

Aktivt kosthold

15. mars 2011

**Synes du at kostholdsinformasjon er forvirrende?
Vet du hva en idrettsutøver trenger av energi og
næringsstoffer for å kunne trene og prestere optimalt?**

Kurset vil gi deg en innføring i grunnleggende ernæring, kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere og hvordan man bør spise både før, under og etter trening for å prestere optimalt.

Målgruppe:

trenere, aktive utøvere over 15 år i alle idretter, og andre interesserte. Meld gjerne på for eksempel hele fotballaget eller håndballaget på kurs.

Kurslærer:

Giske Vik jobber til daglig som distriktssjef i Nutricia. Hun er utdannet ernæringsfysiolog og har gitt ut en kokebok med fokus på sunn barnehagemat. Giske har også bistått Buskerud idrettskrets med planlegging og gjennomføring av Kompetanseuka`09.



Tid: tirsdag 15. mars, kl. 18.00-20.30
Sted: Hønefoss Ballklubb, Klubbhuset, Hønefoss Idrettspark
Påmelding: [Klikk her](#)
Spørsmål til: Hanne-Kristin.Kvarme@nif.idrett.no
tlf.: 97735618 / 32016100
Påmeldingsfrist: fredag 11. mars 2011
Pris: Kr. 250,- (faktura sendes ut i etterkant)
Hjemmeside: www.idrett.no/buskerud