



«ΑΣΚΗΣΗ-ΕΥΡΩΣΤΙΑ-ΥΓΕΙΑ»

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Συντονίστρια: Επίκ. Καθηγήτρια Μ. Μαριδάκη

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2004-2005

για τους άνδρες και 25% για τις γυναίκες) δεν είναι πάντα μια εύκολη υπόθεση για τον σύγχρονο άνθρωπο. Στατιστικά στοιχεία από "Δυτικού τύπου" κοινωνίες δείχνουν ότι ο μέσος 35-χρονος αυξάνει το βάρος του κατά 0.2 έως 0.8 κιλά το χρόνο μέχρι την ηλικία των 60 ετών, παρά το

