

Welkom bij de Expert Clinic 'Mentaal welzijn voeden en voelen'

Welkom, programma, huishoudelijke mededelingen en voorstellen sprekers

Opening

Lianne Weggemans MSc, voedingsdeskundige & Scientific Educator

13.30 – 13.35

5 min

Inleiding op het thema

Inleiding op het thema mentaal welzijn & hersen-darm-as

Lezing

Lianne Weggemans MSc, voedingsdeskundige & Scientific Educator

13.35 – 14.00

25 min

Onderbuikgevoelens: darmmicrobiota als sleutel tot mentaal welzijn?

De microbiota-darm-brein as en probiotica in relatie tot cognitieve- en emotionele reacties op stress

Lezing

Laura Steenbergen, PhD, Cognitief neurowetenschapper & universitair docent Klinische Psychologie

14.00 – 15.00

60 min

PAUZE

Pauze

15.00 - 15.10

10 min

Stel uw vraag aan Laura Steenbergen

Lianne Weggemans stelt vragen aan Laura Steenbergen op basis van vragen van deelnemers

Vraag en antwoord

15.10 - 15.20

10 min

Emotional Freedom Techniques – wondermiddel of zeer effectief hulpmiddel?

Psychische en lichamelijke klachten aanpakken met 'kloppen' volgens EFT

Lezing

Drs. Laura Fobler, Psycholoog & EFT-coach

15.20 - 16.20

60 min

PAUZE

Pauze

16.20 - 16.30

10 min

Stel uw vraag aan Laura Fobler

Lianne Weggemans stelt vragen aan Laura Fobler op basis van vragen van deelnemers
Vraag en antwoord

16.30 - 16.40

10 min

Toepassing van nutriënten en probiotica voor mentaal welzijn

Werkingsmechanismen en toepassingen van voedingsstoffen en probiotica - vanuit de wetenschap naar de praktijk

Lezing

Lianne Weggemans MSc, voedingsdeskundige & Scientific Educator

16.40 - 17.15

35 min

Afsluiting en bedankt voor uw deelname

Take home messages

Afsluiting

Lianne Weggemans MSc, voedingsdeskundige & Scientific Educator

17.15 - 17.20

5 min