

SISU Idrottsutbildarna i samverkan med Surahammars kommun och alla idrottsföreningar bjuder in till

Kostföreläsning - Bra mat för idrottare



För att kunna prestera och må bra är det viktigt att äta rätt. SISU Idrottsutbildarna välkomnar till en föreläsning som bland annat kommer att innehålla, vad och när ska jag äta för att kunna prestera och må bra? Hur äter jag för att orka med min träning, hur ser min träningsdag ut? (sömn, mat, träning, återhämtning, studier, arbete och fritid).

Föreläsningen riktar sig till aktiva i åldern 16 år och uppåt, ledare och föräldrar!

Föreläsare

Jenny Möller, hälsoutvecklare och näringsterapeut är en mycket uppskattad och flitigt anlitad föreläsare inom bland annat kost, träning och hälsa. Jenny driver företaget Balance by Life sen några år tillbaka.

Datum, tid och plats

3 december kl. 18.30-20.30 i Hammarskolans matsal, i Surahammar

Anmälan

Anmälan görs till marie.holjer@sisu.vstm.rf.se senast 29 november

I anmälan ange namn, förening och kontaktuppgifter

Välkomna!