

Høstseminaret 2010

Ernæring, trening og prestasjon

Rikshospitalet onsdag 3. november

Norsk Forening for Ernæringsfysiologer (NFE) og Norsk Selskap for Ernæring (NSE) arrangerer sitt årlige høstseminar onsdag 3. november 2010 på Rikshospitalet i Oslo. Temaet i år er ernæring, trening og prestasjon. Med flott respons fra foredragsholdere høyst på ønskelisten tror vi dette blir en spennende og lærerik dag. Det er lagt stor vekt på at seminaret skal være relevant både på prestasjonsfremmende nivå og for de som gir råd om kosthold og fysisk aktivitet til "hverdags-sliterne".



Priser for seminaret

Studenter u/ lunsj: 150 kr
Studenter m/lunsj: 250 kr
Medlemmer: 375 kr
Ikke medlemmer: 500 kr

Meld deg på innen **fredag 22. oktober**.
Vi har begrenset antall plasser, så her gjelder førstemann til mølla!

Påmeldingen er bindende og skjer ved innbetaling til konto:
0531 02 88324

Fyll ut navn, e-postadresse og arbeidssted/studiested i betalingsinformasjonen ved betaling. Studenter må fremvise studentbevis ved registrering. For veibeskrivelse og informasjon om parkeringsmuligheter, sjekk ut www.rikshospitalet.no.

Har du spørsmål angående høstseminaret, ta kontakt via mail til styret@nfe.no



Program

08:30 - 09:00: Registrering

09:00 - 09:10: Velkommen og introduksjon

09:10 - 09:30: Hva er idrettsernæring?

Christine Helle, ernæringsfysiolog Cand.Scient.,
Olympiatoppens ernæringsavdeling

09:30 - 10:15: Prestasjonsernæring for utøvere i utholdenhetsidretter. Kan mosjonister bruke de samme rådene?

Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog,
Olympiatoppens ernæringsavdeling

10:15 – 10:30 Pause

10:40 – 11:20: Trenger vi proteintilskudd for å få maksimal effekt av styrketrening?

Truls Raastad, Førsteamanuensis i idrettsfysiologi,
Norges Idrettshøyskole (NIH)

11:20-11:40: Ergogene stoffer i idretten. Hvilke stoffer er det som virker – hvordan og for hvem?

Christine Helle, ernæringsfysiolog Cand.Scient.,
Olympiatoppens ernæringsavdeling

11:40 – 12:00 Antioksidanttilskudd og effekt på trening

Gøran Paulsen, Førsteamanuensis i idrettsfysiologi
Norges Idrettshøyskole (NIH)

12 – 13: LUNSJ

13:00 – 13:35: Alle går Birken...eller gjør de egentlig det? Hvor aktive er vi i Norge?

Sigmund A. Andersen, Professor,
Seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges Idrettshøyskole

13:35 - 14:15: Den optimale aktivitetsdosen - kjenner vi den?

Sigmund A. Andersen, Professor,
Seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges Idrettshøyskole

14:15 – 14:30 Pause

14:30 – 15:15: Løysingen, slik lukkast du?

Yngvar Andersen, personlig trener fra PULS på NRK og ”Mykje meir”

15:30: Avslutning

