****

Cursus Voeding en Sport

10 en 11 februari 2022

**Programma:**

### Donderdag 10 februari 2022

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 (*buffers, creatine*) Jorn Trommelen

15.00 uur: Pauze

15.15 uur: Sport supplements (*carnitine, nitrate*)

16.15 uur: Applied research in sports nutrition: *discussion* Luc van Loon

17.00 uur: Afsluiting dag 1

### Vrijdag 11 februari 2022

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 Jorn Trommelen

\* high fat vs high carbohydrate diets

\* keto diets

\* vegan and vegetarian diets

13.00 uur: Lunch

14.00 uur: Dietary assessment and weight cutting Cindy van der Avoort

15.15 uur: Pauze

15.30 uur: Putting science into practise (nutrition in sailing) Cindy van der Avoort

16.30 uur : Evaluatie

17.00 uur: Afsluiting dag 2