



Programma 'Voeding en Sport'

Donderdag 15 februari 2018

09.30 uur: Aankomst en koffie	
09.55 uur: Openingswoord	E. Stolk
10.00 uur: Koolhydraat- en vetmetabolisme	L.. van Loon
11.30 uur: Pauze	
11.45 uur: Spiereiwit metabolisme – eiwit in de voeding	L.. Verdijk
13.00 uur: Lunch	
14.00 uur: Sport supplements (<i>buffers, creatine</i>)	J. Trommelen
15.00 uur: Pauze	
15.15 uur: Sport supplements (<i>carnitine, nitrate</i>)	
16.15 uur: Applied research in sports nutrition: <i>discussion</i>	L. van Loon
17.00 uur: Afsluiting dag 1	

Vrijdag 16 februari 2018

09.30 uur: Aankomst en koffie	
10.00 uur: Maag-darmfunctie bij inspanning;	R.J. Brummer
11.00 uur: Bespreking casuïstiek / discussie	R.J. Brummer
11.30 uur: Pauze	
11.45 uur: Popular diets	J. Trommelen
* high fat vs high carbohydrate diets	
* keto diets	
* vegan and vegetarian diets	
13.00 uur: Lunch	
14.00 uur: Dietary assessment and weight cutting	K. Jonvik
15.15 uur: Pauze	
15.30 uur: Putting science into practise (nutrition in sailing)	K. Jonvik
16.30 uur: Evaluatie	E.. Stolk
17.00 uur: Afsluiting dag 2	