

# OLYMPIATOPPEN VEST

- KOMPETANSELØFTET 2023 -



## IDRETTSERNÆRING - Spørsmål og svar -

Den 21. mars kl 1600-1730 vil vi se nærmere på noen spørsmål vi ofte får fra trenere og utøvere rundt idrettsernæring.

Vi samler fagpersonene i Idrettsernæringsteamet til en prat der vi tar opp ulike spørsmål og kommer med svar og forklaringer.

Hvilke tilskudd kan vi bruke, hvordan påvirker mat prestasjoner, hva er smart kosthold og hvordan tar vi opp de litt vanskelige tingene for idrettsutøvere er noen av temaene vi vil komme inn på.

Fra idrettsernæringsteamet i Olympiatoppen Vest kommer:

Marcus S Dasa, PhD Energitilgjengelighet UiT

Håvard Rise, klinisk ernæringsfysiolog UiB

Elisabeth Birkeland, master human ernæring UiB

Pia Mørk Andreassen, master human fysiologi OLTV

**Har du et spørsmål du ønsker vi skal ta opp?  
skriv det inn i påmeldingsskjema!**

**Sted: Idrettens Hus**

**Dato: 21.mars 2023**

**Kl: 16.00 -1730**

**Pris: kr 100,- betales på Vipps #10892**

**Påmelding: trykk [her](#)**

21.MARS

NORGE



Olympiatoppen  
Vest