



Pohjois-Savon
URHEILUAKATEMIA

Nuorten urheilijoiden ravitseminen – info- ja keskustelutilaisuus huoltajille

Riittääkö pelkkä harjoittelu vai vaaditaanko urheilijaksi kasvamiseen muutakin? Mitä ja miten nuoren urheilijan tulisi syödä? Tarvitaanko lisäravinteita harjoittelun tueksi?

Mm. näihin kysymyksiin annetaan vastauksia Pohjois-Savon urheiluakatemia järjestämässä urheilijoiden huoltajien ravitsemusinfossa.

Ajankohta ja paikka:

21.11.2013 klo 17.30–19.30

Savon ammatti- ja aikuisopiston auditorio. Presidentinkatu 3, 70100 Kuopio

Ravitsemusterapeutti Sami Hämäläinen esittelee urheilevan nuoren energian- ja ravintoaineiden tarvetta sekä eri urheilulajien vaatimuksia. Keskustellaan myös erilaisista urheilulisäravinteista ja niiden käytön järkevyydestä.

Nuoren urheilijan lähipiiri on merkittävässä roolissa urheilijan matkalla menestykseen. Urheilullisista elämäntavoista hyötyy koko perhe!

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan! Myös urheilijat ovat tervetulleita tilaisuuteen.

Tarjolla pientä purtavaa!

Ilmoittautumiset 13.11.2013 mennessä:

johanna.tikkanen@kuopio.fi

p. 044-718 1795

Pohjois-Savon urheiluakatemia

Huippu-urheilukoordinaattori

URAA!

