

# לתזונה, מאמץ גופני ואימון

4 למרץ 2015 | כפר המכביה, רמת גן

## דבר היו"ר

קולגות וידידים יקרים שלום רב,

לפעילות גופנית ותזונה השפעה רבה המקיפה מעגלי התפתחות, בריאות ותפקוד לאורך כל חיינו. בשנים האחרונות מתפתחים תחומים העוסקים בחשיבות פעילות גופנית ותזונה במאמץ. נושאים אלו מעסיקים את האקדמיה בצד המחקרי והמעשי, מרמת הספורטאי החובב ועד המקצוען.

בעידן בו המידע במדיה כה זמין ורב, קיימת חשיבות להמלצות המבוססות על ממצאים מדעיים, על מנת לתת מענה מקצועי אופטימלי לאנשי המקצוע ולקהל הרחב.

מתוך הבנת החשיבות של יעוץ, הכוונה ואימון המבוססים על מדע, מחקר וחיידושים, חברי יחדיו רקפת אריאל מהמרכז לרפואת ספורט של ביה"ח הדסה ויאיר להב מהמרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית,

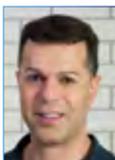
מהמובילים בתחום תזונה ספורט ואימון גופני, לקיומו של הכנס השנתי הראשון לתזונה מאמץ גופני, ואימון. הכנס המדעי מיועד לדיאטנים, רופאים, פיזיותרפיסטים, פיזיולוגים, מדריכי כושר, אנשי אימון גופני וכל מי שחפץ להתעדכן בתחום. בכנס יידונו מגוון נושאים עדכניים בתזונה ספורט וביניהם - התערבויות תזונתיות לשיפור היכולת הגופנית, טרנדים בתזונה ספורטאים, הפרעות אכילה, תוספי תזונה, נושאים עכשוויים באימון גופני כקרסופיט, אימון פונקציונלי, HUII, אימוני שרירי בטן וכו'.

אורחת הכבוד בכנס הראשון תהיה פרופ' נגה מאיר, תזונאית ספורט בכירה ופיזיולוגית, חוקרת מאוניברסיטת קולורדו, הנחשבת לאחת מהתזונאיות ספורט המובילות בעולם ובוועד האולימפי הבינ"ל.

### מצפים לראותכם

#### יאיר להב

דיאטן קליני, איש חינוך גופני המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית - ת"א



#### רקפת אריאל

דיאטנית קלינית, המרכז לרפואת ספורט של ביה"ח הדסה



## ועדה מקצועית

**יאיר להב** - דיאטן קליני, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית, ת"א

**רקפת אריאל** - דיאטנית קלינית, המרכז לרפואת ספורט, הדסה

**פרופ' נעמה קונסטנטיני** - מנהלת המרכז לרפואת ספורט, מחלקה אורתופדית מרכז רפואי, הדסה

**פרופ' יובל חלד** - המכון לחקר רפואת הלוחם, צה"ל, מכון הלר למחקר רפואי, המרכז הרפואי ע"ש שיב"א תה"ש

**מיכל עצמון** - פיזיותרפיסטית, מנכ"לית העמותה לקידום הפיזיותרפיה

**אדי קוגן** - ראש תחום לימודי מועדוני בריאות וכושר, ביה"ס למאמנים, מכון וינגייט



## תוכנית הכנס

8:00-8:45 **התכנסות, רישום וקפה**

8:45-9:00 **ברכות ודברי פתיחה**

**יו"ר הכנס:**

**יאיר להב** - דיאטן קליני, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית, ת"א  
**רקפת אריאל** - דיאטנית קלינית, המרכז לרפואת ספורט, הדסה

09:00-09:30 **השפעות של דיאטה דלה בפחמימות והתזמון שלה על היכולת הגופנית**

**Nanna Meyer** - Associate Professor, Sport Dietitian, Healthy Campus Nutritionist & Advisor, University of Colorado, Department of Health Sciences

09:30-10:00 **בירה יותר ממה שחושבים**

**לימור בן חיים** - דיאטנית קלינית, מרכז רפואי ת"א, איכילוב, שירותי בריאות כללית, עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים של ישראל

