

OLYMPIATOPPEN VEST

6/4-22

Idrettsernæring og matnyttig kunnskap

Den 6. april kl 1830-2000 inviterer vi til Idrettsernæringsforedrag hvor vil vi se nærmere på noen fakta og myter mat og idrett. Hvordan påvirke mat prestasjoner og hva er smart kosthold for idrettsutøvere for å kunne utvikle seg og presterer når det gjelder?

PROGRAM:

Marcus Dasa, stipendiat UiT

«Energitilgjengelighet – spiser du nok til å kunne skape utvikling og gode prestasjoner?»

Åslaug Matre Anfinsen, klinisk ernæringsfysiolog og stipendiat ved UiB: «Kosttilskudd – fungerer det?»

Håvard Rise, klinisk ernæringsfysiolog:

«Betydningen av ernæring for prestasjon i utholdenhetsidrett»

Heidi Holmlund, master i klinisk ernæring i Olympiatoppen

« Idrettsernæring og lagspill – hvordan få max utbytte"»

Sted: Idrettens Hus og evnt digitalt –

link til nettsiden sendes til påmeldte

Kl: 18.30-20

Pris: kr 100,- betales på Vipps #10892

Påmelding: trykk [her](#)

