

Programma:

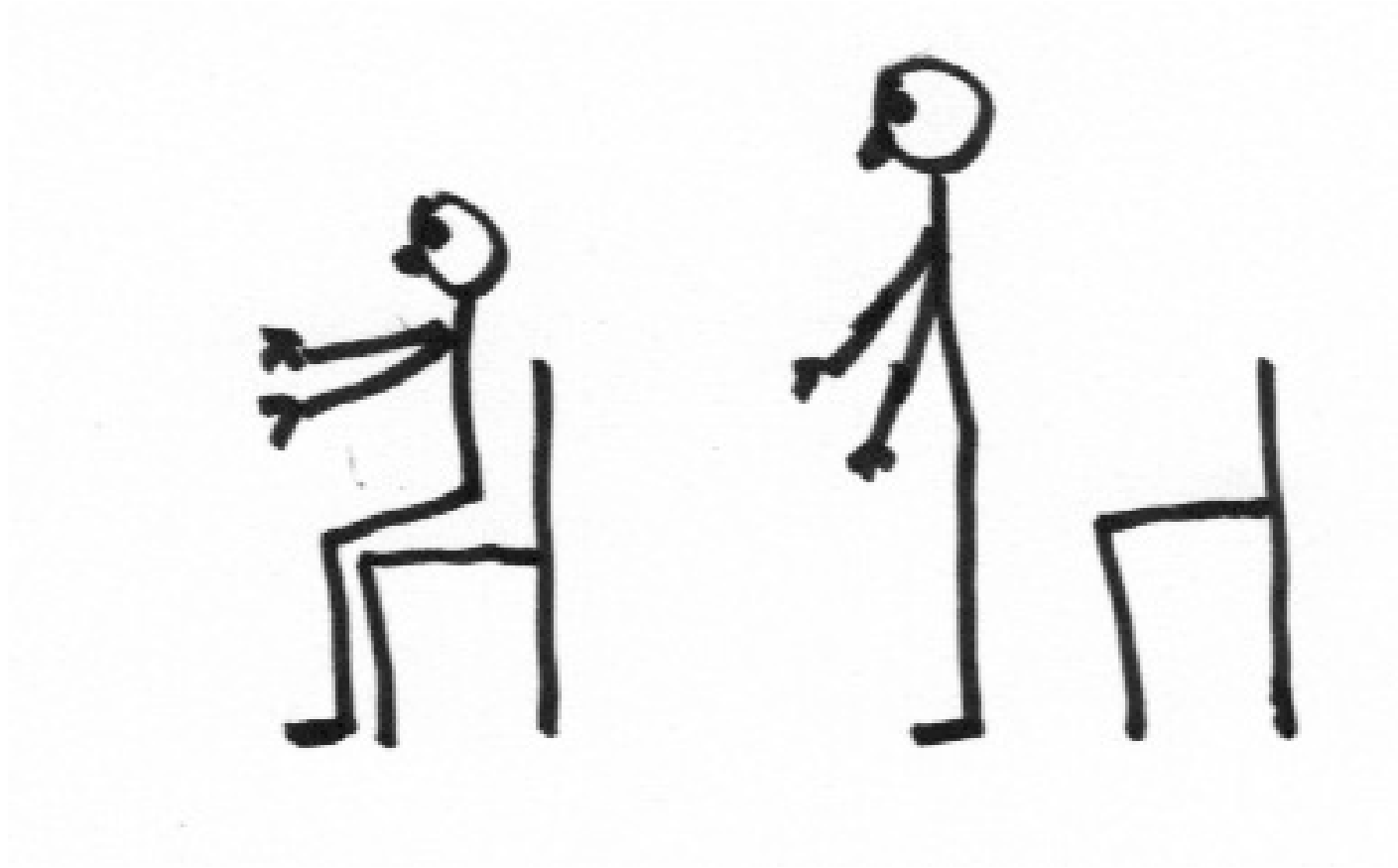
- 9.30 - 10.00 uur Ontvangst koffie/thee
Bezoek informatiestands farmaceutische industrie
- 10.00 - 10.10 uur "Warming up"
Dr. Sarah Siegelaar, internist
- 10.10 - 10.30 uur Glucose in beweging door beweging
Dr. Yvonne Krul, in opleiding tot internist
- 10.30 - 10.55 uur Bewegen en diabetes: vraag maar raak en quiz
Misja Sprengers, diabetesverpleegkundige en Esther Pekel, diëtiste
- 10.55 - 11.15 uur Gaat u maar zitten, ik kan staan: het belang van minder
zitten en meer bewegen voor de volksgezondheid
Dr. Judith Jelsma, onderzoeker beweging
- 11.15 - 11.45 uur Pauze koffie/thee
Bezoek informatiestands farmaceutische industrie
- 11.45 - 12.15 uur Bewegen. Voel je je wel goed?
Prof. Dr. Frank Snoek, psycholoog
- 12.15 - 12.45 uur Patiëntperspectief: bewegen en diabetes.
*Bas van de Goor, oud-top volleyballer en directeur
Bas van de Goor foundation*
- 12.45 - 13.00 uur Discussie met de zaal en afsluiting
Prof. Dr. Frank Snoek, psycholoog - alle sprekers

