



# Träna för livet, Idre

## En föreläsning om balansen mellan träning, mat och vila

- Orkar du inte träna eller fullfölja träningen som planerat?
- Blir du ofta förkyld?
- Är du ofta trött?

Svarar du ja på någon av dessa frågor har du troligtvis inte balans mellan träning, mat och vila. Dessa tre faktorer är viktiga för att din energi ska räcka en hel dag, att du orkar prestera på träning och att du samtidigt håller dig frisk. Föreläsningen ger dig insikt hur dessa tre delar påverkar vår hälsa och prestation.

<b>Målgrupp</b>	Föreläsningen vänder sig till aktiva från femton år och uppåt samt tränare/ledare och föräldrar.
<b>Föreläsare</b>	Susanne Ericson, Mora
<b>Datum/tid</b>	Torsdag 5 november 2020, kl 18.30-20.30
<b>Plats</b>	Kulturhuset i Idre
<b>Kostnad</b>	Föreläsningen är kostnadsfri.
<b>Kallelse</b>	Skickas via e-post efter anmälningstidens utgång.
<b>Kontaktperson</b>	Kerstin Fryksén, 010-459 03 10, <a href="mailto:kerstin.fryksen@rfsisu.se">kerstin.fryksen@rfsisu.se</a>
<b>Anmälan</b>	Senast torsdag 29 oktober via länken <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1421953">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1421953</a> Anmälan är bindande. Vid återbud efter anmälningstidens utgång och/eller uteblivet deltagande debiteras 500 kr/person.

Susanne Ericson, utbildad längdskidtränare och kostrådgivare. Susanne har lång erfarenhet från längdskidåkning och har arbetat som tränare och ledare på alla nivåer. Susanne har också arbetat som kostlärare i fem år och har ett brinnande intresse för idrott och kost. Idag arbetar Susanne för Vasaloppet.

**Välkommen!**



**Dalarna**