

KURS FOR IDRETTE I BUSKERUD

AKTIVT KOSTHOLD

GOL IL KLUBBHUS, TORSDAG 12. JANUAR 18.00-20.30

Synes du at kostholdsinformasjon er forvirrende? Vet du hva en idrettsutøver trenger av energi og næringsstoffer for å kunne trene og prestere optimalt?

Kurset vil gi deg (trenere, aktive utøvere over 12 år og andre interesserte) en innføring i grunnleggende ernæring, kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere og hvordan man bør spise både før, under og etter trening for å prestere optimalt.

Bevertning: frukt fra **BAMA** og kaffe/saft fra Gol IL

Giske Vik er kurslærer, utdannet ernæringsfysiolog og jobber til daglig i Norengros. Hun har tidligere gitt ut en kokebok med fokus på sunn barnehagemat. Buskerud idrettskrets har hatt gleden av Giske som sin kurslærer i kosthold siden 2009. Hennes glødende og engasjerende måte å formidle kunnskapen på inspirerer både store og små.

Pris kr 250,- per deltaker. Faktura ettersendes klubbvis om ikke annet er avtalt.

Spørsmål? Ta kontakt med Hanne-Kristin Kvarme i Buskerud idrettskrets
Telefon – 97735618 / 32 01 61 00

Påmelding innen søndag 8. januar til Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no

Velkommen til kurs i regi av Buskerud idrettskrets i samarbeid med Gol IL !



Hockeygutta på Eat Smart
under Ungdoms-OL