

Nutrition

Föreläsningen ger dig kunskap om hur kost och näring kan stötta unga idrottares hälsa, återhämtning, utveckling och prestation. Du får konkreta tips kring måltider före och efter träning, energibehov i vardagen samt hur du som tränare och förälder kan stötta ungdomar att skapa hållbara vanor

Innehåll: Skapa Energibalans, Vad ska du lägga på tallriken, Den hållbara idrottaren, Optimera prestation, Vad du kan göra varje dag

Målgrupp: Tränare, ledare och föräldrar

Tidpunkt: 24 augusti kl. 18.00-20.00

Plats: Ålands Lyceum

Föreläsare: Emma Lindblom, prestationsutvecklare nutrition RF-SISU

Anmälan: Till Olof Hansson på olof@alandsidrott.ax

