

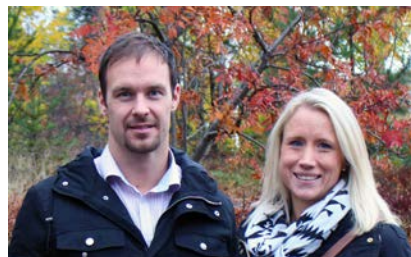
SISU Idrottsutbildarna i samarbete med IK Stål Friidrott bjuder in till

Kostföreläsning

Föreläsare

Jonas Flank och Ulrika Andersson.

Jonas är före detta elitsimmare och har varit verksam som simtränare på olika nivåer under många år. Ulrika har en bakgrund som skidåkare och friidrottare på elitnivå. Båda är utbildade hälso-pedagoger och har under flera år arbetat med kost och hälsa i Korpens regi.



Innehåll

På ett enkelt humoristiskt och inspirerande sätt ges färdigheter inom kostområdet. Bland annat tar de upp sin syn på:

- Hur den aktive kan äta för att prestera och må bra?
- Hur den aktive kan fördela matintaget över dagen?
- Hur mycket och vad ska man äta om man tränar hårt?
- Vad har de olika ämnena för funktion och effekter (kolhydrater, protein, fett osv)?
- Konkreta och praktiska tips till dig som förälder att ta med hem till er vardag?

Målgrupp

Föräldrar, ledare och äldre aktiva, från ca 14 år.

Plats och tid

Onsdag 15 januari 2014, kl 18.30-20.00, Avesta Teater.

Anmälan

Senast fredag 10 januari till anmalan@dalaidrotten.se, ange namn och förening.

Föreläsningen är kostnadsfri.



IK STÅL
Friidrott



SISU
Idrottsutbildarna