

Eventgruppen præsenterer:

Workshop vedr.:

Kost og ernæring

Tirsdag d. 30. april kl. 18.30 Arena Aabenraa, sal 1.

Arrangementet er gratis for medlemmer af AAIG ATM og vi er vært ved en kop kaffe og kage.

Tilmelding via hjemmesiden:

[Events ATM | aaigatm.dk](https://aaigatm.dk)

Senest d. 22.april 2024

På gensyn til en spændende aften:

AnneGrete og Helle

Den rette kost, ernæring og væske er afgørende for din sundhed, træning og præstationsevne 🍌

Dette gælder både ved alm. træning og motionsløb. Det handler ikke om svære kostplaner og løftede pegefingre men om almindelig sund fornuft når en hverdag med arbejde, familie og træning skal gå op i en højere enhed, og du gerne vil finde balancen, spiser sundt og får noget ud af din træning.

Kom med til workshoppen og få styr på hvad en optimal kost for dig som løber skal indeholde i forhold til din vægt, træning og præstationsevne 🏃

Du kan glæde dig til at få svar på blandt andet nedenstående spørgsmål 📌

- ✅ Hvad og hvornår skal jeg spise inden træningen - og ikke mindst bagefter?
- ✅ Hvordan beregner jeg mit energibehov i forhold til trænings intensitet og evt. ønske om vægttab.
- ✅ Hvad skal jeg spise for at have nok energi til min løbetur?
- ✅ Hvornår og hvor meget skal jeg indtage af væske?
- ✅ Hvilken betydning har forskellige næringsstoffer for kroppen, både ved træning og almen sundhedstilstand?

Kurset er for dig som løber, som har lyst til at sætte fokus på sundhed og ernæring i forhold til dit løb og egne præstationer, uanset om du løber for din almindelige sundhed, eller om du løber for at forbedre dine resultater.

Vi vil på kurset ikke dykke ned i væske og energiindtag i forbindelse med langdistanceløb.

★Underviser: Sandra Tingskov, DGI certificeret underviser. Sygeplejerske med speciale inden for mavetarmområdet, hvilket har affødt naturlig interesse for kost og ernæring. Passioneret løber med mange års erfaring på både korte og lange distancer og løbetræner gennem mange år. Sandras motivation er bl.a. at løbe for sundheden skyld og oplevelserne i naturen.