Bewegen bij diabetes: een gewichtige zaak



Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra







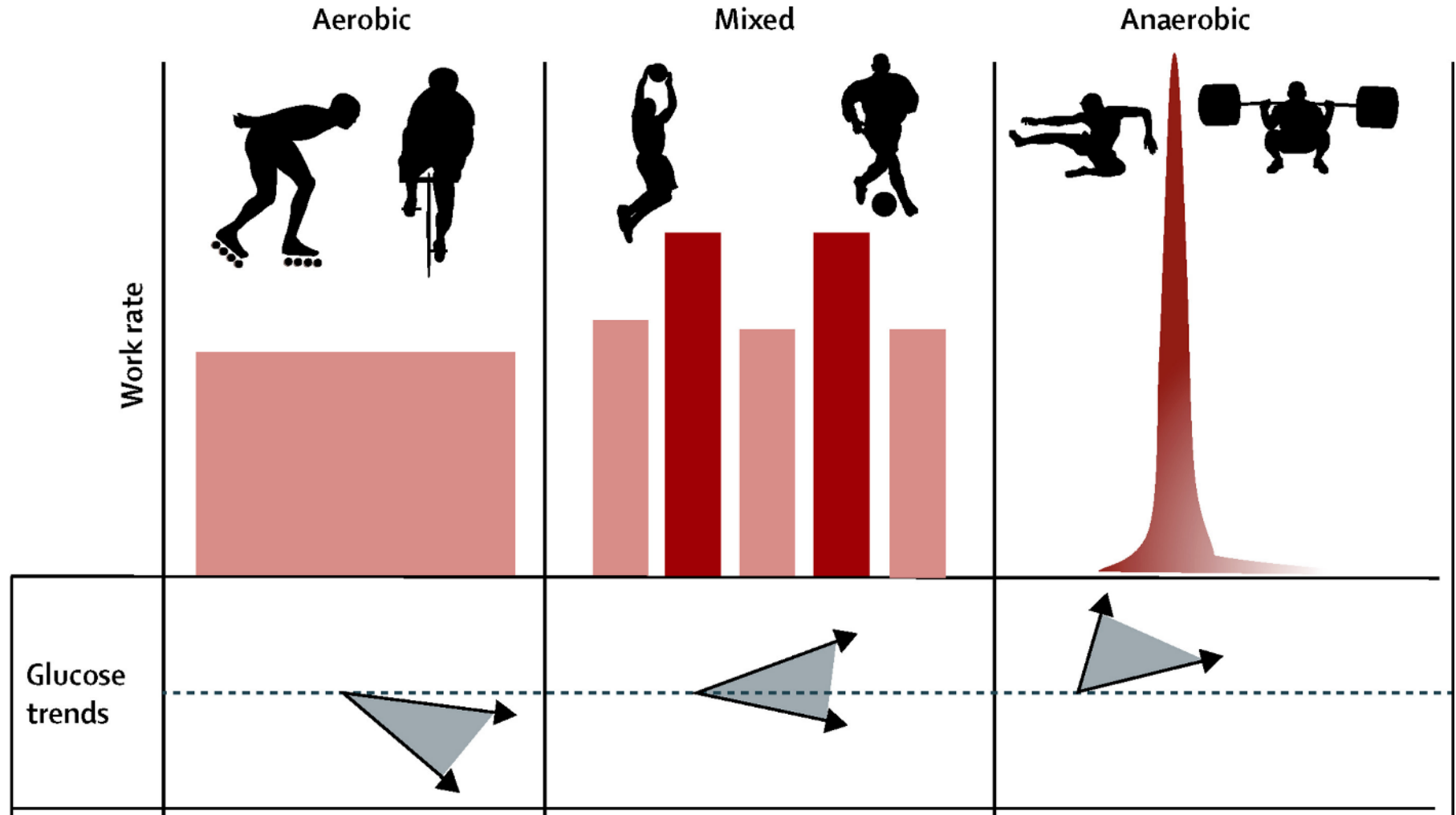
Sporten met diabetes kan!

