



# Menstruation och prestation

Vad händer i kroppen när vi får mens och kan vår menscykel påverka våra idrottsprestationer? Denna föreläsning handlar om den kvinnliga kroppen genom menstruationscykeln, vad som händer hormonellt när man får mens samt hur de olika faserna genom cykeln påverkar motivation och träning. Föreläsningen ger er verktyg i hur man kan jobba för att effektivisera träningen genom hela menstruationscykeln.

Syftet med föreläsningen är att bryta stigmat och få in mer kunskap om kvinnokroppen samt att få en djupare förståelse i hur ens egen kropp fungerar och hur man kan träna utefter den. Föreläsningen riktar sig även mot tränare för att kunna effektivisera idrottarens träningsprestation och våga prata om saker som rör menstruationen.



## Kostnad, tid och max antal

2300 kr, ca 60-90 minuter inklusive diskussion. Tre olika målgrupper som bör fördelas upp vid olika föreläsningstillfällen:

- Tjejer 10 – 14 år
- Tjejer 14 år och äldre
- Tränare och ledare

**Hanna Melinson** är utbildad idrottsvetare och personlig tränare och har genom sin egen verksamhet coachat en stor mängd kvinnor där ett intresse för hur den kvinnliga kroppen fungerar i träningsprestation har vuxit.

Hanna har studerat ämnet menstruation både på akademisk och personlig nivå och vill fortsätta jobba med att sprida kunskapen om hur den kvinnliga kroppen fungerar och hur man som idrottare kan optimera sin träning genom menscykelns olika faser.

## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**