



URHEILURAVITSEMUSSEMINAARI

26 | 11 | 2019

SLK-TALO AUDITORIO, RAUTATIELÄISENKATU 5, 00520 HELSINKI

Suomen urheiluravitsemuksen asiantuntijat ry (SURA) järjestää toimintansa ensimmäisen valtakunnallisen urheiluravitsemuksen seminaarin Helsingissä 26.11.2019. Seminaarin esiintyjinä on Suomen johtavia urheilun parissa toimivia asiantuntijoita ja urheilijoita.

Hiljattain perustettu SURA ry pyrkii kokoamaan yhteen Suomen urheiluravitsemuksen asiantuntijoita sekä sidosryhmiä, jotka toimivat urheilun parissa. Yhdistyksen tavoitteena on kehittää urheiluravitsemuksen osaamista ja tunnettua Suomessa. Yksi askel tavoitteen saavuttamiseksi otetaan valtakunnallisessa urheiluravitsemuksen seminaarissa.

Ohjelma 9-16:

Vilho Ahola, LL, valmentaja – Laboratoriotutkimukset urheiluravitsemusvalmennuksessa

Maria Heikkilä, ETM ja **Laura Manner**, ETM - Ravitsemusvalmennusprosessin luominen käytännössä urheilun eri ikäkausina

Uutta urheiluravitsemustutkimuksesta-kilpailun tuloksia

Patrik Borg, ETM – Uni- ja ravitsemusvalmennuksen yhteispelin kokemuksia

Jaakko Mursu, FT, dos., laill. ravitsemusterapeutti – Energiensaatavuuden vaikutukset suorituskykyyn

Urheilijapaneelikeskustelu: Ravitsemus urheilijan kuormituksen näkökulmasta, urheilijan kehonkoostumus ja sen mittaaminen

Topi Raitanen ja **Janne Ukonmaanaho**, kestävyysjuoksu

Aurora Kapanen ja **Anneli Laine-Näätänen**, joukkuevoimistelu, OVO Team

Maarit Valtonen, LT, Suomen Olympiakomitean ja KIHU:n ylilääkäri

Paula Thesleff, PsM, LitM, Urheilupsykologi (sert.), – Syömisestä psykologia urheilun kontekstissa

Juha Hulmi, Apulaisprofessori, LitT – Proteiinin vaikutus kehon koostumukseen, voimaan ja palautumiseen

Kysy urheiluravitsemusasiantuntijalta -ständi

Hinta sisältäen lounaan ja iltapäiväkahvin: SURA:n jäsenet 40 €, muut 75 €

Ilmoittautuminen: <https://urheiluravitsemus.fi/urheiluravitsemusseminaari/>
ilmoittautuminen päättyy 10.11.

Lisätietoja: urheiluravitsemus.fi, [laura.mierlahti\(at\)utu.fi](mailto:laura.mierlahti@utu.fi)



SURA