

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ κατόπιν κράτησης

Για να κάνετε κράτηση της θέσης σας, επισκεφθείτε www.menshealth.gr

21/11 Σάββατο

11.00

Στύση μέχρι τα βαθειά γεράματα

Ομιλητής: Κωνσταντίνος Ρόκκας
(Ουρολόγος - Ανδρολόγος)

Taglines: Νίκησε τη στυτική δυσλειτουργία / Πέτυχε καλύτερη ποιότητα στύσης

12.00

Αθλητισμός και διατροφή

Ομιλητής: Σταύρος Κάβουρας
(Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας & Διατροφικής Αγωγής)

Taglines: Πώς η υγιεινή διατροφή ανεβάζει τις επιδόσεις σου στα σπορ

13.00

Το κάπνισμα σκοτώνει τον ανδρισμό σου

Ομιλητής: Θανάσης Ρήγας
(Ουρολόγος - Ανδρολόγος)

Taglines: Λιγότερα τσιγάρα, περισσότερο σεξ

14.00

Πόσο αλκοόλ πρέπει να πίνεις για να σε ωφελεί;

Taglines: Η σχέση του άντρα με το αλκοόλ / Πόσο αλκοόλ σου κάνει καλό;

15.00

Διαχειρίσου το άγχος σου.

Ομιλητής: Άκης Αγγελάκης
(Συγγραφέας - Σύμβουλος επιχειρήσεων)

Taglines: Tips για να νικήσεις το στρες και για να μείνεις συγκεντρωμένος στις πιο αντίξοες συνθήκες

16.00

Επιβίωσε στη δουλειά σου

Ομιλητής: Δημήτρης Τσιάκας
(Γνωσιακός Ψυχοθεραπευτής)

Taglines: Διαχειρίσου καλύτερα τις σχέσεις με τους συναδέλφους σου / Θωράκισε τη θέση σου στη δουλειά

17.00

Γυμνάσου και ξεπέρασε τα 100

Ομιλητής: Περικλής Ιακωβάκης
(Ολυμπιονίκης - Πρωταθλητής Ευρώπης στα 400 με εμπόδια)

Taglines: Πως η τακτική γυμναστική μεγαλώνει τη διάρκεια ζωή σου

18.00

Σεξ χωρίς στρες

Ομιλητής: Θάνος Ασκητής
(Νευρολόγος - Ψυχίατρος)

Taglines: Πώς το στρες σε «ρίχνει» / Βγάλε το στρες από το κρεβάτι σου

22/11 Κυριακή

11.00

Σιδερένιος σε όλα τα σπορ

Ομιλητής: Δημήτρης Τσούκας
(Χειρουργός Ορθοπαιδικός)

Taglines: Συμβουλές για να αποφύγεις τους τραυματισμούς

12.00

Φάε καλά & χάσε κιλά

Ομιλήτρια: Έλενα Παραβάνη
(RD, Κλινική Διαιτολόγος / Διατροφολόγος)

Taglines: Αδυνάτισε στην καθημερινότητα σου / Εύκολοι τρόποι για να τρως υγιεινά

13.00

Προστάτευσε την καρδιά σου

Ομιλητής: Αθανάσιος Δρίτσας
(Καρδιολόγος, Μουσικοσυνθέτης)

Taglines: Tips που θωρακίζουν το πιο πολύτιμο όργανό σου

14.00

Ζήσε περισσότερο, ζήσε καλύτερα

Ομιλητής: Φαίδων Λίντμπεργκ
(Ιατρός παθολόγος - Διαβητολόγος)

Taglines: Αντιμετώπισε αποτελεσματικά τον διαβήτη, το μεταβολικό σύνδρομο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις

15.00

Γεύματα που ανεβάζουν τη λίμπιντο σου

Ομιλητής: Μαρία Σκουρολιάκου
(Διατροφολόγος)

Taglines: Το αφροδισιακό μενού σου

16.00

Άντρας vs Γυναίκα

Ομιλήτρια: Χαρά Νομικού
(Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος)

Taglines: Οι σχέσεις των δύο φύλων

17.00

Πλούσιο μαλλί για πάντα

Ομιλητής: Γιάννης Ράπτης
(Πλαστικός Χειρουργός)

Taglines: Μάθε τα πάντα για τη μεταμόσχευση μαλλιών

18.00

Σύγχρονες μέθοδοι πλαστικής για τον άντρα

Ομιλητής: Παρασκευάς Κοντοές
(Πλαστικός Επανορθωτικός και Αισθητικός Χειρουργός)

Taglines: Δείξε νέος ξανά

* Συντονίστρια ομιλιών: **Εύα Ντελιδάκη, δημοσιογράφος.**