



URHEILURAVITSEMUSSEMINAARI

05 | 12 | 2023

SLK-TALO, HELSINKI

Suomen urheiluravitsemuksen asiantuntijat ry (SURA) järjestää toimintansa neljännen valtakunnallisen urheiluravitsemuksen seminaarin 5.12.2023. Seminaarissa kuulet ajankohtaisista ravitsemuksen sekä urheiluravitsemuksen aiheista alansa huippuasiantuntijoilta.

Ohjelma:

9:00	Seminaarin avaus, Patrik Borg , puheenjohtaja, SURA ry
9:10-10:00	Food first but not food only – Prof Graeme Close , Liverpool John Moores University
10:00-10:30	Ultraurheilijan ravitseminen – Julia Silvennoinen , LL, väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto
10:30-10:40	Tauko
10:40-11:10	Välttelevä ja rajoittava syöminen – ARFID-syömishäiriö – Annukka Moilanen , toimintaterapeutti
11:10-11:45	Mitä tiedämme REDs:stä vuonna 2023? Katsaus IOC:n konsensuslauselmaan ja uusimpaan näyttöön – Ida Heikura , PhD, Canadian Sport Institute Pacific
11:45-12:45	Lounas
12:45-13:25	Hyytyykö energia-aineenvaihdunta menopausiin? – Jari Karppinen , TtT, post doc-tutkija, Helsingin yliopisto
13:25-13:55	Aineenvaihdunnan muutokset ja säästöliekki fitnessurheilijoiden painonpudotuksen aikana – Ville Isola , LiTM, SM, Jyväskylän yliopisto
13:55-14:20	Hyvinvointia ja suorituskykyä tukeva painopuhe urheilussa – Tatja Holm , Urheilupsykologi (sert.), Olympiavalmennuskeskus Helsinki ja URHEA
14:20-14:50	Kahvitauko
14:50-15:50	Paneelikeskustelu: Suorituskyvyn parantaminen painonmuokkauksen keinoin – näkökulmia urheilijan kokonaisvaltaiseen tukemiseen ja ohjaamiseen käytännössä
15:50-16:00	Seminaarin päätös

Lippujen hinnat: Normaalihintana 99 €, alennettu hinta SURA:n jäsenille sekä täydennyskoulutuksen osallistujille 69 €

Lisätietoja: www.urheiluravitsemus.fi, laura.manner@urhea.fi

