

[titel] Webinar Chrono-Nutrition: je bent wat èn wanneer je eet.

Introductie

Chronos is het oud Griekse woord voor 'tijd' en 'nutrition' staat voor voeding. Bijna alle processen in ons lichaam, zoals de spijsvertering en slaaperitme, worden geregeld door onze biologische klok.

In de praktijk

Tijdens dit live webinar zal besproken worden in hoeverre je de kennis over chrono-nutrition kunt inzetten in het grotere plaatje van leefstijladviezen (inclusief gezonde voeding, slaap en de invloed van de darmmicrobiota) bijvoorbeeld bij de behandeling chronische ziekten.

Chrono-nutrition is een leefstijlfactor die relatief makkelijk te veranderen is maar waarbij een individuele aanpak essentieel is. Een advies moet goed aansluiten bij het dagelijks leven van iemand. Een bijzondere groep zijn de mensen die op onregelmatige dagen en op wisselende tijden werken, waarvan bekend is dat het ziekteverzuim (o.a. darmklachten, griep, burn-out etc) hoger is dan gemiddeld.

Dit webinar is een must voor alle gezondheidsprofessionals die zich bezighouden met voedings- en leefstijladvies.

Sprekers

Gerda Pot is Voedingswetenschapper en werkzaam bij het Louis Bolk Instituut en King's College in Londen. Haar persoonlijke ambitie is om mensen gezonder te maken door middel van voeding en leefstijl. Gerda is de pionier in het onderzoek naar chrono-nutrition, oftewel: de invloed van het tijdstip van eten op onze gezondheid.

Elly Kaldenberg is (sport)diëtist en initiatiefnemer van SanAvis. Met SanAvis richt zij zich op gezond eten op het werk voor energieke medewerkers. Zij is bovendien specialist op gebied van voeding en gezondheid bij onregelmatige diensten.

Datum: dinsdag 16 november 15.00 – 16.30 uur

Kosten: geen

Accreditatie is aangevraagd bij ABAN, ADAP, BGN en BLCN

