με σκορ 5-0 ισοφαρίζοντας 1-1 στις νίκες. Στον τελευταίο αγώνα έπειτα από ένα συναρπαστικό αγώνα και αφού η κανονική διάρκεια τελείωσε 2-2, η ομάδα της Θάλασσας κατέκτησε το πρωτάθλημα στην διαδικασία των πέναλτι με 3-2.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	8-5
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	7-2

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2-7
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	4-7
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-2
---------------------------	--------------	-----

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5-8
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4-4

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3-4
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2-0
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	0-2

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	5-3
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	0-2

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ)

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	12	20-10
2. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	12	26-17
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	7	14-14
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	7	17-15
5. ΠΤΕ	5	3	15-24
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	0	0-8

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5-0
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2-2 (3-2 πέναλτι)

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συγχαίρει όλους τους συμμετέχοντες για τις προσπάθειες τους σε όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος ενώ παράλληλα ευχαριστεί τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης για την παραχώρηση του ποδοσφαιρικού γηπέδου στην περιοχή των Δικαστηρίων καθώς επίσης και το στελεχιακό δυναμικό της εγκατάστασης για την εύρυθμη λειτουργία του ποδοσφαιρικού γηπέδου κατά την διάρκεια του πρωταθλήματος και προετοιμασίας της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου.

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008

Για δεύτερη συνεχόμενη φορά η ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας αναδείχθηκε πρωταθλήτρια του διατμηματικού φοιτητικού πρωταθλήματος. Στην τελική φάση επικράτησε της ομάδας του Περιβάλλοντος με 2-1 νίκες. Συγκεκριμένα στον πρώτο αγώνα της τελικής φάσης η ομάδα του Περιβάλλοντος ισοφάρισε σε 1-1 νίκες επικρατώντας με 77-70 έπειτα από έναν αμφίρροπο αγώνα. Στο δεύτερο παιχνίδι που θα έκρινε και τον πρωταθλητή η ομάδα της Κοινωνιολογίας πιο ψύχραιμη επικράτησε στα τελευταία δευτερόλεπτα με 69-65.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	37-70
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	71-66
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	46-52

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	66-54
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	0-20
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	51-56

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	91-85
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	29-68
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-20

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	20-0
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	95-43
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	20-0

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-20
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	54-107
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	0-20

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΑΓΩΝΕΣ

ΒΑΘΜΟΙ

1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	10
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	5	9
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	8
4. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	6
5. ΠΤΕ	5	6
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	6

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	85-91 (κανονική περίοδος)
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	77-70
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	65-69

Πολιτιστική εβδομάδα 2008

Στη Ρόδο, 27-31 Μαΐου πραγματοποιήθηκε η πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου με την συμμετοχή πολιτιστικών και αθλητικών ομάδων όλων των νησιών του Ιδρύματος. Συγκεκριμένα, κατά την διάρκεια των αθλητικών εκδηλώσεων, στο μπάσκετ φοιτητών η ομάδα της Χίου επικράτησε στον τελικό της ομάδας της Μυτιλήνης με 58-55 ενώ στον αντίστοιχο αγώνα φοιτητριών η ομάδα της Ρόδου επικράτησε της Σύρου. Στην πετοσφαίριση φοιτητών επικράτησε η ομάδα της Σάμου και στις γυναίκες η ομάδα της Ρόδου. Στο ποδόσφαιρο η ομάδα της Ρόδου επικράτησε της Σάμου με 2-0.



Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

Επίσης στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.aegean.gr/sports/Hall_of_fame.htm

έχουν αποτυπωθεί σε φωτογραφικό αρχείο οι σημαντικότερες στιγμές του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνιες και διεθνείς Πανεπιστημιακές αθλητικές διοργανώσεις.

