



Kost, vila och prestation

Ät rätt och må bra, då presterar du bättre

Här är den perfekta inspirationen och utbildningen för idrottsutövare i olika åldrar.

Det är förhållandet mellan kost, träning, vila som påverkar din prestationsutveckling. Det vill säga äter du för mycket eller för lite, tränar du för lite och vilar för mycket blir du inte mycket bättre. Vilar du för lite och tränar för mycket blir du inte heller mycket bättre.

Många som idrottar lägger ner mycket tid på träning, tävling och andra förberedelser för att prestera bra, men slarvar med maten. Hur ska du då göra för att äta rätt? För det första måste du få i dig lika mycket energi som du gör av med. Du måste ha "energilans".



Kostrådgivare och friskvårdskonsulent Lotta Torberg ger er kunskap om vilken näring kroppen behöver för att orka och prestera.

Tips på goda, enkla och mättande måltider och mellanmål. Att se det enkla i att äta lätt och bra.

Utbildare
Lotta Torberg

Tid
I överenskommelse med utbildare Lotta Torberg

Plats
I er klubbstuga, på Idrottens Hus eller på annat lämpligt ställe

Kostnad
Många av våra utbildningar kan bland annat finansieras med hjälp av Idrottslyftet. Det kan minska föreningens avgifter eller bli helt kostnadsfria

Kontakt
RF-SISU Gotland
utbildning.gotland@rfsisu.se 20 70 50



Gotland