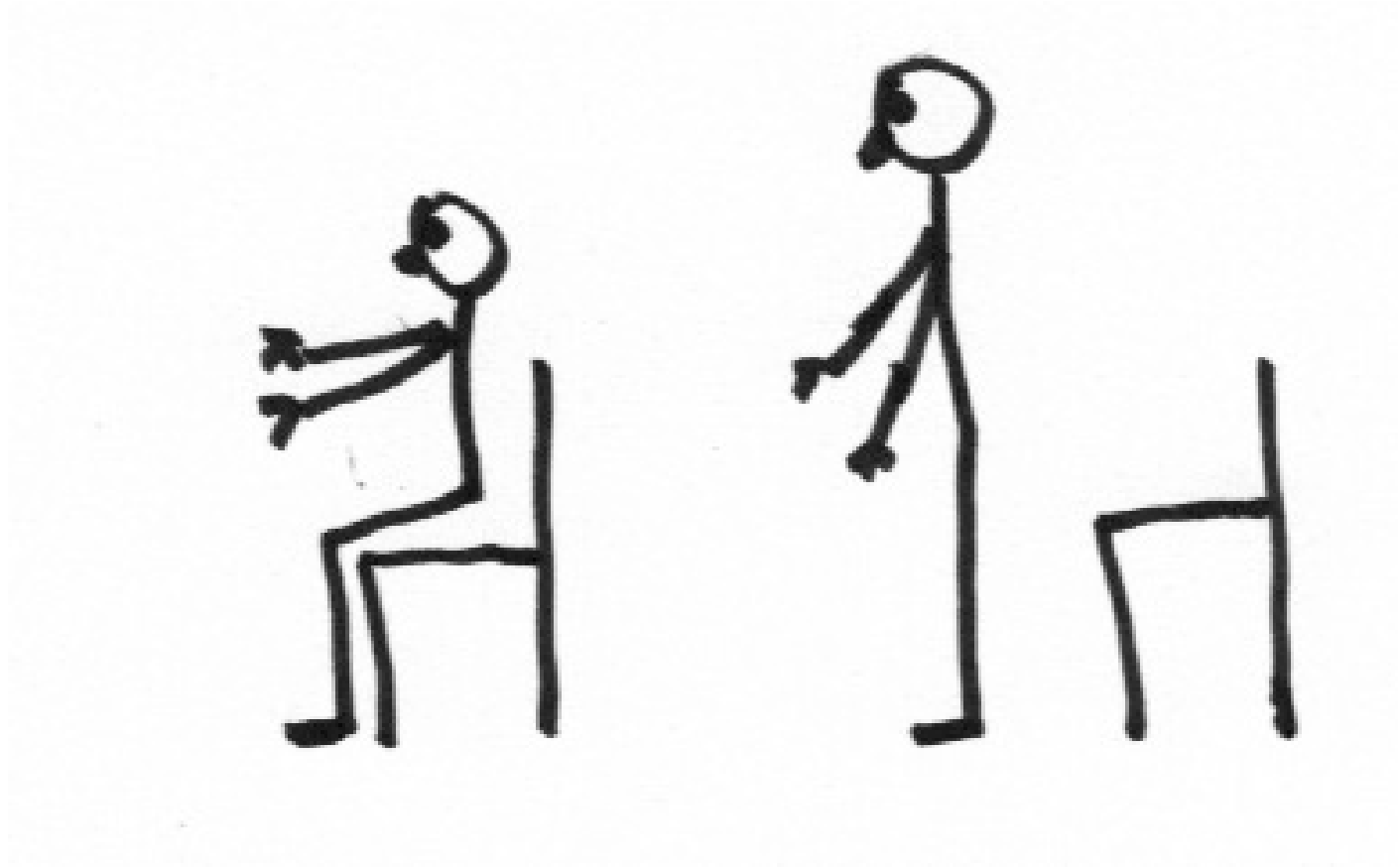




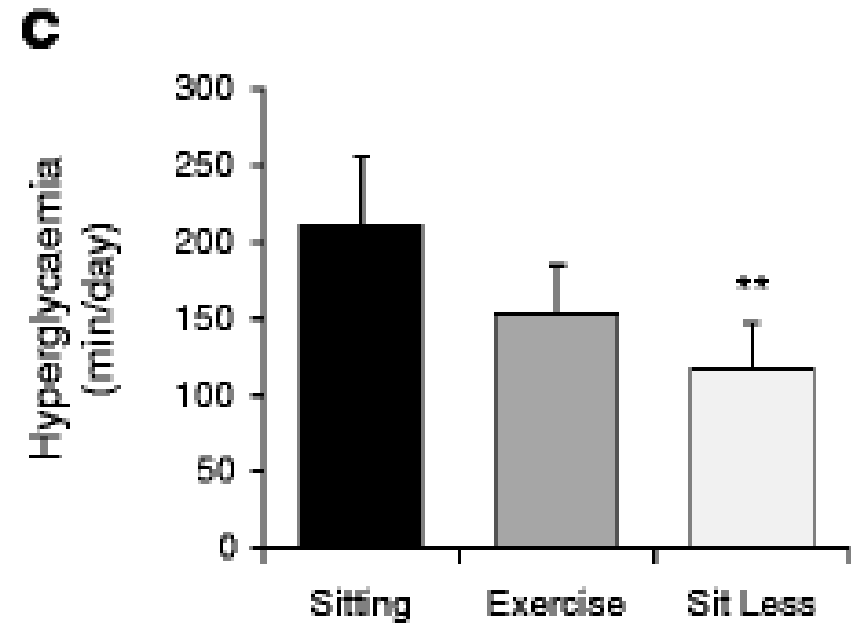
