

SPIS SMART

FOREDRAG



12. OKTOBER 2020
WEBINAR
KL. 18.00 – 19.00



NTGF i samarbeid med Sunn Idrett inviterer utøvere fra 13 år og oppover til SPIS SMART foredrag på nett! For utøvere i alderen 13-15 år bes foreldre om å være med.

- Lurer du på hva som er smart å spise for deg som er ung RG utøver?
- Har du lyst til å få enda mer energi og overskudd til både trening, skole og andre aktiviteter?
- Vil du forstå bedre hvordan både kosthold, vekst og utvikling påvirker dine idrettsprestasjoner?

Sunn Idrett hjelper deg med å bli tryggere på hvilke råd som er riktige innen idrettsernæring og på hva slags mat som kreves for å tåle mye trening. Vi gir deg enkle og praktiske råd som du kan ta med deg i din treningshverdag.

Sunn Idrett jobber for å spre kunnskap om idrettsernæring og skape sunne idrettsmiljøer der ungdom skal oppleve matglede og trivsel rundt mat.

Under foredraget vil man kunne stille spørsmål helt anonymt og det vil bli god tid til svar på spørsmålene i etterkant.

Velkommen til webinar!

KRISTIN L. JONVIK er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og har en doktorgrad i idrettsernæring. Siden 2019 jobber Kristin 70% i Sunn Idrett, og er ved siden av forsker på Norges idrettshøgskole.

