**Webinar 1 ‘Biologisch ritme: de basis pijlers voeding, slaap, licht en beweging’**

Inhoud: hoe wordt je biologische ritme bepaald, bestaan ochtend en avondtypes echt? Wat is de rol van de darmmicrobiota en het immuunsysteem. Hoe ontstaan gezondheidsklachten door een onregelmatig ritme (zoals slecht slapen, weinig energie, een opgeblazen gevoel) en op welke manier kun je zelf invloed uitoefenen op je biologische ritme.

**Sprekers**: Elly Kaldenberg, Dr. Marijke Gordijn

**Duur**: 90 minuten

**Datum en tijd**: dinsdag 29 november 20.00u

**Webinar 2 ‘Biologisch ritme: focus op voeding en slaap’**

Inhoud: we kennen de basispijlers inmiddels en zoomen verder in op de onderwerpen voeding en slaap. Wat is de zin en onzin van slaapmedicatie en melatonine, helpen powernaps echt? En welke rol speelt voeding: wat en wanneer kun je het beste eten?

**Sprekers**: Elly Kaldenberg, Dr. Marijke Gordijn

**Duur**: 90 minuten

**Datum en tijd**: maandag 12 december 20.00u

**Webinar 3 ‘Biologisch ritme: voeding en darmgezondheid**

Inhoud: ons biologisch ritme wordt beïnvloed door voeding, slaap, licht en beweging. Als je veel wisselende diensten werkt is dit een uitdaging en zeker voor mensen die snel last van hun darmen hebben. Het standaard advies van een regelmatig eetpatroon gaat moeilijk samen met bijvoorbeeld nachtdiensten. Waarom darmproblemen veel voorkomen en hoe het biologisch ritme en je darmmicrobiota met elkaar verbonden zijn leer je tijdens dit webinar. Uiteraard met praktische tips over voeding en probiotica.

**Sprekers**: Elly Kaldenberg, Dr. Olaf Larsen

**Duur**: 60 minuten

**Datum en tijd**: maandag 9 januari 2012 20.00u

**Webinar 4 ‘Biologisch ritme en gezonder oud worden’**

Inhoud: Door veroudering kan het biologisch ritme veranderen. Ouderen zijn vaak vroeg wakker maar ook ’s avonds eerder moe. En wat gebeurt er met ouderen die weinig in het daglicht komen en minder bewegen? En hoe houden we het eetpatroon gezond? Uit onderzoek is bekend dat de darmmicrobiota door veroudering grote veranderingen doormaakt waardoor de gezondheid kwetsbaarder wordt. Hoe kunnen we het biologisch ritme en de darmgezondheid tijdens het ouder worden het beste ondersteunen?

**Sprekers**: Elly Kaldenberg, Dr. Olaf Larsen

**Duur**: 60 minuten

**Datum en tijd**: maandag 23 januari 2012 20.00u