

# Att äta rätt är enkelt

## - Grundläggande idrottsnutrition

### Kost och prestation

En god kosthållning är en förutsättning för optimal träning, återhämtning, topprestation samt god hälsa. Med andra ord så är kosten väldigt viktig för att må bra och för att bli bra på sin idrott. I denna föreläsning får ni kunskap om vad man som idrottare bör tänka på i sin kosthållning. Vad ska jag äta innan, under och efter träning eller tävling? Vad är bra och mindre bra mat och vad händer i kroppen när jag äter?

### Att äta rätt behöver inte vara svårt

Med enkla tips och råd är mitt mål att ni ska känna att en god kosthållning handlar om sunt förnuft. Varför krångla till det? Att äta rätt är enkelt!

Föreläsningen vänder sig till alla idrotter och åldrar som vill lära sig mer om kost och dess betydelse för prestationen.

### Så bokar du en föreläsning

Ni tar kontakt direkt med mig och bokar in er föreläsning som pågår i ca 1 timme i era lokaler. När ni ringer och bokar diskuterar vi hur vi kan anpassa materialet efter er idrott och åldersgrupp.

### Kostnad

Föreläsningen kostar 1000 kr och kan vid överenskommelse med er förenings utbildningskonsulent bekostas med hjälp av SISU Idrottsutbildarna.

### Kontaktuppgifter

Johan Johansson  
070 4322832  
johanjohanzon@hotmail.com



#### Johan Johansson

Har en kandidatexamen ifrån Tränarprogrammet på Örebro universitet där han även studerat 1 års Träningslära, och har även studerat Idrottsnutrition ifrån Umeå universitet.

Som idrottare tror jag på att vara allsidig och tränar därför både uthållighetsidrotter kombinerat med styrkeidrotter.

Din förenings utbildningskonsulent hittar du på:  
[www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro)