



Digital kostföreläsning med Erik Hellmén *Mat för idrottare*

Genom att äta en bra, näringsrik och allsidig kost ger man sig själv de bästa förutsättningarna för att må bra och prestera bra – både på och utanför idrottsarenan

AKTIV, LEDARE ELLER FÖRÄLDER I IF GÖTA KARLSTAD

Du som är aktiv, ledare eller förälder till ett friidrottande barn i IF Göta Karlstad välkomnas till en webbföreläsning där Erik Hellmén, sakkunnig inom nutrition och antidoping, föreläser om kost. Ta chansen att få ny kunskap eller bättra på redan befintlig kunskap.

Erik kommer utgå från de senaste näringsrekommendationerna och förklara matens betydelse för att kunna prestera och må bra. Han kommer också ge tips på vad man kan äta före, under och efter träning/tävling.

DATUM

Onsdagen den 9 april kl. 19.00-20.30

FÖRELÄSARE

Erik Hellmén, sakkunnig inom nutrition och antidoping, RF-SISU Örebro

PLATS

Teams. Länk skickas ut måndagen den 7 april

FÖR VEM

Aktiva, föräldrar och ledare. Aktiva som är yngre än 16 år är välkomnas att delta i sällskap med förälder eller annan vuxen

KOSTNAD

Gratis

ANMÄLAN

[Görs här](#) eller via QR-koden, senast 6 april

FRÅGOR

Mailas till madde@ifgota.se



Värmland