

Konferencja Fit-Medical 2015 Gdańsk profesjonalna dieta, żywienie i suplementacja w sporcie

24.01.2015 (sobota) Sala Kongresowa Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

godzina	wykład
09:00	rejestracja uczestników
	Otwarcie Konferencji prof. Jędrzej Antosiewicz AWFiS Gdańsk
9:45-10:00	
10:00-10:30	Dieta o charakterze przeciwzapalnym w żywieniu sportowców. prof. Jędrzej Antosiewicz, AWFIS Gdańsk
10:30-11:00	Pirogronian jako suplement diety sportowców dr hab. Robert Olek , AWFIS Gdańsk
	Dieta ketogeniczna i sport: małżeństwo niemożliwe? Antonio Paoli M.D., B.Sc., Associate Professor, Department of Biomedical Sciences University of Padova Italy
11:00-11:30	
11:30-11:45	dyskusja
11:45-12:15	przerwa kawowa
12:15-12:45	Rola wysiłku fizycznego w zespole metabolicznym- znaczenie mikrobioty Dr hab. n med. Paweł Bogdański, UM Poznań
	Rola witaminy D w sporcie. Mgr Dariusz Łyżwiński, AWFIS Gdańsk
12:45-13:15	
13:15-13:45	Rola żywienia w ochronie i regeneracji mięśni szkieletowych uszkodzanych wysiłkiem fizycznym Dr hab. Wiesław Ziótkowski , AWFIS Gdańsk
13:45-14:00	dyskusja
14:00-15:00	LUNCH
	Wybrane aspekty żywieniowo-suplementacyjne w sportach siłowych dr Krzysztof Durkalec-Michalski, UP w Poznaniu
15:00-15:30	
15:30-16:00	Manipulacje na poziomie glikogenu: ładowanie węglowodanami, trenuj nisko-startuj wysoko. Mgr Maja Tomczyk, AWFIS Gdańsk
	Bilans energetyczny oraz strategie żywieniowe wykorzystywane w pływaniu Mgr Katarzyna Dulian, AWFIS Gdańsk
16:00-16:30	
16:30-17:00	Pytania
	17:00 zamknięcie obrad