

AGENDA WYDARZENIA

MEDYCYNA STYLU ŻYCIA W TEORII:

7-11.12: SESJE TEMATYCZNE

Poniedziałek: Medycyna stylu życia w gabinecie lekarskim (część 1):

- Dlaczego medycyna stylu życia jest potrzebna w gabinecie lekarza rodzinnego? (lek. Dominik Lewandowski | Młodzi Lekarze Rodzinni, Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce)
- Recepta na aktywność fizyczną (lek. Anna Plucik-Mrozek | Exercise is Medicine Poland)
- Recepta na jedzenie (mgr Klaudia Wiśniewska)
- Recepta na sen (mgr Magdalena Komsta)

Wtorek: Medycyna stylu życia w pediatrii:

- Otyłość u dzieci i nastolatków – przed jakim wyzwaniem stoimy? Jak działać? (dr n. med. Michał Brzeziński)
- Programy interwencji MSZ w pediatrii (dr n. o zdr. Michał Czapla)
- Jak zachęcać dzieci do jedzenia warzyw? (mgr Urszula Somow | Fundacja Szkoła na widelcu)
- Jak zachęcać dzieci do aktywności fizycznej? (mgr Paulina Bernatek)

Środa: Medycyna stylu życia w gabinecie lekarskim (część 2):

- Recepta na relaksację (mgr Mateusz Banaszkiewicz)
- Recepta na niepalenie (dr hab. n. med. Joanna Pazik)
- Quick intervention for change (Simon Matthews | Australasian Society of Lifestyle Medicine)
- Proof of concept (dr Rob Lawson | British Society of Lifestyle Medicine)

Czwartek: Medycyna stylu życia w psychiatrii:

- Współczesny styl życia a depresja i wypalenie zawodowe, S-AD phenomenon (prof. Gary Egger | Australasian Society of Lifestyle Medicine)
- Lifestyle interventions for mental health (dr Sam Manger | Australasian Society of Lifestyle Medicine)
- Zaburzenia rytmu okołodobowego a zaburzenia psychiczne (dr n. med. Piotr Wierzbiński)
- Nowe myślenie o osobach uzależnionych od alkoholu i ich leczeniu (mgr Anna Bakula)

Piątek: Medycyna stylu życia w diabetologii i leczeniu otyłości

- Aktywność fizyczna lekiem w cukrzycy (prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz)
- Intensive therapeutic lifestyle change w cukrzycy – co wiemy? (lek. Alicja Baska)
- Leczenie otyłości - realia w Polsce (dr hab. n. med. Karolina Kłoda)
- Projektowanie leczenia otyłości (dr n. med. Daniel Śliż)

Nagrania dostępne na [kanale Kongres PTMSZ](#) na portalu MEDtube.

12.12-13.12: CZĘŚĆ GŁÓWNA - NA ŻYWO

SOBOTA

Sesja 1: 9:30 - 11:00

- Czym jest zdrowie? (prof. Beth Frates)
- Dlaczego 'healthspan'? (dr n. med. Daniel Śliż)
- Czy medycyna stylu życia ma sens? (lek. Alicja Baska)

Sesja 2: 11:15 - 12:30

- Dlaczego zdrowie publiczne jest sexy? (dr n. med. Justyna Grudziąż-Sękowska)
- Medycyna stylu życia a nierówności (dr n. o zdr. Wojciech Zgliczyński)
- Marketing, media a styl życia jednostki (prof. Dorota Cianciara)

WARSZTATY

- Współpraca lekarza i dietetyka na podstawie przypadków (dr n. med. Anna Dittfeld)
- Dieta roślinna - level pro: o poprawianiu biodostępności składników odżywczych w diecie roślinnej (mgr Iwona Kibil)
- EBM czy medyczne fake newsy - jak korzystać z wiarygodnych źródeł wiedzy medycznej? (dr n. med. Blanka Ulązka)
- Podstawy coachingu zdrowia - w gabinecie lekarskim i nie tylko (dr n. med. Agnieszka Muszyńska)
- Edukacja żywieniowo-kulinarna - jak efektywnie uczyć ludzi dobrze jeść? (Kasia Pieczyńska & Kasia Woźnicka | Fundacja Szkoła na Widelcu)
- Zdrowa nierównowaga – czyli realistyczny work-life balance (mgr Mateusz Banaszekiewicz)

