

התוכנית המדעית

08:00-08:45	התכנסות, כיבוד וביקור בתערוכה
08:45-08:55	דברי פתיחה רקפת אריאלי, יו"ר יאיר להב, יו"ר
08:55-10:45	מושב מליאה יו"ר - פרופ' נעמה קונסטנטיני
08:55-09:35	פרופ' רון מוהן - Some lessons from the history of sports nutrition
09:35-10:05	תפקידים של חלבונים בתהליך ירידה במשקל ושמירה על שריר - יאיר להב, דיאטן קליני, פיזיולוג, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות ת"א - הרצאה בחסות שטראוס
10:05-10:25	מה אוכלים האלופים? על טרנדים תזונתיים בקרב ספורטאי עילית - רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית ספורט, המרכז לרפואת ספורט ביה"ח הדסה
10:25-10:45	הגנטיקה של הביצוע הגופני - אבולוציה או רבולוציה? - פרופ' יובל חלד, פיזיולוג של המאמץ, מכון הלר למחקר רפואי, מרכז רפואי שיבא תל השומר
10:45-11:00	הפסקה ומעבר למושבים
11:00-12:30	מושב תזונה 1: חלבונים ופעילות גופנית יו"ר: רקפת אריאלי
11:00-11:20	עיתוי אכילה לאחר אימון - האם קיים חלון הזדמנויות (אנבולי)? - צחי כנען, דיאטן קליני M.Sc RD, מכבי שירותי בריאות
11:20-11:40	חלבון ולישון - על חלבונים, שינה ומסת שריר - ד"ר שרון מאור, דיאטנית קלינית וספורט מכון וינגייט ושירותי בריאות כללית
11:40-12:00	"תורת היחסים" - מה היחס המומלץ בין פחמימות לחלבונים לאחר אימונים - יעל רותם, דיאטנית קלינית וספורט RD B.Sc
12:00-12:25	יעילותם של חטיפים ואבקות לבניית שריר: חיל-בוניס או בוניס מגדלים?" - ד"ר שון פורטל - פיזיולוג מאמץ, דיאטן ספורט קליני - המכללה האקדמית בוינגייט
12:25-12:30	שאלות
11:00-12:20	מושב אימון 1: אימון גופני - מגמות חדשות יו"ר: מיכל עצמון
11:00-11:20	EMS - מה המדע אומר? - איגור מיניץ, פיזיותרפיסט BPT
11:20-11:40	פילאטיס מה יעילותו בשיקום ו/או בטיפול בכאבי גב? סקירת ספרות - חן ברלין, מדריכת כושר ופיזיותרפיסטית, מרצה בבית הספר לפיזיותרפיה אסף הרופא ובגי'מנסיה
11:40-12:00	תרגיל ה- DEADLIFT רק לספורטאים? או לסובלים מכאבי גב? - רון שביט, פיזיותרפיסט, ספורט אנד ספיין פיזיותרפיה
12:00-12:20	הנחיות חדשות ומעודכנות (2015) לפעילות גופנית בזמן הריון ואחרי לידה - לי סלע, B.P.T פיזיותרפיסטית לרצפת האגן, מדריכת פילאטיס ומדריכת הכנה ללידה. מרצה בתחום בריאות האישה
12:30-13:20	הפסקת צהריים וביקור בתערוכה
13:20-14:50	מושב תזונה 2: מאמצים אירוביים יו"ר: פרופ' יורם אפשטיין
13:20-13:50	Assessment of hydration status; why and how? - ד"ר סוזן שריף
13:50-14:20	מכת חום - מה יודעים היום שלא ידענו לפני 50 שנה - פרופ' יורם אפשטיין, פיזיולוג, מכון הלר למחקר רפואי, מרכז רפואי שיבא תל השומר והפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
14:20-14:50	Exercise associated hyponatremia: an update from the 2015 consensus conference - פרופ' רון מוהן
13:20-14:50	מושב אימון 2: מאמנים סוגיות בהיפרטרופיה יו"ר: פרופ' יובל חלד
13:20-13:40	אופטימום של סטים וחזרות לעליה במסת שריר - איתי גולדפרב, פיזיולוג (M.Sc), מרצה ביה"ס למאמנים, מכון וינגייט
13:40-14:00	מכניזם של היפרטרופיה בראי המדע העדכני, שיטות אימון למיקסום המטרה - אייל אמון, מנהל מקצועי הולמס פלייס ישראל
14:00-14:30	מיתוסים באימון גופני - יאיר להב, דיאטן קליני, פיזיולוג, איש חינוך גופני, המרכז הבינתחומי לתזונה ופעילות ת"א
14:30-14:50	גנטיקה וספורט: החזקים והמהירים? ד"ר סיגל בן זקן, המעבדה לגנטיקה ולביולוגיה מולקולרית, המכללה לחנ"ג ולמדעי הספורט במכון וינגייט
14:50-15:05	הפסקה ומעבר למושב מליאה
15:05-16:30	מושב מליאה יו"ר: עמית גנור
15:05-15:45	Hazards of Dietary Supplement Use by Athletes - פרופ' רון מוהן
15:45-16:30	"לעשות שירצו" - התמודדות עם התנגדויות לאימון וטיפול - ד"ר משה משעלי, פסיכולוג מומחה - הרצאה בחסות מועצת החלב

לפרטים והרשמה באתר הכנס: <https://secure.pixeline.co.il/DS16>



לפרטים והרשמה: אופקים תיירות וכנסים בע"מ
טל': 03-7610897, אימייל: chen@ofakim.co.il