Τα sos της διατροφής για τις εξετάσεις

ΜΕΡΟΣ Β



Πέρα από την πολύ σκληρή προετοιμασία των μαθημάτων σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει και η διατροφή του υποψηφίου που συμβάλλει στο άριστο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ας μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά βρίσκονται σε μια ηλικία ταχύτατης σωματικής αλλά και πνευματικής ανάπτυξης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλές ανάγκες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Εξάλλου, έχει παρατηρηθεί ότι η διατροφή των παιδιών κατά τη διάρκεια του έτους επιδρά σε σημαντικό βαθμό και στην επίδοσή τους. Ακολουθώντας, αναφέρονται χρήσιμες συμβουλές για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή για τις εξετάσεις:

Η σύσταση της διατροφής σε μακροθρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία επηρεάζει άμεσα ή έμμεσα, την απόδοση ενός υποψηφίου. Αρχικά, όσον αφορά τις θερμίδες που πρέπει να καταναλώνει καθημερινά, αυτές κυμαίνονται σε 2.600 για τα αγόρια και σε 2.100 θερμίδες για τα κορίτσια, οι οποίες είναι χρήσιμο να κατανέμονται σε 3 κύρια γεύματα και 2 σνακ. Ο οργανισμός χρειάζεται συνεχώς ενέργεια (μικρά και συχνά γεύματα ανά 2-3 ώρες) για να λειτουργήσει αποδοτικά, καθώς σε μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η πνευματική απόδοση μειώνεται αισθητά, όταν μειωθεί η παροχή θερμιδικής ενέργειας ή πέσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αντίθετα, μεγάλα και βαριά γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα σκέψης του παιδιού.

Έτσι, το πρωινό πρέπει να καλύπτει το 25% των θερμιδικών αναγκών, το μεσημεριανό γεύμα το 50% και το υπόλοιπο 25% το βραδινό δείπνο και τα 2 ενδιάμεσα σνακ. Ποιοτικά, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει 50% υδατάνθρακες (κυρίως απλούς όπως δημητριακά, ρύζι, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γάλα), 30% λιπαρά (από ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί) και 20% πρωτεΐνες (κυρίως κρέας, αυγού, ψαριών).

Μπορείτε επομένως, να ξεκινήσετε την ημέρα σας με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό. Το σώμα χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει καλά, ιδιαίτερα μετά το νυχτερινό ύπνο, που τα αποθέματα ενέργειας είναι χαμηλά. Πολλές μελέτες, μάλιστα, έχουν συσχετίσει τη λήψη ενός υγιεινού πρωινού με καλύτερη σχολική απόδοση, μεγαλύτερη ικανότητα εκμάθησης, μνήμης και συνδυαστικής σκέψης. Μεταξύ άλλων έχουν διεξαχθεί έρευνες, οι οποίες στην πλειοψηφία τους, καταδεικνύουν τη συσχέτιση μεταξύ του σιδήρου στη διατροφή και του δείκτη νοημοσύνης (IQ): τα δημητριακά σας προμηθεύουν με ικανοποιητική ποσότητα σιδήρου.

Ένα πλήρες πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει:

- § 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο
- § 1 γιαούρτι 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο
- § 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τoστ
- § 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1 φρούτο
- § 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1 αυγό

Το ενδιάμεσο σνακ μπορεί να περιλαμβάνει:

- § 1 τoστ, 1 φρούτο
- § 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 1 φρούτο
- § 1 γιαούρτι με φρούτα, 1 ποτήρι χυμό
- § 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο
- § 1 κομμάτι σπιτικού κέικ, 1 φρούτο
- § 1 ποτήρι φρέσκο φυσικό χυμό, 3 κράκερ σικάλεως με 30gr τυρί
- § 1 γλυκό, 1 φρούτο
- § 1 γιαούρτι με μέλι, 1 φρούτο
- § 1 χούφτα ξηροί καρποί, 1 φρούτο
- § Το μεσημεριανό φαγητό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας.

Καλό είναι να υπάρχει μια ποικιλία και μια πληρότητα στα γεύματα, δηλαδή να υπάρχουν όλες οι ομάδες τροφίμων (αμυλούχα, πρωτεϊνούχα, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο). Η ποικιλία στα φαγητά ανοίγει την όρεξη και εξασφαλίζει την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών.

Ιδιαίτερη προσοχή ενδείκνυται στην καθημερινή πρόσληψη αυξημένης ποσότητας πρωτεϊνών (κυρίως από το κρέας), οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη του μυϊκού ιστού καθώς και στην αυξημένη πρόσληψη απαραίτητων λιπαρών οξέων (κυρίως από τα ψάρια) τα οποία προάγουν την πνευματική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης, την ικανότητα συγκέντρωσης και επεξεργασίας πληροφοριών.

