



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PODSTAWĄ PIRAMIDY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Centrum Olimpijskie  
ul. Wybrzeże Gdynskie 4  
Warszawa

23.11.2019

Link do wydarzenia: <https://www.cem-med.pl/szkolenie/konfzdrowie-1/>

Konferencja bezpłatna, zgłoszenia do **31 października**

## Zgłoszenia na konferencję:

- Lekarze: <https://www.cem-med.pl/formularz-zapisu/?id=2102>
- Dietetycy: [www.ptd.org.pl](http://www.ptd.org.pl)

Za udział w konferencji 8 miękkich punktów dla Farmaceutów i 6 punktów dla Lekarzy.

## PROGRAM KONFERENCJI

9:00 – 10:30

I Sesja 90 min.

### Jelitowy układ nerwowy (ENS)

1. Oś jelito - mózg. *Dr hab. Wojciech Marlicz*
2. Aktywność fizyczna, a mózg. *Prof. Andrzej Ziemba*

10:30 – 11:00

Przerwa kawowa

11:00 – 12.30

II Sesja 90 min.

### Psychobiotyki

1. Wpływ mikrobioty na OUN. *Dr hab. Hanna Karakuła*
2. Leki stosowane w psychiatrii, a mikrobiota. *Dr n. med. Igor Łoniewski*
3. Jak nakarmić zestresowane bakterie. *Prof. Ewa Stachowska*

12:30 – 13:30

Lunch

13:30 – 15:00

III Sesja 90 min.

### Dieta i suplementy diety, a mózg

1. Dieta MIND. *Dr inż. Danuta Gajewska*
2. Surowce pochodzenia naturalnego o działaniu protekcyjnym i usprawniającym pracę mózgu. *Prof. Bożena Muszyńska*
3. Suplementy diety - czym kierować się przy wyborze.  
*Dr n. farm. Anna Kowalczyk*

15:00 – 15:30

Przerwa kawowa

15:30 – 17:00

IV Sesja 90 min.

### Suplementy - korzyści i ryzyko

1. Wchłanianie żelaza, problem nie tylko medycyny sportowej.  
*Dr n. med. Jarosław Krzywański*
2. Substancje wpływające na OUN w sporcie. *Dr n. farm. Andrzej Pokrywka*
3. Suplementy vs nowe substancje psychoaktywne. *Prof. Zbigniew Fijałek*

Organizator Konferencji:



Komisja Medyczna Polskiego  
Komitetu Olimpijskiego



Współorganizator:



Partner:

