



Föreläsning
på Norrvalla:

Ät rätt

och prestera
bättre



Föreläsning 26.1.2012 kl. 18: Kostuppladdning inför långlopp med kostexperten **Olli Ilander**, som bl.a. är skribent i Juoksija. Föreläsningen passar motionärer, tränare, skidåkare, orienterare, cyklist, löpare – alla som håller på med uthållighetsidrott!

► **Program**

Allmän kosthållning i samband med träning

Kaffepaus

Kost inför uthållighetsprestationen

Debatt kring olika dieter

► **Anmälan**

joakim.traskelin@folkhalsan.fi
050 5850782

På kommande:
24-25.3 träningsläger med
maratontränaren
Anders Szalkai