

**Suomen Lihavuustutkijat ry ja Painonhallintaohjausyhdistys ry
järjestävät yhdessä painonhallintapäivän teemalla
KOKONAISUUS KUNNIAAN – UNI JA STRESSI PUNTARIIN**

Aika: 6.5.2011 klo 9-15

Paikka: Valio Oy, Meijeritie 6, 00370 Helsinki

Seminaarin aiheena on unen ja stressin vaikutus painonhallintaan ja lihavuuteen ja se on suunnattu painonhallinnasta ja lihavuudesta kiinnostuneille tutkijoille, terveydenhuollon, liikunnan ja ravitsemuksen ammattilaisille sekä ohjauksen ja opetuksen ammattilaisille.

Seminaari on yhdistysten jäsenille maksuton. Ei-jäsenille hinta on 75 euroa sisältäen koulutuspäivän ja ruokailut. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu ajoissa mukaan, koska paikkoja on rajoitetusti! Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja mukaan mahtuu 120 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Sitovat ilmoittautumiset 8.4. mennessä osoitteessa www.painonhallintaohjaus.fi olevien ohjeiden mukaisesti.

PS. Mikäli et pääsekään paikalle, ilmoitathan ystävällisesti asiasta sähköpostiosoitteeseen info@painonhallintaohjaus.fi, niin vältymme turhilta tarjoiluvarauksilta ja voimme antaa paikkasi seuraavalle!

Koulutuspaikkaan Valiolle pääset julkisilla kulkuvälineillä parhaiten Helsingistä tai Leppävaarasta A-junalla. Jää pois Valimon pysäkillä ja käänny alikulkutunnelista oikealle.

Lämpimästi tervetuloa!

KOKONAISUUS KUNNIAAN – UNI JA STRESSI PUNTARIIN

Ohjelma

9.00 – 9.30 Ilmoittautuminen, aamukahvit ja näyttelyyn tutustuminen
9.30 – 9.45 Päivän avaus

UNI JA PAINONHALLINTA – aamupäivä

9.45 - 10.15 Olet, miten nuket - Unen vaikutus elimistöön
Dosentti Tarja Stenberg, Helsingin yliopisto

10.15 - 10.45 Toimit, miten nuket - Unen vaikutus elintapoihin
Dosentti Erkki Kronholm, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

10.45 - 11.15 Apua unettomuuteen ja vinkkejä ohjaukseen
Uniterapeutti, erik.laboratoriohoitaja Susan Pihl, Helsingin Uniklinikka

11.15 - 11.45 Keskustelua aamupäivän aiheista

11.45 - 12.15 Painonhallintaohjausteko 2011 – palkinnon jako
Tukijoiden puheenvuorot

12.15 – 13.00 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen

STRESSI JA PAINONHALLINTA – iltapäivä

13.00 - 13.30 Altistaako stressi lihomiselle?
Dosentti Eriika Savontaus, Turun yliopisto

13.30 – 14.00 Hyvä, paha stressi – kehon palautumisen avaimet
Työfysioterapeutti Helka Moilanen, Diacor Well Being -palvelut

14.00 – 14.30 Stressi ja voimavarat puheeksi - kohti rentoa painonhallinnan ohjausta
PsT Susanna Anglé, Tampereen yliopisto

14.30 – 15.00 Keskustelua iltapäivän aiheista sekä
päivän päätös

15.00 Yhdistysten Vuosikokoukset