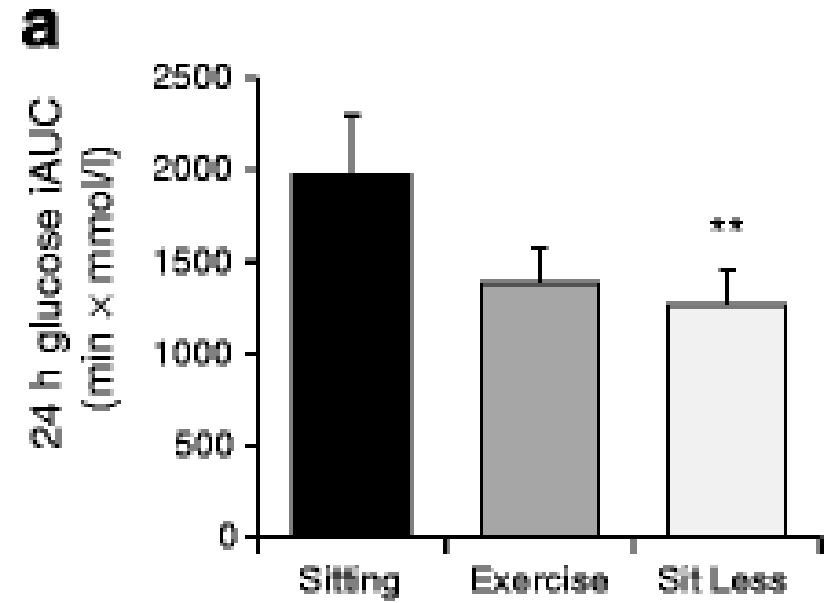


Uitdaging?!





