

UTBILDNING

KOSTNADSFRITT

Kost för träning, prestation & hälsa

Föreläsning på Kulturhuset i Östhammar 15/1

Idrott ska både vara roligt, utmanande och utvecklande! Men för att vi ska kunna vara aktiva och utvecklas behöver vi en varierad och god kosthållning. För att du som aktiv ska kunna återhämta dig, se resultaten av din träning samt att må bra, är kosten en grundförutsättning. För dig som tränare, ledare och förälder är en god kunskap i kostens betydelse en viktig kännedom för att kunna hjälpa våra aktiva fortsätta med idrott hela livet.

- Näringsämnen – Hur påverkar dessa
- Frukost/Lunch/Middag – När, vad och hur.
- Mellanmål/Återhämningsmål – Tips på bra exempel
- Dryck – Vatten och energidryck
- Kosttillskott – Risker

Kurstillfälle:

Måndag 15 januari 18:00 - 19:30

Plats:

Kulturhuset Storbrunn,
Klockstapelsgatan 2 Östhammar.

Lättare förtäring
kommer finnas.

Anmälan: →→→



15
JANUARI



FOTO: BILDBYRÅN



Uppland