



Du mår som du äter

Frågorna kring kosten är frekventa och återkommande. Hur ska du äta för att optimera ditt idrottande? När ska du äta? Och vad är viktigt att tänka på?

Det här föreläsningen avser att svara på alla de frågorna, plus era egna frågor. Ni kommer få en grundlig genomgång av kolhydrater, proteiner, fett samt olika näringsämnen och mineraler som finns i maten. Vi kommer också lyfta energibehovet, sömnen och rätt planering av tid kring måltiderna. Sist men inte minst kommer jag även ta upp vätskeintaget och hur viktigt det är att dricka tillräckligt med vatten och ha saltbalans i kroppen.

Syftet är att ge en bättre kunskap om kosten som genererar ett långsiktigt välmående och hjälper idrottaren att uppnå sina uppsatta mål.

Fokus kommer ligga på välmående och hälsa som i sin tur kommer leda till en förbättrad prestation.

Målgruppen är unga idrottare, 8-25 år.



Kostnad, tid och maxantal

2 500 kr, 45-60 minuter, 30 personer

Alexandra Ogandzanjana är utbildad personlig tränare som startade det egna företaget BYOU (be your best version) under 2022.

Hon har alltid haft ett stort intresse av hälsa, träning och psykologi. Genom att skaffa sig själv mer kunskap inom ämnena har hon kunnat utveckla sig själv och inspirerat andra.

Hon vill hjälpa människor att nå sina resultat snabbare och på ett hållbart sätt lära sig mer om kost och motivation.

Enligt henne de viktigaste byggstenarna för att nå den optimala prestationen och ett hållbart välmående.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län