

Längdskidåkning en energikrävande idrott

&

Mat som gör skillnad



Onsdag 2 maj, kl 18-19,30

Ta reda på vad du får för effekt!!

Att kosten har stor betydelse för såväl hälsa som idrottsprestationer är ingen hemlighet. Längdskidåkning är en utmanande idrott med stor energiåtgång, många resor och långa utdragna tränings- och tävlingsdagar.

Med enkla, vardagsnära råd kommer man långt för att förändra det som har betydelse.

Patricia "Pyri" Badh (från Näringsrätt Kostrådgivning) är Leg Dietist och Idrottsnutritionsrådgivare med lång erfarenhet av kostrådgivning för idrottare i såväl barn- och ungdomsklubbar som på elitnivå.

Pyri studerar för tillfället Internationella Olympiska Kommitténs diplomutbildning inom Sport Nutrition vilket ger underlag för en uppdaterad och vetenskapligt underbyggd föreläsning.

För ytterligare info besök gärna www.naringsratt.se

Målgrupp

Ungdomar, juniorer, seniorer och föräldrar från klubbar inom Västergötlands Skidförbund. Föreläsningens **1:a del** innehåller generella råd för hälsa och välmående, inkl infektionsrisk, återhämtning, sömn, hur äter vi i dag och hur bör idrottare tajma kolhydrater, protein, fett och vitaminer/mineraler i sina måltider.

2: delen mer anpassad för den med hög träningsbelastning från åldern 15 år och uppåt. Optimera kosten för träning/tävling. Energibehov/energibrist. Kolhydrats- och protein tajming beroende på träningsbelastning och intensitet.

Utrymme finns för frågor kring ex specialkost, löparmage, allergier, tillskott behövs det etc.

Plats

Furhoffs Rostfria, Haganders väg 2, Skövde

Kostnadsfritt

Samverkan mellan SISU Idrottsutbildarna och Västergötlands Skidförbund

Frågor

Jörgen Andersson IFK Skövde SK, 070-553 08 02

Anmälan

Via idrott online



Vi samverkar med:
SISU
Idrottsutbildarna

