



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA
DERNEĞİ



3. TIBBİ BESLENME VE EGZERSİZ SEMPOZYUMU

28 Haziran 2025 | CUMARTESİ
Elmacioğlu, Gültepe Şube | Kayseri



**KAYIT
ÜCRETSİZDİR**

Kayıt taleplerinizi yazılı olarak
organizasyon sekreteryamız
Feniks Turizm'e
(temd@feniksturizm.com.tr)
iletebilirsiniz.

Feniks
PCO & INCENTIVE & EVENT

Feniks Kongre Organizasyon

Sukarno Cad. No:31 Yıldız, Çankaya – ANKARA

Tel: +90 312 442 70 40

Atatürk Cad. No:31/1 Sahrayıcedit, Kadıköy – İSTANBUL

Tel: +90 216 357 10 00

temd@feniksturizm.com.tr

www.feniksturizm.com.tr



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA
DERNEĞİ

3. TIBBİ BESLENME VE EGZERSİZ SEMPOZYUMU

28 Haziran 2025 | CUMARTESİ
Elmacıoğlu, Gültepe Şube | Kayseri



BİLİMSEL PROGRAM

28 Haziran 2025, Cumartesi

09:00-09:15	Açılış: <i>Dr. Erman Çakal, Dr. Murat Yılmaz</i>
09:15-10:15	Konferans: Beslenmenin Biyokimyası Oturum Başkanları: <i>Dr. Erman Çakal, Dr. Murat Yılmaz</i> Konuşmacı: <i>Dr. Güler Buğdaycı</i>
10:00-10:15	Tartışma
10:15-10:30	KAHVE ARASI
10:30-12:10	Panel: Bir Besin Ögesi Olarak Ekmek Oturum Başkanları: <i>Dr. Mustafa Cesur, Dr. Zeynep Cantürk, Dr. Kürşat Ünlühizarcı</i>
10:30-11:10	Buğdayın ve Ekmeğin Tarihçesi - Dr. Ahmet Kaya
11:10-11:50	Ekmeğe İlgili Doğrular ve Yanlışlar - Dr. Metin Güçlü
11:50-12:10	Tartışma
12:10-12:40	Konferans: Probiyotikler, Prebiyotikler ve Postbiyotikler? Doğal Yoldan mı? Takviye mi? Oturum Başkanları: <i>Dr. Fatih Tanrıverdi, Dr. Zafer Pekkolay</i> Konuşmacı: <i>Dr. Erol Bolu</i>
12:25-12:40	Tartışma
12:40-13:40	ÖĞLE YEMEĞİ
13:40-15:10	Panel: Popüler Diyetlerde Yükselen Trendler Oturum Başkanları: <i>Dr. Yüksel Altuntaş, Dr. Fahri Bayram</i>
13:40-14:00	Uzamış Açlık Diyeti - Dr. Ayşe Nur İzol Torun
14:00-14:20	Eliminasyon Diyeti - Dr. Yasin Şimşek
14:20-14:40	Ketojenik Diyet - Dr. Meral Mert
14:40-15:00	Vejetaryen Diyet - Dr. Selvinaz Erol
15:00-15:10	Tartışma
15:10-15:20	KAHVE ARASI
15:20-16:20	Panel: Egzersizin Reçetesi: Hangisi? Ne Zaman? Ne Kadar Süre? Oturum Başkanları: <i>Dr. Züleyha Karaca, Dr. Hasan Altunbaş</i>
15:20-15:40	Aerobik Egzersizler - Dr. Banu Aktaş Yılmaz
15:40-16:00	Direnç Egzersizleri - Dr. Sevde Nur Fırat
16:00-16:20	Denge Ve Esneklik Egzersizleri (Pilates, Yoga, Tai-Chi) - Dr. Onur Elbasan
16:20-16:40	Yüksek İntervalli Yoğun Egzersiz (Hırt) <i>Dr. Hamide Pişkinpaşa</i>
16:40-17:00	Tüm Vücut Vibrasyon Çalışması <i>Dr. Tülay Omma</i>
17:00-17:30	Tartışma ve Günün Değerlendirmesi