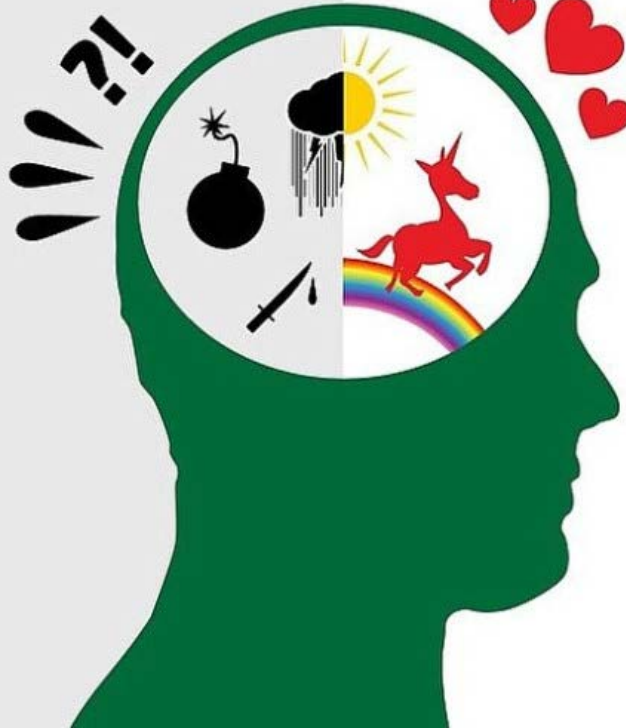
Minder zitten







**BEFORE
WORKOUT**

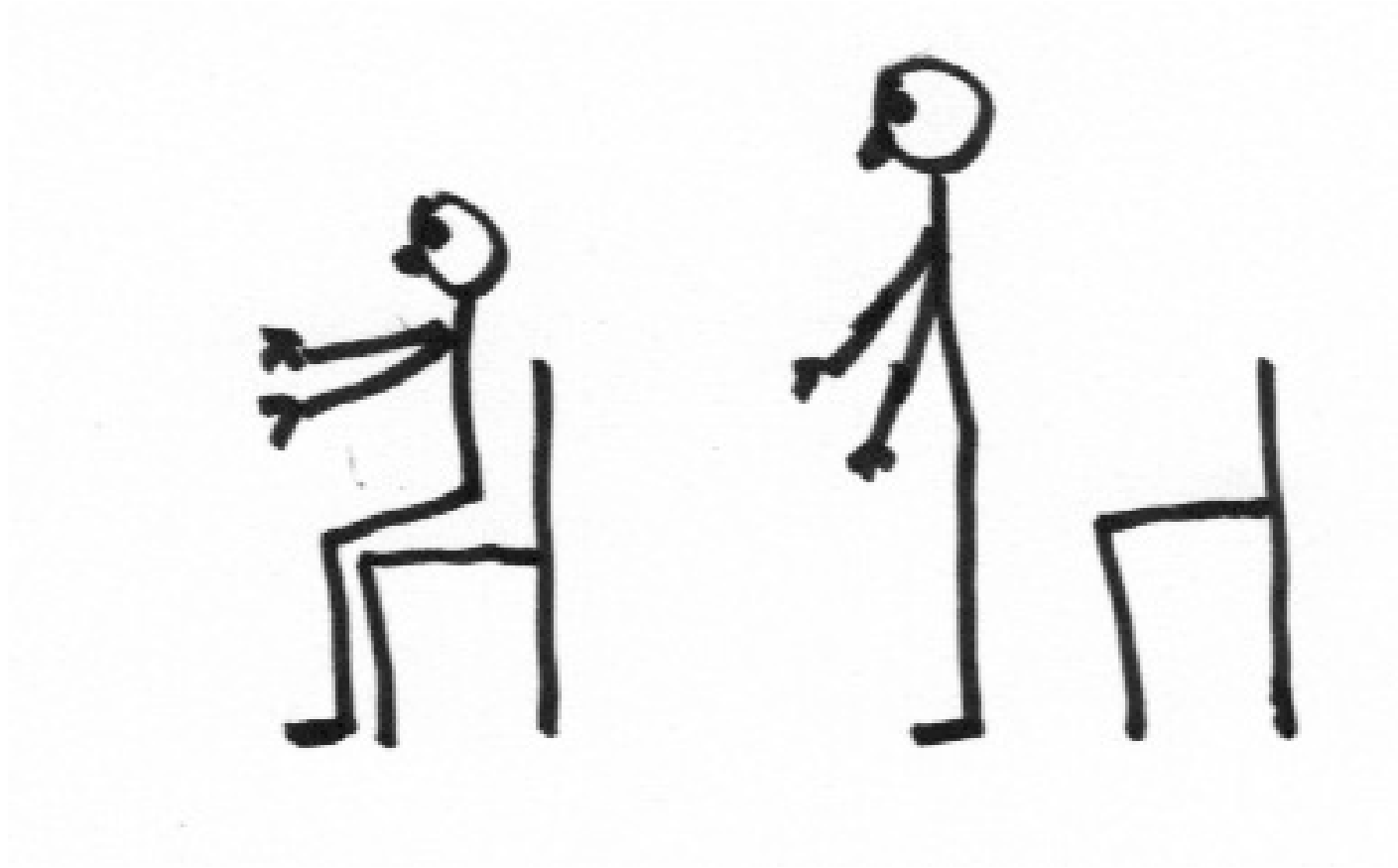


**AFTER
WORKOUT**

WARNING

EXERCISE
HAS BEEN KNOWN
TO CAUSE HEALTH
& HAPPINESS







Bewegen

Niet óf ...



maar wát!

