



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (11, 12 ΚΑΙ 13 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023)

ΩΡΕΣ 9:00-14:00

ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ.

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

(Εγκαταστάσεις Πανεπιστημίου στον Αντικάλαμο, Νέο Κτήριο, 1^{ος} 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 Πανεπιστημίου 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.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα 2721045126, 45268, 45335

Εκ της Γραμματείας του Τμήματος