|  |  |
| --- | --- |
|  | **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ****Σχολή Επιστημών Υγείας****Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας****Εργαστήριο ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ.** |

**ΠΑΡΑΤΕΙΝΕΤΑΙ Η ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΡΗΣH ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ**

**Η ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΔΙΕΞΑΓΧΘΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ 12 ΜΑΪΟΥ 2022 , 11:00-16:00**

**ΣΤΟ ΝΕΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ.**

**ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

# (Εργαστήριο ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ., Νέο Κτήριο, 1ος Όροφος)

Σας προσκαλούμε 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 φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστήμιου Πελοποννήσου.

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.**

 Εκ της Γραμματείας του Τμήματος

 Καλαμάτα, 12/05/2022