



## Invitasjon til kurs:

### Kosthold- og ernæring

#### Hva bør egentlig en idrettsutøver spise?

Ønsker du deg et praktisk rettet kurs i forhold til temaene kosthold og ernæring?

Innholdet i kurset er blant annet:

- Hvor mye næring trenger jeg i min idrett?
- Hva spiser jeg før under og etter konkurranse?
- Hvordan får jeg i meg nok og riktig mat i harde treningsperioder
- Menytips på riktig og variert kost
- Spiseforstyrrelser

**For:** Trenere, ledere, aktive og lærere

**Tid:** Onsdag 12.02 kl. 18-21

**Sted:** Toppidrettsgymnaset/ Skagerak Arena

**Pris:** GRATIS

**Påmeldingsfrist:** 09.02.2014

**[Påmelding her!](#)**

For spørsmål, kontakt idrett- og utdanningskonsulent  
Loni Pedersen: [loni.pedersen@idrettsforbundet.no](mailto:loni.pedersen@idrettsforbundet.no)  
tlf. 419 00 129

*Kenneth har oppskriften!*

Kurslærer Kenneth Martinsen jobber til daglig på Toppidrettsgymnaset i Skien. Han er fysioterapeut og basistrener.



TELEMARK  
FYLKESKOMMUNE

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Telemark idrettskrets

