

Ät för att prestera och må bäst Hellasgården den 26 okt 2017



Inbjudan riktad till klubbens aktiva född 2004 och äldre, alla tränare och ledare samt intresserad föräldrar.

Ät för att prestera och må bäst

Välkommen till en spännande föreläsning om hur du skall äta för att må och prestera som bäst.

Goda resultat bygger alltid på en bra balans mellan att äta, träna och vila. Vad och hur du äter och dricker påverkar din prestation under träning/tävling, din återhämtning och ditt träningsresultat.

Under kvällen går vi igenom kostens betydelse för optimal prestation utifrån aktuell forskning. Du får även en hel del praktiska tips på hur du får till maten i vardagen.

Föreläsare

Johanna Andersson, Legitimerad dietist med inriktning på idrottsnutrition på avancerad nivå.

Plats och tid

Hellasgården den 26 oktober kl 19–21

Inbjudna

Alla aktiva födda 2004 och äldre, tränare, ledaresamt intresserade föräldrar.

Föranmälan

Föranmälan till jeanette@hellasfriidrott.se med namn, grupp, roll i gruppen samt för aktiva födelseår.

Varmt välkomna

Hellas friidrott i samarbete med SISU Idrottsutbildarna

www.hellasfriidrott.se

SISU
Idrottsutbildarna

