

# Ylikunto, alikunto vai huippukunto? Palautumisen, unen ja ravitsemuksen merkitys liikkujalle ja urheilijalle

Terveystalo SPORT ja ODL Liikuntaklinikka järjestävät yhteistyössä liikkujille ja urheilijoille tarkoitetun Liikkujan iltapäivän. Tule kuuntelemaan ajantasaista tietoa palautumisesta, kuormituksesta, unesta ja ravitsemuksesta ammattilaisiltamme Suomen huipulta. ODL Liikuntaklinikan osaamiskeskus ja terveystalo SPORT tarjoaa laadukkaita asiantuntijoiden palveluita kaikenikäisille terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Kaikki liikkujan ja urheilijan palvelut saat saman katon alta.

**Aika** Keskiviikko 20.3.2019 klo 16:00–18:30  
**Paikka** Wegelius-Sali, ODL ja terveystalo hyvinvointikeskus (0.kerros)  
Albertinkatu 16, 90100 Oulu

## Ohjelma

- 16:00 **Kahvit**
- 16:30 **Ylikunto vai alipalautuminen?**  
*Rami Oravakangas, LL, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka*
- 17:00 **Ravitsemuksen merkitys palautumisessa**  
*Marja Vanhala, FT, laillistettu ravitsemusterapeutti, ODL Liikuntaklinikka*
- 17:25 **Palautuuko nukkumalla?**  
*Maria Grannas, LL, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, seurayhteistyölääkäri  
Terveystalo SPORT*
- 17:50 **Polarin ratkaisusta kuormituksen ja palautumisen mittaamisessa**  
*Raija Laukkanen, Dosentti, Polar Electro Oy*
- 18:10 **Treenin ja palautumisen tasapaino huippu-urheilussa**  
*Jani Hakanpää, jääkiekkoilija, Oulun Kärpät  
Samppa Jaakola, fysiikkavalmentaja, Oulun Kärpät*
- 18:30 Mahdollisuus keskustella asiantuntijoiden kanssa liikkujan ja urheilijan palautumisesta.

Tapahtuma on maksuton, ilmoittauduthan tapahtumaan 13.3.2019 mennessä osoitteessa:  
[www.lyyti.in/SportOulu19](http://www.lyyti.in/SportOulu19)

**Tervetuloa!**

**Terveystalo**

**ODL** 