**ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΔΕΥΤΕΡΑ- ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ 9, 10 ΚΑΙ 11 ΜΑΙΟΥ**

A picture containing electronics

Description automatically generated

Καλείστε να συμμετάσχετε στις μετρήσεις σύστασης σώματος με σύγχρονο μηχάνημα που διεξάγει τμηματική ανάλυση. Σκοπός μας είναι η διερεύνηση της σχέσης της διατροφής και της διατροφικής συμπεριφοράς με παραμέτρους της σύστασης σώματος στους φοιτητές του Τμήματος.  
Η συμμετοχή σας στη μελέτη είναι εθελοντική αλλά πολύ σημαντική καθότι το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τις πτυχιακές ορισμένων φοιτητών του τμήματος.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για το χρόνο που θα διαθέσετε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο και να κάνετε τις μετρήσεις.

**ΠΡΟΣΟΧΗ**: Για να κάνετε τη λιπομέτρηση θα πρέπει να πληρούνται οι παρακάτω **προϋποθέσεις:**

* **3 ώρες χωρίς υγρά (νερό, χυμοί, τσάι κλπ)**
* **3 ώρες χωρίς φαγητό**
* **24 ώρες χωρίς αλκοόλ**
* **12 ώρες χωρίς έντονη άσκηση**
* **30 λεπτά πριν τη μέτρηση καλό είναι ο εξεταζόμενος να έχει ουρήσει.**
* **Οι γυναίκες να μην βρίσκονται σε έμμηνο ρύση καθώς και ούτε 3 μέρες πριν ή μετά από αυτή.**
* **Απαγορεύεται σε άτομα με εμφυτεύματα π.χ. αντλία ινσουλίνης**

**Σημειώνεται ότι ο εξεταζόμενος πρέπει να φορά ελαφρύ ρουχισμό, να αποφεύγει τα πολλά μεταλλικά αντικείμενα ιδίως στα χέρια.**

**Η μέτρηση γίνεται χωρίς παπούτσια.**

Δευτέρα ώρες: 11:00- 16:30 (Β έτος)

Τρίτη ώρες: 10:00- 20:00 (Α έτος και Γ έτος)

Τετάρτη ώρες: 10:00- 15:00 (Α έτος)

*Αν κάποιος επιθυμεί να μετρηθεί σε ημέρα που αντιστοιχεί σε άλλο έτος μπορεί να έρθει για τη μέτρηση.*

**Όποιος φοιτητής ενδιαφέρεται να βοηθήσει στις μετρήσεις κάποια/ες μέρες και ώρες μπορεί να επικοινωνήσει στο p.ntetopoulou@uop.gr**