

SPOR BESLENMESİ EĞİTİM PROGRAMI

Tam Gün Program

29 Haziran Cumartesi, 2019

- 09:00 Kayıt ve Kahve (ikramlar eşliğinde)
- 09:30 Açılış Konuşması
- 10:00 Vücut Kompozisyonu ve Performansı : Profesyonel Sporcularda Sağlık, Performans ve Yaralanma Riskini Azaltmada Beslenme Değerleri
Dr. Laurent Bannock - *Performance Nutritionist*
- 11:00 Spor Beslenmesi : Labaratuardan Sahaya !
Dr. Vitor Hugo Teixeira- *FC Porto A Takım Diyetisyeni*
- 12:00 Kahve Arası (İkramlar Eşliğinde)
- 12:15 Sportif Performansda Omega-3 Kullanımı
Odd Roar Olsen - *Ballstad Türkiye Kurucusu*
- 12:45 Spor Beslenmesinde Diyet Lifi ve Bağırsak Florası
Zehra Uyanık - *Gıda Mühendisi*
- 13:00 Öğle Yemeği (Otel Restaurantında Ücretsiz Açık Büfe)
- 14:00 Spor Beslenmesinde Örnek Olay Üzerinde Vaka Çözümleri - 1
Aktif Spor Yapan Bireyler Üzerine Vaka Çalışması
Uzm. Dyt. Pırl Şenol Duru - *Diyetisyen & Psikolog*
Uzm. Dyt. Orçun Kürüm - *Diyetisyen & MSc, CISSN*
- 15:30 Gruplar Halinde Vaka Çalışması, Tartışma ve Sonuç
- 16:00 Kahve Arası (İkramlar Eşliğinde)
- 16:15 Sporcu Beslenmesinde Fitoterapötik Yaklaşımlar
Dr. Hakan Güveli - *Gastroenterolog*
- 16:30 Spor Beslenmesinde Örnek Olay Üzerinde Vaka Çözümleri - 2
Egzersiz Reçetesi
Emrah Demirtaş - *Antrenman Bilimleri Uzmanı*
- 17:30 Gruplar Halinde Vaka Çalışması, Tartışma ve Sonuç
- 18:00 Kapanış ve Uluslararası Sertifika Dağıtımı

Tam Gün Program

30 Haziran Pazar, 2019

09:00	Kayıt ve Kahve (İkramlar Eşliğinde)	14:00	3. Oturum : Bir Duyu Organı Olarak Fasya! (Fasya Çağında Yaşamak) Oturum Başkanı : Prof.Dr. Mehmet Aşık - <i>İstanbul Üniv. Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi</i>
09:30	Açılış Konuşması Spor Endüstrisi & FMI	14:15	Tüm Vucudu Saran Fasyanın Anatomik-Biyomekanik ve Fizyolojik Açından İncelenmesi Prof. Dr. Bülent Bayraktar - <i>İÜ İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği ABD Öğretim Üyesi</i>
10:00	1. Oturum : Spor Beslenmesi (Yeni Bir Çağda Beslenme Okuryazarlığı) Oturum Başkanı : Prof. Dr. Erdem Yeşilada - <i>Yeditepe Üniversitesi Öğretim Üyesi</i> Enflamasyon Ağrılarına Fitoterapötik Yaklaşım Prof.Dr. Erdem Yeşilada	14:30	Miyofasyal Güç Üretimi ve Kas Mekanizması Doç. Dr. Mehmet Üzel - <i>İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fak. Öğretim Üyesi</i>
10:30	Spor ve Egzersiz Beslenmesinde Kanıta Dayalı Uygulama Dr. Laurent Bannock - <i>Performans Diyetisyeni</i>	14:45	Biotensegrity Göktuğ Şanlı - <i>Biyomekanik Uzmanı, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fak. Öğretim Üyesi</i>
11:15	Psikolojik Yaklaşımlarda Egzersiz ve Beslenme Yaklaşımları Psk. Rosita Kastro - <i>Psikolog</i>	15:00	Fasyal Pilates & Pilates ve Fasya : Çalışmanın Sanatı Emrah Sirkecioğlu - <i>Master Trainer, Anatomy in 3D, Balanced Body</i>
11:30	Kahve Arası (İkramlar Eşliğinde)	15:30	Kahve Arası (İkramlar Eşliğinde)
11:45	2. Oturum : Sporda Teknoloji Kullanımı Oturum Başkanı : Prof. Dr. Füsun Uysal - <i>Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hekimi</i> Vücut Kompozisyonunda BIA Teknolojileri ve Etkileri Mahmut Hacıoğlu - <i>Göbeklioğlu Medikal Cihazlar</i>	16:00	4. Oturum : Trilyon Dolarlık Sorun : Bel Ağrısı ! Yürümenin Laneti Emrah Demirtaş - <i>Antrenman Bilimleri Uzmanı, Okan Üniversitesi</i>
12:00	EMS' nin Medikal Etkileri ve EMS Optimizasyonu Muhittin Kaan Kocatepe - <i>Miha Bodytec Türkiye Distribütörü</i>	16:15	Bel Ağrılarında ve Bel Problemlerinden Korunma Yöntemleri Doç. Dr. Turgut Akgül - <i>İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi</i>
12:15	Medikal Fitness Giyilebilir Teknoloji Kullanımı Dr. Yusuf Öç - <i>Boğaziçi Üniversitesi Öğretim Üyesi</i>	16:30	Spinal Segmental Stabilizasyon Egzersizleri Mustafa Çetintaş - <i>Uzman Spor Fizyoterapisti</i>
12:30	Nabız Monitörü : Heart Rate Kullanımı Doç. Dr. Osman Ateş - <i>İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi</i>	17:00	Kapanış ve Uluslararası Sertifika Dağıtımı
12:45	Perküsyon Terapi Teknolojisi ve Nörofizyolojik Etkileri Gülşah Başandaç - <i>Uzman Spor Fizyoterapisti</i>		
13:00	Öğle Yemeği (Otel Resraurantında Ücretsiz Açık Büfe)		