

# INBJUDAN



## Äta för att prestera – om kost, kosttillskott och doping

Våra utbildare inom kost och antidoping inspirerar och ger er ny kunskap inom kostområdet. Maten är en del av träningen och vi går igenom den kunskap och forskning som finns på området idag. Vi diskuterar kring kosttillskott och doping för att ge dig och din förening en bra grund att arbeta vidare med detta.

### Mål och syfte

Att ge dig kunskap och praktiska råd för att navigera bland dagens alla kostbudskap och välja bra mat som passar dig och din träning.

### Innehåll

Vad är bra mat för dig som tränar? När och vad ska vi äta? Vad är kosttillskott och behövs det? Finns det några risker med kosttillskott? Vad är doping? Dessa frågor och många fler kommer du få svar på under utbildningen.

### Målgrupp

Ledare och aktiva från föreningar i Östra Göinge och Osby.

### Omfattning

3 utbildningstimmar.

### Utbildare

Emma Bergman & Emeli Olofsson

### Utbildningsansvarig

Charlotte Karlsson

[charlotte.karlsson@skaneidrotten.se](mailto:charlotte.karlsson@skaneidrotten.se)

010-476 57 36

### Tid

Tisdagen den 22 maj, kl. 18.00-21.00.

### Plats

BK Vikings klubblokal i norra gaveln på Broby Sporthall på Pappersbruksvägen i Broby

### Kostnad

Kostnadsfri för föreningar med säte i kommunerna Östra Göinge och Osby.

### Kallelse

Skickas via e-post, glöm inte att ange e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningstidens slut med information kring exakt plats.

### Anmälan

Anmälan görs senast den 17 maj via

[www.sisuidrottsutbildarna.se/skane](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/skane). Vid problem

med anmälan kontakta

utbildningsadministrationen på 010 – 476 57 00.