



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA
DERNEĞİ

1. BESLENME VE EGZERSİZ SEMPOZYUMU

Seyrantepe Hamidiye Etfal
Eğitim Araştırma Hastanesi
Konferans Salonu/ İSTANBUL
9 Nisan 2022
Cumartesi



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA
DERNEĞİ

TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ ve METABOLİZMA
DERNEĞİ
Meşrutiyet Cad. Ali Bey Apt. 29/12 Kızılay,
Ankara Türkiye
0 312 425 20 72 - 0 312 425 20 98
president@temd.org.tr

Consensus Kongre & Organizasyon Servisleri
Gayrettepe Mah. Yıldız Posta Cad. Şişik Apt. B Blok No:46
K: 11 D: 21
Gayrettepe / Beşiktaş - İstanbul
Tel:0212 280 66 11 - Faks:0212 280 66 69
www.consensustourism.com
meldakelebek@consensustourism.com



www.temd.org.tr



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA
DERNEĞİ

1. BESLENME VE EGZERSİZ SEMPOZYUMU

9 Nisan 2022 - Cumartesi

09:00-09:15

AÇILIŞ

Mustafa Cesur, Yüksel Altuntaş

09:15-09:45

KONFERANS

Oturm Başkanları: Yüksel Altuntaş, Kubilay Karşıdağ

Bir endokrinolog gözüyle sağlıklı beslenmenin bileşenleri

Alper Sönmez

09:45-10:00

Tartışma

10:00-10:20

KAHVE MOLASI



10:20-12:05

PANEL

Oturm Başkanları: Dr. Serpil Salman, Dr. Sibel Güldiken

Bir besin ve beslenme tekniği açısından makrobesinler

10:20-10:50

Karbonhidratlar

Erol Bolu

10:50-11:20

Proteinler

Ayşe Kubat Üzüm

11:20-11:50

Yağlar

Adnan Batman

11:50-12:05

Tartışma

12:05-12:45

ÖĞLE YEMEĞİ



12:45-13:15

KONFERANS

Oturm Başkanları: Mustafa Cesur, Mine Adaş

Her yönü ile su

Ahmet Kaya

13:15-13:30

Tartışma

13:30-15:35

PANEL

Oturm Başkanları: Zeynep Cantürk, Meral Mert

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı; egzersiz

13:30-13:55

Aerobik egzersizler

Banu Aktaş Yılmaz

13:55-14:20

Direnç egzersizleri

Emre Gezer

14:20-14:45

Denge ve esneklik egzersizleri (pilates, yoga, tai-chi)

Hale Erbatur

14:45-15:10

Yüksek intervalli yoğun egzersiz (HIIT)

Ayşe Nur İzol Torun

15:10-15:35

Tüm vücut vibrasyon çalışması bir egzersiz olarak kabul edilmeli mi?

Seda Erem Basmaz

15:35-15:50

Tartışma

15:50-16:10

KAHVE MOLASI



16:10-16:50

ATÖLYE ÇALIŞMASI

Teoriden pratiğe; bir olguya diyet programı nasıl hazırlanır?

Murat Yılmaz

16:50-17:05

Tartışma

17:05-17:20

Günün değerlendirilmesi, kapanış