

Svensk Simidrott och Stockholms Simförbund inbjuder till kostföreläsning

”Optimera prestationen med hjälp av maten – bra vanor i vardagen.”

Fredag 26 oktober 2018, 18.00-20.00

Svensk simhoppning driver sedan 2017 projektet ”Ungdomslyftet”. Ungdomslyftet är ett projekt riktat till unga simhoppare med syfte att ge dem och deras tränare inspiration och utbildning inom flera olika områden. En viktig pusselbit för att de aktiva ska kunna utvecklas på ett optimalt sätt är att de får i sig rätt sorts mat, detta för att de ska orka träna och prestera så bra som möjligt. Vi talar ofta om kostens vikt på de läger som arrangeras inom ungdomslyftet, men vi tycker också det är viktigt att alla föräldrar får samma kunskap som de aktiva. Därför bjuder vi nu in föräldrar till en kostföreläsning. Alla simhoppföräldrar som vill veta lite mer om kostens betydelse för prestationen är välkomna att lyssna till denna föreläsning. Tränare som är intresserade av att få lite mer kunskap i detta ämne är naturligtvis också hjärtligt välkomna.

Föreläsare: Emma Lindblom, Riksidrottsförbundet, idrottsnutrition elitstödsavdelning. Leg. Dietist.

Inbjudna: Föräldrar och tränare som vill ha mer kunskap om kostens betydelse för prestationen.

Plats: Erikdalsbadets i Stockholm. Stora konferenslokalen, på plan 2.

Datum: Fredag den 26 oktober 2018

Tid: 18.00-20.00

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan: <http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1151964>
Sista anmälningdag 17 oktober!

Välkomna!