

# KOSTEN – ETT VIKTIGT VERKTYG FÖR DIG SOM IDROTTAR

*En lunchföreläsning om idrottsnutrition*

We & Sports och Mittuniversitetets idrottsakademi bjuder in till lunchföreläsning med Thomas Näsholm. Kosten har koppling till den psykiska såväl som den fysiska hälsan, och därmed också din träning. Du kommer att få inblick i hur du kan använda kosten som ett verktyg i din träning och vad som är viktigt att fokusera på, vilka myter som finns samt vilka kostfaktorer du kan förändra för att göra skillnad.

**28 augusti**

**12.00 - 13.00**

*Mittuniversitetet, hus F, sal F229, hörsal*

Mellan kl. 11.30-12.00 kan du mingla, nätverka och äta din medhavda matlåda eller köpa din lunch på restaurang Cultum.

## *Anmälan*

Anmälan görs till [kristina@weandsports.se](mailto:kristina@weandsports.se) senast den 26/8.

## *Covid-19 information*

Vi anpassar föreläsningen utifrån Covid-19 och har därför en större föreläsningssal, sprid ut er och kom inte om ni har förkylningssymtom. Maxantal 50 personer.



## FÖRELÄSARE THOMAS NÄSHOLM

*Nutritionsexpert & Fystränare*

Thomas har jobbat som utbildare, personlig tränare och fystränare i snart 18 år. Han är utbildad kostrådgivare och har jobbat med kostutbildning och kostrådgivning både för lag och individer på motions- och elitnivå. Just nu slutför han sina studier på Idrottsvetenskapliga programmet i Östersund. I sin föreläsning varvar han aktuell forskning med sin långa erfarenhet inom idrotten.