

Smålandsidrotten bjuder in till föreläsning:

Vägen till din bästa prestation går genom magen!

– en föreläsning för dig som är motionär.

Människans kropp är skapt för fysiskt arbete, men hur bra vi presterar påverkas till mycket stor del av det vi stoppar i oss.

Under föreläsningen går vi igenom vad maten består av och varför kosten är så viktig. Vad händer egentligen i vår kropp när vi äter - eller inte äter – och tränar. Och vet du egentligen hur du med kost hjälper både återhämtning och minskar skaderisken?

Dessutom går vi tillsammans igenom hur du på ett bra sätt kan lägga upp din kost de dagar du tränar och de dagar du vilar.

Cecilia Soto Thompson har en fil. mag i nutrition och livsmedelskemi, en fil. kand i psykologi och mer än femton års erfarenhet i friskvårdsbranschen. Hennes brinnande intresse och gedigna kunskap kring kost, träning och hälsa gör att hon idag är en flitigt anlitad och uppskattad föreläsare för elitidrottare, företag, föreningar och privatpersoner.



Målgrupp: Alla intresserade

När: Torsdagen den 23 november 2017, kl. 18.30-20.30

Var: Ljungby, Bolmsö Bygdegård, Sjöviken

Kostnad: Föreläsningen är kostnadsfri, vi bjuder på fika!

Anmälan: Anmälan ska **senast 13 november** vara Smålandsidrotten tillhanda och mailas till lana.moberg@smalandsidrotten.se.

Uppge namn, personnummer, förening och ev. specialkost/allergier vid anmälan.

Kallelse: Kallelse och deltagarlista mailas samtliga deltagare innan föreläsningen.

Frågor: För mer information om kontakta Smålandsidrotten, Annelie Bengtsson, tel. 036-34 54 41, annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se.

Kursnummer: 1008500

VÄLKOMNA!

Smålands Idrottsförbund
Annelie Bengtsson

SISU Idrottsutbildarna Småland