

Kost för idrottande ungdomar

9 maj 2019, kl. 18.30-19.30, Lillsjöskolans
matsal

Ope IF och SISU Idrottsutbildarna bjuder in ungdomar och vuxna i F08 till en kväll om mat och idrott.

Vad ska vi äta? **När** ska vi äta? **Hur** mycket ska vi äta?
Grundläggande kunskap om näringsämnen och ett sunt
ätbeteende.

Föreläsare: Anna Hübinette, SISU Idrottsutbildarna **Vid frågor:** Håkan Åsberg –
hakis_asberg@hotmail.com eller 070-531 79 57 Anna Hübinette – anna.hubINETTE@jhidrott.rf.se
eller 073-906 66 67

Välkomna!

