



*Alipaino, ylipaino vai tasapaino?
ODL Liikuntaklinikan ravitsemus-
koulutuspäivä 26.9.2019*

- 8:30-9:00** Ilmoittautuminen ja kahvi
- 9:00-9:10** Avaus
- 9:10-9:40** **Riittääkö terveyteen hyvä kunto tai matala kehon rasvapitoisuus?**
Kaisu Kaikkonen, TtM, tutkija, ODL Liikuntaklinikka
- 9:40-10:20** **Kun kasvuikäisen syöminen häiriintyy - käytännön kokemuksia syistä, seurauksista ja paluusta normaaliin**
Jaana Ronkainen, lastentautien erikoislääkäri, Oulun kaupunki
- 10:20-10:30** **Keskustelu ja taukojumppa**
- 10:30-11:00** **Suorituskyky ja paino**
Rami Oravakangas, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka
- 11:00-12:00 Lounas (sis. hintaan)
- 12:00-12:40** **Rasvamaksa - syynä rasva, sokeri, alkoholi vai ylipaino?**
Olavi Ukkola, sisätautiopin professori, Oulun yliopisto, Oulun yliopistollinen sairaala
- 12:40-13:00** **Lääkkeistä apua laihtumiseen?**
Tiina Nylander, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ODL Liikuntaklinikka
- 13.00-13.30** **Joustava syöminen vai ateriasuunnitelma - miten ohjata ylipainoista?**
Eija Orreveteläinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, Ravitsemusaakkoset Oy
- 13:30-14:00 Kahvitauko
- 14:00-14:30** **Miten auttaa tunnesyöjää?**
Sarianna Virpikari, vaativan erityistason psykoterapeutti, TtK, Insentio Solutions Oy, Oulu
- 14:30-15:15** **Miksi toiselle laihtuminen on helppoa, toiselle vaikeaa? Voivatko taustalla olla hormonit, "säätöliekki", geneettiset tekijät, suolistomikrobit, tunnesyöminen tai kylläisyyden ja ruokahalun säätelyn muutokset?**
Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi, professori (emerita), Oulun yliopisto
- 15:15-15:30** **Loppukeskustelu**



*Alipaino, ylipaino vai tasapaino?
ODL Liikuntaklinikan ravitsemus-
koulutuspäivä 26.9.2019*

Koulutus: Alipaino, ylipaino vai tasapaino? Ravitsemuskoulutuspäivä

Aika: Torstai 26.9. 2019 klo 8.30-15.30

Paikka: ODL Hyvinvointikeskus, Wegeliussali, Albertinkatu 16, sisäpiha, pääovi, 0. krs, Oulu

Koulutus on tarkoitettu erityisesti terveydenhuollon, liikunnan ja kasvatusalan ammattilaisille ja opiskelijoille, mutta tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet.

Osallistumismaksu: Maksetaan tilille FI80 2276 3800 0002 72, selite 1248/30161.

Esitä maksutosite koulutuspäivänä ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutus yrityksille on mahdollinen.

- Paikan päällä 130 € (sis. alv 24%, lounas ja kahvit)
- Etäyhteydellä 100 € (sis. alv 24%)
- Opiskelija- ja ryhmähinnat https://www.odl.fi/fi/ravitsemuskoulutus_2692019/

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset 18.9.2019 mennessä sähköisellä lomakkeella tai sähköpostilla.

- Osallistun paikan päällä: <https://my.surveypal.com/Ravitsemuskoulutus-2019-paikan-paalla> tai sähköpostilla liikuntaklinikka@odl.fi
- Osallistun etäyhteydellä: <https://my.surveypal.com/Ravitsemuskoulutus-26092019-etana> tai sähköpostilla liikuntaklinikka@odl.fi

Peruutusehdot: Mikäli peruutus tapahtuu 19.9.2019 tai sen jälkeen, peritään 50 % osallistumismaksusta (25 % etäkoulutuksen perumisesta). Peruutukset sähköpostitse: liikuntaklinikka@odl.fi.

Järjestäjä: Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka

Lisätietoja: www.odl.fi , liikuntaklinikka@odl.fi, ODL Liikuntaklinikka puh. 08 313 2154.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.