



## Mat för en god prestation och hälsa

Mat och idrott har alltid hängt ihop. Att utbilda oss om kost inom idrott är något vi ofta är duktiga på. Men att veta vem som ska äta vad och när för att uppnå maximalt energi- och näringsintag är att ta det steget längre.

Erik Hellmén har över 20 års erfarenhet av att arbeta med kostfrågor och har genomfört över 1000 föreläsningar! Erik skraddarsyr föreläsningen efter ert behov och önskemål. Men utgår alltid från evidensbaserade riktlinjer kring energi- och näringsintag för den aktuella målgruppen.

Syftet med föreläsningen är att du som deltar ska få ökad förståelse och kunskap kring hur maten påverkar prestation samt hälsa. Utifrån önskat innehåll samt målgrupp lägger Erik upp en lämplig föreläsning för just dig och din träningsgrupp eller lag. Inga förkunskaper krävs.

### Kostnad, tid och max antal

2500 kr, 45-60 minuter, antal anpassas efter lokal

#### Om föreläsaren

Erik Hellmén är sakkunnig i nutrition och antidoping på RF-SISU Örebro län. Han har tidigare varit anställd på Örebro universitet som forskningsassistent och adjunkt där han undervisat i näringslära samt träningslära.

Erik har också skrivit ett flertal utbildningsmaterial kring kost, träning och hälsa. Bland annat åt idrottens bokförlag - SISU Förlag.

### ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län