



Programma 'Voeding en Sport'

Donderdag 13 februari 2020

09.30 uur:	Aankomst en koffie	
09.55 uur:	Openingswoord	
10.00 uur:	Koolhydraat- en vetmetabolisme	Luc van Loon
11.30 uur:	Pauze	
11.45 uur:	Spiereiwit metabolisme – eiwit in de voeding	Lex Verdijk
13.00 uur:	Lunch	
14.00 uur:	Sport supplements (<i>buffers, creatine</i>)	Jorn 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>	Luc van Loon
17.00 uur:	Afsluiting dag I	

Vrijdag 14 februari 2020

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