



**Föreläsning 25 november:**

# Kost för idrottare

En utbildningskväll för målgruppen idrottande barn och ungdomar samt deras ledare och föräldrar. Här får ni lyssna till en riktig expert och får chans att ställa era frågor.

**Patricia "Pyri" Badh är leg Dietist med specialisering inom kost och idrott från Internationella Olympiska Kommitténs 2-åriga utbildning.**

Patricia driver sedan 10 år tillbaka en verksamhet med mottagning för individuell kostrådgivning och coaching.

Hon anlitas flitigt för föreläsningar och utbildningar om kostens betydelse för långsiktigt hälsa men också för att optimera träningsvar, återhämtning och för att möjliggöra idrottares specifika målsättningar.

Patricia har lång erfarenhet inom såväl elitidrott som barn- och ungdomsverksamhet och har haft uppdrag i en stor variation av sporter såsom ex fotboll, volleyboll, ishockey, uthållighetsidrotter, gymnastik och motorsport.

**Anmäl dig  
via denna länk**



## Målgrupp

Ungdomar samt deras ledare och föräldrar

## Datum/tid

Torsdagen den 25 november, kl. 18.30-20.00

## Plats

Vikenborg, Åmål

## Föreläsare

Patricia "Pyri" Badh

## Frågor

Sara Tegnér, 0709-265840

[sara.tegner@rfsisu.se](mailto:sara.tegner@rfsisu.se)



**Västra Götaland**