

TIL SVØMMERNE I KONKURRANSEGRUPPEN OG DERES FORELDRE

INVITASJON TIL FOREDRAG VED KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG

Velkommen til foredrag ved Olympiatoppens samarbeidspartner i Rogaland:
Oddveig Fossdal Drøpping.

Dato: 27. mai

Klokkeslett: 1845-2045

Kl 1845-1945 vil foredraget være for svømmerne. Kl 1945-2045 vil foredraget være for foreldrene.

(Pga. plassmangel deles foredraget, dvs. at det ikke er plass til foreldrene på den delen av foredraget som gjelder svømmerne og omvendt.)

Sted: Måltidets Hus, Ipark, Richard Johnsenstgt. 4,
4021 Stavanger (like ovenfor Oljedirektoratet)

Tema: Mat og prestasjon

Et godt kosthold kan ikke gjøre en middels god idrettsutøver til en vinner, men et dårlig kosthold kan gjøre en god idrettsutøver til en taper.
Du kan i stor grad påvirke prestasjonsevnen din når du er bevisst på dine matvaner og spiser riktig i forhold til trening og konkurranser. Dette gjelder for alle idrettsutøvere, uansett nivå.

Sett av tid til kvelden allerede nå!



Oddveig Fossdal Drøpping
Klinisk ernæringsfysiolog
Cand. Scient.