MENOPAUZA 2.0

Nowe ciało, nowe zasady

ENERGETYCZNE OTWARCIE KONFERENCJI

Z energią wchodzimy w Menopauzę 2.0!

W konferencję **Menopauza 2.0 wchodzimy z energią – dosłownie**. Zaczynamy od praktycznego pokazu treningu przygotowanego z myślą o kobietach w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie.

Godzina	Punkt programu
8:50–8:55	**Powitanie gości i oficjalne otwarcie konferencji**
8:55–9:00	**Z energią wchodzimy w Menopauzę 2.0!** – przedstawienie mgr. Łukasza Raroga i wprowadzenie do części praktycznej
9:00–9:40	**Trening kobiety w okresie menopauzalnym – obudź ciało, wzmocnij mięśnie, odzyskaj energię** – praktyczny pokaz ćwiczeń, **mgr Łukasz Rarog**
9:40–9:55	**Przerwa kawowa**

ROZMOWA OTWIERAJĄCA

Nowoczesna opieka nad kobietą w okresie menopauzy

Godzina	Punkt programu
9:55–10:00	**Zapowiedź rozmowy otwierającej** – przedstawienie prof. Agnieszki Brodowskiej i wprowadzenie do tematu
10:00–10:35	**Menopauza – nowe rekomendacje opieki nad kobietą – prof. Ewa Stachowska rozmawia z prof. Agnieszką Brodowską**

BLOK I

Stres, masa ciała i tłuszcz brzuszny

Godzina	Punkt programu
10:35–10:40	**Zapowiedź bloku** – przedstawienie dr Katarzyny Skórzewskiej, prof. Pawła Bogdańskiego i dr Elżbiety Bernatowicz
10:40–11:10	**Czy stres naprawdę może zmieniać sylwetkę? Kortyzol i menopauza – dr Katarzyna Skórzewska**
11:10–11:40	**Czy po menopauzie trzeba przytyć? Fakty i mity – prof. Paweł Bogdański**
11:40–12:10	**Co naprawdę dzieje się w otłuszczonym brzuchu? – dr Elżbieta Bernatowicz**
12:10–12:25	**Przerwa kawowa II**

BLOK II

Otyłość po menopauzie: wątroba, farmakoterapia i chirurgia

Godzina	Punkt programu
12:25–12:30	**Zapowiedź bloku** – przedstawienie prof. Michała Wasilewicza, Magdy Wiśniewskiej i prof. Mariusza Wyleżoła
12:30–13:00	**Stłuszczona wątroba po menopauzie – cichy problem, który warto znać – prof. Michał Wasilewicz**
13:00–13:30	**Nowoczesne leczenie otyłości u kobiet po menopauzie: przełom, nadzieja czy pułapka? – Magda Wiśniewska**
13:30–14:00	**Chirurgia bariatryczna po menopauzie – czy nie jest za późno? – prof. Mariusz Wyleżoł**

Godzina	Punkt programu
14:00–14:30	**Przerwa lunchowa**

BLOK III

Ruch, dieta i mikrobiota – filary zdrowia po menopauzie

Godzina	Punkt programu
14:30–14:35	**Zapowiedź bloku** – przedstawienie prof. Łukasza Małka, prof. Ewy Stachowskiej i prof. Igora Łoniewskiego
14:35–15:05	**Ruch, który odmładza metabolizm – jak ćwiczyć po menopauzie? – prof. Łukasz Małek**
15:05–15:35	**Dieta kobiety w okresie transformacji. Nie jesteś „mniejszą" wersją mężczyzny – prof. Ewa Stachowska**
15:35–16:05	**Jelita po menopauzie: co mikrobiota ma wspólnego z wagą, stanem zapalnym i samopoczuciem? – prof. Igor Łoniewski**
16:05–16:20	**Przerwa kawowa III**

FINAŁ KONFERENCJI

Menopauza z dystansem

Godzina	Punkt programu
16:20–16:25	**Zapowiedź finału konferencji** – przedstawienie Michała Janickiego
16:25–16:55	**Menopauza z dystansem – stand-up o menopauzie i kobietach w okresie menopauzalnym – Michał Janicki**
16:55	**Oficjalne zakończenie konferencji**

Przerwy dla uczestniczek i wystawców

- **9:40–9:55** – przerwa kawowa I;
- **12:10–12:25** – przerwa kawowa II;

- **14:00–14:30** – przerwa lunchowa;
- **16:05–16:20** – przerwa kawowa III.

Każdy główny blok obejmuje teraz **trzy trzydziestominutowe wykłady**. Konferencja trwa od **8:50 do 16:55**.