10:00-10:25 **הפסקת קפה**

### אולם B

**HIIT - אימונים עצימים ואימוני אינטרוולים - יתרונות וסכנות**

**יו"ר מושב: פרופ' יובל חלד** - המכון לחקר רפואת הלוחם, צה"ל, מכון הלר למחקר רפואי, המרכז הרפואי ע"ש שיב"א תה"ש

**חויז - היבטים פיזיולוגיים בהסתגלות לאימון אינטרוולים בעצימות גבוהה**

**ד"ר עינת קודש** - החוג לפיזיותרפיה אוניברסיטת חיפה

**אימון עצים במצבים קליניים - יתרונות מול חסרונות**

**יאיר בלומברג** - דוקטורנט בפקולטה לרפואה, אוניברסיטת בר אילן, צפת

**ראבדומיוליזיס (פירוק שריר) ומאמץ גופני**

**פרופ' יובל חלד** - המכון לחקר רפואת הלוחם, צה"ל, מכון הלר למחקר רפואי, המרכז הרפואי ע"ש שיב"א תה"ש

### אולם B

**סוגיות ואופנות באימון גופני**

**יו"ר מושב: מיכל עצמון** - פיזיותרפיסטית, מנכ"לית העמותה לקידום הפיזיותרפיה

12:00-12:20 **שרירי ליבה CORE - מאין באנו ולאן אנו הולכים?**

**איגור מינץ** - פיזיותרפיסט, מכון לפעילות משקמת, תל השומר

12:20-12:40 **אימון פונקציונלי - מה חדש תחת השמש?**

**לירן ליפשיץ** - פיזיותרפיסט נבחרת ישראל בכדורגל, מנהל אגף רפואי בהתאחדות לכדורגל

12:40-13:00 **האם נולדנו לרוץ?**

**אורי אלבר** - פיזיותרפיסט, מאמן ריצה ומנטור לאורח חיים בריא

13:00-13:20 **בכאבי גב תחתון וברכיים, מתאמנים? נחים? או שניהם?**

**נירית רותם לור** - פיזיותרפיסטית, מנהלת מחלקת הפיזיותרפיה, הדסה ירושלים

### אולם A

**עצם, תזונה ופעילות**

**יו"ר מושב: פרופ' נעמה קונסטנטיני** - מנהלת המרכז לרפואת ספורט, מחלקה אורתופדית מרכז רפואי, הדסה

10:25-10:50 **From the gut to the bone – GI and bone issues related to endurance athletes**

**Nanna Meyer** - Associate Professor, Sport Dietitian, Healthy Campus Nutritionist & Advisor, University of Colorado, Department of Health Sciences

10:50-11:15 **הפרעות אכילה בקרב ספורטאים וספורטאיות**

**פרופ' נעמה קונסטנטיני** - מנהלת המרכז לרפואת ספורט, מחלקה אורתופדית מרכז רפואי, הדסה

11:15-11:40 **חזון העצמות השבירות - האם יש מה לעשות?**

**פרופ' צופיה איש שלום** - מומחית לרפואה פנימית, אנדוקרינולוגיה וסוכרת, מרכז רפואי אלישע, חיפה

11:40-12:00 **הפסקת קפה וביקור בתערוכה**

### אולם A

**תוספי תזונה ואימון**

**יו"ר מושב: עמית גבור** - מנכ"לית עמותת עתיד עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

12:00-12:30 **אמרו YES ל-NO, ניטריק אוקסיד בבריאות ומאמץ גופני**

**יאיר להב** - דיאטן קליני, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית, ת"א

12:30-13:00 **מזונות פונקציונליים ומאמץ גופני - האם תם עידן תוספי התזונה?**

**רקפת אריאל** - דיאטנית קלינית, המרכז לרפואת ספורט, הדסה

13:00-13:30 **תוסף בטאין (Betaine) וביצועים ספורטיביים**

**גיא שלמון** - דיאטן קליני, איש חינוך גופני ופיזיולוג, החוג לתזונה, מכללה האקדמית, תל חי

13:30-14:15 **הפסקה וארוחת צהריים**

### מליאת צהריים

**על המשקל ועל המאזניים**

**יו"ר: אדי קוגן** - ראש תחום לימודי מועדוני בריאות וכושר, ביה"ס למאמנים, מכון וינגייט

14:15-14:45 **בקרת משקל בקרב ספורטאים**

**Nanna Meyer** - Associate Professor, Sport Dietitian, Healthy Campus Nutritionist & Advisor, University of Colorado, Department of Health Sciences

14:45-15:15 **משקאות אנרגיה - הדור החדש**

**יאיר להב** - דיאטן קליני, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית, ת"א

15:15-15:45 **"תנגודת הירידה במשקל" - מדוע איננו מרזים כפי שהינו מצפים?**

**צחי כנען** - דיאטן קליני, מכבי שירותי בריאות, CountEat. Ltd CEO, Behavior Therapy by Smartphones

15:45-16:30 **מושב פורום עתיד**

**עתיד הספורט - מושב פתוח של עמותת הדיאטנים "עתיד" פורום תזונה ספורט**

**יו"ר מושב: ד"ר סיגל אילת-אדר** - דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, המכללה האקדמית, וינגייט

**ויטמין D, ספורט, שריר ועצם ומה שביניהם**

**איילת וינשטיין** - דיאטנית קלינית, ראש מדור תזונה, המרכז לרפואת ספורט ומחקר, המכללה האקדמית, וינגייט

**חידק ספורטיבי - על מחלות, פעילות גופנית ופרוביוטיקה**

**ניר פינק** - דיאטן רצים וספורט, מרצה לתזונה בקורסי מדריכים, מכללת וינגייט

**הטיפול בהשמנה "בשיטת הקלוריות" העלה חרס, מה פספסנו?**

**עומר פורת** - דיאטן קליני וספורט

**התערבות תזונתית במניעת כאבי שרירים מאוחרים לאחר מאמצים גופניים**

**טל סיגאבי** - דיאטן קליני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות גופנית, ת"א

**להוסיף ולגרוע - אנטיאוקסידנטים לאחר פעילות גופנית**

**איילת גור אריה (שטיין)** - דיאטנית קלינית, מרכז רפואי ע"ש שיבא, תל השומר

\*התוכנית אינה סופית וניתנת לשינוי



להרשמה דרך האתר לחץ כאן

לפרטים נוספים והרשמה: 09-8641106, 09-8641109, 09-8641116

או במייל: meital@medmedia.co.il, orlih@medmedia.co.il