



Föreläsning!

Matvanor förr och nu, Kroppsideal & Gymkulturen!

Missa inte denna chans till att lyssna på Peter Stenberg som på ett fartfyllt och medryckande sätt föreläser om vår syn på kost och träning.

Vad är kosttillskott? *Är det nyttigt med proteinberikade livsmedel?*

Vad stoppar vi i oss före och efter träning? *Vad vill vi med vår träning, vad har vi för kroppsideal?*

Peter Stenberg har arbetat som dietist i över tio år inom området idrottsnutrition varvat med kliniskt arbete på Universitetssjukhuset i Lund, vårdcentral och ätstörningsmottagning. Han är dessutom diplomerad idrottsnutritionist av den Internationella Olympiska Kommittén och anlitas av Riksidrottsförbundet.

Du som är medlem på någon av dessa träningsanläggningar är välkommen på någon av föreläsningarna, välj vilken kväll som passar dig bäst!

Nätverket Ren Träning Kristianstad arbetar tillsammans mot doping.

Föreläsningen kostar 100 kr, du anmäler dig och betalar till personal där du är medlem.

Hjärtligt välkommen!

REN TRÄNING

KRISTIANSTADS KOMMUN



Datum: 2018-04-12 2018-04-18

Tid: 18.30-20.30, inkl paus med fika

Plats: Östra Kommunhuset,
J A Hedlundsväg 17A. Ingång via
Personentrén.

Kontakt: Anna Nordin, Ren Träning
anna.nordin@kristianstad.se