NIEDZIELA

Sesja 1: 9:00-10:30

"Medycyna stylu życia pierwszego kontaktu" - panel dyskusyjny:

dr n. med. Agnieszka Muszyńska, lek. Paulina Pełtowska, lek. Dominik Lewandowski, lek. Mikołaj Szerment
(moderacja: lek. Alicja Baska, dr n. med. Daniel Śliż)

Sesja 2: 11:00-12:00

Spotkanie: Certyfikacja International Board of Lifestyle Medicine

- podsumowanie 1. edycji z udziałem polskich IBLM Diplomates, Q&A, 2. edycja /mgr Magdalena Komsta,
lek. Paulina Pełtowska, dr n. med. Tomasz Deptuch, mgr Magdalena Komsta
(moderacja: lek. Alicja Baska)

Sesja 3: 12:30-14:00

"Medycyna stylu życia pierwszej pomocy"

- „Program leczenia cukrzycy i otyłości” *dr n. med. Agnieszka Witkowska, dr n. med. Ewa Wojtyna*
- „6-10-14 dla Zdrowia” – Gdański Program Prewencji Chorób Cywilizacyjnych u Dzieci i Młodzieży
dr n. o zdr. Paulina Metelska
- panel dyskusyjny (moderacja: lek. Alicja Baska, dr n. med. Daniel Śliż)

Sesja 4: 14:15-15:00

Panel dyskusyjny Polskiej Akademii Nauk „Healthspan. Długość zdrowia.”

prof. Tomasz Zdrojewski, dr hab. n. med. Dominik Olejniczak, dr. n. med. Daniel Śliż
(moderacja: dr n. o zdr. Wojciech Zgliczyński)

WARSZTATY

- Psychologiczne techniki ułatwiające zmianę zachowań zdrowotnych (dr n. o zdr. Anna Januszewicz)
- Trening oddechowy jako element zdrowego stylu życia (mgr Sandra Osipiuk-Sienkiewicz)
- Kontrola łaknienia, czyli jak zbilansować dietę, aby poradzić sobie z głodem (Ada Błaszczyk |
Dietetyka #NieNaŻarty)
- Prezenty do zjedzenia - medycyna kulinarna - edycja świąteczna (Michał Lachur, lek. Alicja Baska)

MEDYCINA STYLU ŻYCIA W PRAKTYCE:

BĄDŹ AKTYWNA_Y Z EXERCISE IS MEDICINE:

Poniedziałek (20:30): Tabata z Małgosią Perl

Wtorek (20:30): Zdrowy kręgosłup z Joanną Zabłocką-Leonowicz

Środa (20:30): Trening oporowy z Małgosią Klimkiewicz

Czwartek (20:30): Joga na regenerację z lek. Katarzyną Zydek

Piątek (20:30): Zoga z Wojciechem Cackowskim

Sobota (8:30): trening outdoorowy z Gosią Perl

Niedziela (8:30): trening outdoorowy z Gosią Perl

Treningi za pośrednictwem platformy Zoom [TUTAJ](#), dostępne bez rejestracji.

MEDYCINA STYLU ŻYCIA OD KUCHNI: MENU TYGODNIA

Poniedziałek:

- Korzenna owsianka marchewkowa z lek. Alicją Baską
- Boczniki z ryżem, fasolą i rukolą z dr. n. o zdr. Wojciechem Zgliczyńskim

Wtorek:

- Kolorowe koktajle z Kasią Pieczyńską (Fundacja Szkoła na Widelcu)
- Domowa pizza z dr. n. med. Danielem Śliżem

Środa:

- Szakszuka z tofu, pietruszką i suszonymi pomidorami z Ulą Somow (Fundacja Szkoła na Widelcu)
- Ciastka owsiane z Mateuszem Banaszekiewiczem

Czwartek:

- Omlet z mąką z ciecierzycy z Iwoną Kibil
- Gryczana granola z Martą Dymek

Piątek:

- Miska obfitości z pieczoną ciecierzycą i owocowym dressingiem z Klaudią Wiśniewską
- Chleb na zakwasie z pastą ze słonecznika z lek. Anią Mrożek i Małgosią Perl (Exercise is Medicine Poland)

Przepisy i nagrania dostępne na [kanale Kongres PTMSZ](#) na portalu MEDtube.