**Programma 2 daagse leefstijlscholing**

**13 november 2020**

10.00 uur             Arriveren Dopersduin in Schoorl

11.00 uur             Welkom; doelstelling van deze dagen incl. wetenschappelijke onderbouwing

 en achtergrond **Max Nieuwdorp**

11.30 uur             Free Style Libre bloedglucosemeter aanbrengen en uitleg

  **Peter van Born Abbott, Thessa Bronwasser en Sandra van Strijp**

12.30 uur             Koolhydraatarme lunch

 **Verzorgd door Yolanda Bounida**

13.30 uur             Gezonde voeding; wat is dat?

 **Yolanda Bounida en Leonard Hofstra (onderdeel geaccrediteerde nascholing Vet Gezond)**

14.30 uur             Evolutionaire geneeskunde (evidence based)

  **Remko Kuipers**

15.30 uur             Koude training; de theorie (evidence based)

 **Leonard Hofstra**

16:00 uur Ademhalingsreflex  (de theorie en de praktijk)

 **Max Nieuwdorp**

17.00 uur             Kookworkshop o.l.v. **Yolanda Bounida en Leonard Hofstra (onderdeel geaccrediteerde nascholing Vet Gezond)**

18.30 uur  Gezamenlijk diner

**14 november 2020**

07.00 uur            Keuzemogelijkheid

                                @ Zwemmen in zee

                               (@ Stiltewandeling, als alternatief – houden we stil – voor die deelnemers

 die koudwatervrees hebben) **Remko Kuipers**

08.30 uur            Ontbijt

09.00 uur           Lage graad ontsteking (low grade inflammation) in relatie tot hart- en vaatziekten (evidence based)

 **Remko Kuipers**

10.00 uur            Het microbioom

 **Max Nieuwdorp**

11.00 uur           Pauze

11.15 uur            Leefstijl en hormonen

 **Ralf Moorman**

12.30uur            Lunch

 **Verzorgd door Yolanda Bounida en Leonard Hofstra**

13.30  uur Leefstijl debat

 **David Koetsier**

15.30 uur Take home messages, uitkomst glucosemeters en afsluiting

16.30 uur Spullen pakken en naar huis

Docenten

* Dr. Petra Elders, huisarts en universitair hoofddocent afdeling huisartsgeneeskunde UMC

Amsterdam

* Dr. David Koetsier, stedelijke kaderarts CVRM en huisarts
* Dr. Remko Kuipers, cardioloog OLVG en auteur van Het Oerdieet (2014) en Oergezond (2018)
* Ir. Ralf Moorman, voedingsdeskundige. Autoriteit op het gebied van voeding en hormonen. Auteur van o.a. De hormoonfactor, hormoonbalans voor vrouwen en de Testo Factor.
* Prof. Dr. Max Nieuwdorp, hoogleraar inwendige geneeskunde UMC; hoofd

diabetesafdeling en van het laboratorium voor Experimentele Vasculaire Geneeskunde

* Dr. Leonard Hofstra, cardioloog UMC en ontwikkelaar van de SLIM methode (De Succesvolle Lifestyle Interventie Methode) en auteur van Snel Slim (2015)