

## Digital föreläsning Idrottsnutrition med Emma Lindblom

### Inbjudan: Digital utbildning i idrottsnutrition med Emma Lindblom

Svenska Simförbundet bjuder in till digital utbildning i idrottsnutrition med Emma Lindblom med start tisdagen den 20:e mars kl. 19.00. Utbildningen sker i Zoom, är kostnadsfri och riktar sig främst till tävlande simmare, simhoppare och deras föräldrar samt deras tränare

Utbildningen omfattar tre steg som är uppdelade på 3 stycken föreläsningar. Den första föreläsningen, Steg 1, i utbildningen är grundläggande och det rekommenderas att delta vid första tillfället för att kunna ta del av resterande steg på ett bra sätt.

Datum för föreläsningarna:

- Steg 1: Onsdag 20:e mars - Idrottsnutrition – grunderna till bra träning och hälsa
- Steg 2: Torsdag 11:e april - Idrottsnutrition – timing och måltidsplanering
- Steg 3: Tisdag 14:e maj – Idrottsnutrition – tävlingsprepp och tävlingsdag

Alla föreläsningar startar kl. 19:00.

**Målgrupp:** Simidrottare, och dess föräldrar och tränare

**Simning:** Flickor född 06-08 & Pojkar född 06-08 som är topp 5 rankad i en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200, ryggsim, 100, 200, bröstsim, 100, 200, fjärl eller 200, 400 medley. (resultat uppnådde 1 jan 2022 – 31 aug 2022 i 50 bassäng).

**Simhopp:** hoppare som deltagit på juniortävling för Sverige

**Konstsim:** simmare som deltagit på juniortävling för Sverige

**Parasimning:** simmare som ingår i något av de uttagna teamen

**Anmälan:** Senast söndag 17:e mars via denna länk -

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1875688>

**Plats:** Digitala mötesverktyget Zoom, en länk till föreläsningarna med instruktioner kommer skickas ut någon dag före varje föreläsning.

**Längd:** Föreläsningarna är ca 90 minuter.

**Pris:** Utbildningen är kostnadsfri.

### Om Emma Lindblom

Emma Lindblom är dietist och idrottsnutritionist. Hon jobbar på Riksidrottsförbundets elitidrottsavdelning där hon hjälper elitidrottare att äta så att de mår bra och kan prestera i sin idrott. Emma är även dietist för Svenska Paralympiska Kommittén och Runner's Worlds kostexpert.

**Varmt välkomna till utbildningen!**