



**konverentside sarja „Toidus peituv ravi“
neljas konverents**

Tervislik toitumine huvitavat ja kasulikku teadmist kõigile

06. aprillil Tartus

Tartus Dorpat konverentsikeskuses (Turu 2, TASKU)

Toitumisnõustajad ja toitumisterapeutid räägivad kõigest huvitavast, mida nad on õppinud.

- 9.30- 10.00 **Registreerimine**
- 10.00-10.30 **Tervislik toitumine, probleemid ja väljapääs**
Toitumisterapeut Annely Soots , ETTA juhatuse esimees
- 10.30 – 11.15 **Lehmapiima poolt ja vastu**
Toitumisterapeut Sirlil Kivisaar , ETTA juhatuse aseesimees
- 11.15 – 12.00 **Uued ja huvitavad toiduained, mis võiksid olla meie igapäevamenüüs**
(kinoa, Chia seemned, Goji marjad, õietolm, toorkakao, kookos jt)
Ida-Tallinna Keskaigla toitumisnõustaja Elle Kalamägi, ETTA juhatuse aseesimees
- 12.00 – 13.00 **LÕUNA**
- 13.00 – 13.45 **Ensüümid toidus ja lisandites, nende ravitoime**
Toitumisnõustaja Ülle Hõbemägi, ETTA liige
- 13.45 – 14.30 **Eestimaa seente ravitoime. Raviotstarbel kasutamise võimalused.**
Toitumisterapeut Stella Paal, ETTA liige
- 14.30 – 15.00 **PAUS**
- 15.00 - 15.45 **Aju ja soolestiku seos**
Toitumisterapeut, psühhiaater Helle Müller, ETTA juhatuse aseesimees
- 15.45 – 16.30 **Taime- ja toortoitus - kas karta või armastada?**
Toitumisterapeut Annely Soots , ETTA juhatuse esimees

16.30 – 17.15 **Konverentsi lõpetamine**

Osalejatele väljastatakse tunnistused, 8 akadeemilist tundi.

Osalustasu registreerudes enne 25. märtsi **16 EUR**, alates 26. märtsist **20 EUR**, ETTA liikmetele, pensionäridele, õpilastele **13 EUR**.

Konverentsil osalemiseks on vajalik eelregistreerumine: Rita Ots irta10@gmail.com, lauatelefon tööaegadel 7441340, mobiil: 56675780

Koduleht www.toitumisteraapia.ee, www.tervisekool.ee, www.vianaturale.ee