



הכנס החמישי השנתי לתזונה, מאמץ גופני ואימון

וואהל סנטר | 3.4.2019
צמוד לאונ' בר אילן

אורח כבוד: מנפרד מולר

להרשמה לחצו כאן <

08:00-08:45 התכנסות, כיבוד וביקור בתערוכה		
08:45-10:45 מליאת בוקר - יו"ר פרופ' יורם אפשטיין - מכון הלר למחקר רפואי, מרכז רפואי שיבא		
08:45-09:00 דברי פתיחה - יאיר להב, רקפת אריאלי	09:00-09:45 Notrmalizing resting energy expenditure across the life course in human - Manfred Müller	
09:45-10:15 איבוד מסת שריר בגיל המבוגר - מכניזם, אבחון וטיפול - יאיר להב, דיאטן ספורט קליני, פיזיולוג המחלקה לתזונה רחובות, האונ' עברית, סמינר הקיבוצים (בחסות אבוט)		10:15-10:45 "לעבור את הקו" - מורן סמואל, סגנית אלופת העולם ומדליסטית הארד מהמשחקים הפראלימפים ברי
10:45-11:15 הפסקה וסיור בתערוכה		
11:15-12:30		
מושב בריאות 1 יו"ר דר' דליה נבות	מושב תזונת ספורט 1 יו"ר אסתר גונן	מושב אימון 1 יו"ר דר' עינת קודש
טסטוסטרון נמוך והשלכות ספורטביות דר' טלי שילר, מומחית לרפואה פנימית, סוכרת ואנדוקרינולוגיה, בית חולים קפלן	Assessment of body composition: A problem-oriented approach to phenotyping Manfred Müller	תוספי תזונה והשפעתם על כאבי שריר שלד ודלקת דר' אמיר דורון, מומחה לאורתופדיה וכירורגיה של היד, מוסמך ברפואת ספורט (בחסות אלטמן)
הגבר המבוגר, הורמוני המין והאימון שביניהם פרופ' יובל חלד מכון הלר למחקר רפואי, תל השומר וראש התכנית לחינוך לפעילות גופנית ובריאות סמינר הקיבוצים	אוכל, קדימה אוכל! - מה מקומו של האוכל בשיפור ביצועים ספורטיביים רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט שערי צדק	השמנה זה כואב? על הקשר בין השמנה וכאבים במערכת השלד שריר רון שביט, המחלקה לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל
טיפול חלופי בטסטוסטרון לגברים - הטוב הרע והמכוער דר' יעל סופר, מנהלת מרפאת השמנה ויחידת המחקר, מכון לאנדוקרינולוגיה, סוכרת ויתר לחץ דם, ב"ח איכילוב	ערך מוסף: חדשנות בתחום תוספי התזונה למתאמנים בן אל ברקוביץ, דיאטן ספורט קליני	אוסטיאוארטריטיס של הברך, אז אסור לי לרוץ? שביט אנוש, פיזיותרפיסט, מנהל הדרכה קלינית באפוס, מכון פיזיותרפיה נוע תנוע
12:30-13:30 ארוחת צהריים וביקור בתערוכה		
13:30-14:40 מליאת צהריים - יו"ר פרופ' גל דובנוב רז		
Impact of changes in body composition on metabolic regulation - Manfred Müller - מהמדע לפרקט - עבודה רב מקצועית מכבי תל-אביב כדורסל - רקפת אריאלי ורגב פנאן		
14:40-14:55 הפסקה וכניסה למושבים		
14:55-16:15		
מושב בריאות 2 יו"ר פרופ' גיל גולדצווייג	מושב תזונת ספורט 2 יו"ר טל פלג	מושב אימון 2 יו"ר דר' שרון צוק
כשתזונה וספורט משחקים לנו בראש: על אורתורקסיה, ביגורקסיה ואנורקסיה אמיר וייס, פסיכולוג קליני מומחה	פעילות אירובית וחידקי המעי - מבריות הספורטאי ועד שיפור ביצועים ספורטיביים גיא שלמון, דיאטן קליני וספורט, איש חינוך גופני ופיזיולוג מאמץ החוג למדעי התזונה במכללה האקדמית תל חי	Critical power - מה זה הסף הזה, איך מודדים ולמה הוא חשוב? דר' קרן קונסטנטיני, פיזיולוגית מאמץ
סקסיזם וערעור הגבולות המגדריים במועדוני הכושר בישראל דר' אסף לב, המכללה האקדמית וינגייט	"יותר זה פחות? או פחות זה יותר?" - מהו המינון האופטימלי של מאקרו ומיקרו נוטריינטים לבריאות ושיפור ביצועים נועם רדליך, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט שערי צדק	גישת האימון הקוטבי - מהתיאוריה לפרקטיקה חלוקת שעות האימון האירובי בין אימונים קלים, בינוניים וקשים לקבלת אפקט אימון אופטימלי ניר בדולח, M.P.E. במדעי הספורט והחינוך הגופני, המכללה האקדמית בוינגייט
"בין האישי לציבור" - הצצה לחיי הספורטאי אורי קוקיה, כדורסלן מקצועי	Foodtech - חלבוני העתיד אלון עידן, דיאטן קליני, מנהל איתור טכנולוגיות The Kitchen Foodtech Hub	בונים עצמות במעגל החיים - האם ניתן לשפר מסה וחוזק עצמות בגיל השלישי? מגבלות מחקר או מגבלות החומר? איתי הר ניר, מרצה לפיזיולוגיה אנטומיה וכושר גופני במכללה האקדמית בוינגייט
יכולת ההתמודדות בחיים בכלל ובספורט בפרט Coping & Resilience in Sport & Life לירית ינובר, פסיכולוגית (ספורט וכושר גופני) אוניברסיטת ויקטוריה, מלבורן, אוסטרליה	הרגלי פעילות גופנית בישראל - ממצאי סקר מב"ת ד"ר טלי סיני, מנהלת יחידת מחקר תזונה, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות, ובית הספר למדעי התזונה, הפקולטה לחקלאות מזון וסביבה ע"ש סמית, האוניברסיטה העברית בירושלים	נזק שרירי - המפתח הסודי להיפרטרופיה? שרון ווסקו, פיזיולוג מאמץ, מכללת וינגייט, ב"ס למאמנים מכון וינגייט

* הגרלת 2 אוזניות AirPods לעונים על שאלון החברות בתערוכה

* יתכנו שינויים בתוכנית הכנס

להרשמה לחצו כאן <