Ένα ενδεικτικό μεσημεριανό μπορεί να είναι: 1 φλιτζάνι ρύζι, 150gr μπιφτέκι ή ψάρι, 1 φλιτζάνι σαλάτα, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο, 1 φρούτο.

Το βραδινό είναι προτιμότερο να είναι πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό, μιας και οι καύσεις με το πέρασ της ημέρας έχουν μειωθεί ταυτόχρονα με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Ένα τυπικό δείπνο μπορεί να περιλαμβάνει:

1 τoστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φρουτοσαλάτα
 1 ομελέτα (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
 3 καλαμάκια κοτόπουλο ή χοιρινά (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
 1 σαλάτα ανάμικτη με τυρί και 3 φέτες γαλοπούλας, 1 πατάτα ψητή
 1 ποτήρι γάλα 1,5 % με 40gr δημητριακά, 1 φρουτοσαλάτα
 1 τονοσαλάτα, 3 κουτ.γλ. ελαιόλαδο, 1 φρούτο
 μισή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.

Ταυτόχρονα:

Φροντίστε, επίσης, να αυξήσετε την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών οσπρίων, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί μια διατροφή, καθημερινά πλήρης σε βιταμίνες (κυρίως βιτ. Β), μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες, νερό και φυτικές ίνες, που να προστατεύουν, να θωρακίζουν και να δυναμώνουν τον οργανισμό. Είναι γνωστό ότι οι βιταμίνες είναι βασικά συστατικά των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, καθώς βοηθούν στην καλύτερη ενδοεπικοινωνία των κυττάρων του. Έτσι, πολλές μελέτες έχουν υποδείξει την καθημερινή κατανάλωση 5 μικρομερίδων φρούτων και λαχανικών, ως κανόνα ισορροπημένης, υγιεινής και αποδοτικής διατροφής.

Περιορίστε την κατανάλωση ανθυγιεινών και πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη σνακ (fast food, κρουασάν, πατατάκια κ.α.), τα οποία δεν προσφέρουν κανένα θρεπτικό στοιχείο παρά μόνο κενές θερμίδες. Εξαιρέση αποτελεί μια μικρή ποσότητα μαύρης σοκολάτας όταν διαβάζετε ή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, η οποία σας τονώνει. Από την άλλη πλευρά, είναι προτιμότερο να αντικαταστήσετε τα αναψυκτικά με φυσικούς χυμούς και να πίνετε καθημερινά 1 λίτρο νερό για ιδανική ενυδάτωση του οργανισμού. Τέλος, περιορίστε τον καφέ στα 2 φλιτζάνια ημερησίως, καθώς δρα ανασταλτικά στην ποιότητα του ύπνου με αποτέλεσμα την ελλιπή ξεκούραση.

Αυξήστε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων στην καθημερινή σας διατροφή (προτιμάτε αυτά με χαμηλά λιπαρά) τουλάχιστον 3 - 4 μερίδες. Το γάλα αποτελεί πλήρη και βασική τροφή για τον άνθρωπο, αφού περιέχει όλες τις κύριες κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Ας μην ξεχνάμε ότι η πρώτη τροφή του ανθρώπου είναι το γάλα.

Τέλος, ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, όπως μια καθημερινή 30λεπτη κίνηση, εξασφαλίζει ένα καλό επίπεδο υγείας, ευεξίας, ψυχολογικής ανανέωσης και ένα επιθυμητό σωματικό βάρος. Ακόμη και η απλή κίνηση όπως το καθημερινό περπάτημα έχει ευεργετικά αποτελέσματα.

Την ημέρα των εξετάσεων δεν πρέπει να πάτε νηστικοί, ενώ την προηγούμενη ημέρα είναι καλό να έχετε ξεκουραστεί αρκετά και ως φαγητό να έχετε το αγαπημένο σας.

Ανακεφαλαιώνοντας, μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι η σωστή διατροφή μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο στη διαδικασία των σχολικών εξετάσεων. Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής ας γίνει το βιβλίο που καθημερινά καλείστε να μελετάτε και να 'γράφετε άριστα'.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ: Βαραγιάννης Παναγιώτης, κλινικός διαιτολόγος, διατροφολόγος