

GFK Ramund i samarbete med RF SISU Örebro län bjuder in till kostnadsfri föreläsning



Mat för en god prestation och hälsa

Välkomna till en spännande kväll kring matens betydelse för dig som aktiv.

Syftet med kvällen är att du som deltar ska få ökad förståelse och kunskap om hur maten påverkar prestationen samt vår hälsa. Under kvällen kommer vi prata kring vad bra mat är och få möjlighet till att ställa frågor.

När: Torsdag den 10 oktober

Tid: 18.00-19.15

Var: Aulan i Kulturens hus, Laxå

Föranmälan:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1953441>

Om föreläsaren

Erik Hellmén är sakkunnig i nutrition och antidoping på RF-SISU Örebro län. Han har tidigare varit anställd på Örebro universitet som forskningsassistent och adjunkt där han undervisat i näringslära samt träningslära.

Erik har också skrivit ett flertal utbildningsmaterial kring kost, träning och hälsa. Bland annat åt idrottens bokförlag - SISU Förlag.



Örebro län