



Kost för idrottare

Reflektionsfrågor:

- Vad betyder energibalans- och varför är det viktigt (läs avgörande) för en idrottare?
- Vad ska vi äta direkt efter träningen och av vilken anledning? Diskutera!
- Vad är viktigast? En bra frukost eller befinna sig i energibalans? Diskutera!

Hoppas ni gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos din förening eller organisation.

Med vänlig hälsning

Magnus Hellman Driessen