

KUNTOILIJAN RAVINTO, RENTOA JA RAKENTAVAA- teemapäivä la 5.11.2016 klo 10.00 - 14.00 GUMBONTALOLLA

Tule kuulemaan miten ja miksi voit oikealla ravinnolla tukea harjoittelua!
Teemapäivän kohderyhmä on arkiliikkuajat, kuntosaliharrastajat ja terveysliikkuajat. Tavoitteena on suuren kuvan synnyttäminen aiheesta. Timo Kosonen käsittelee aihetta ihmisen fysiologisista lähtökohdista käyttämällä arkisia vertauskuvia ymmärryksen tuottamiseen. Tervetuloa kuulemaan millä tavoin suorituskykyä voidaan tehostaa, hidastaa lihasten surkastumista, edistää lihaskasvua, tehostaa palautumista ja parantaa elämisen laatua.

Klo 10:00-10:15 "Aamiaistarjoilu". Leader Foods Oy:n urheiluravintovalmisteita tarjolle luentoosallistujille. Tuotteina ovat harjoituksen aikainen urheilujuoma ja proteiini-hiilihydraattipatukka, joka soveltuu suorituksen jälkeiseen palautumiseen.

Klo 10:15-11:30 Yleisluento liikuntaravitsemuksesta. Miten liikkujan ruokavalio eroaa normaalista suositusten mukaisesta ruokavaliosta. Mitkä ovat painopistealueet, joihin tulisi kiinnittää huomioita. Millä tavoin suorituskykyä voidaan tehostaa, hidastaa lihasten surkastumista, edistää lihaskasvua, tehostaa palautumista ja parantaa elämisen laatua.

Klo 11.30 Lounas joka on malliesimerkki harjoittelun jälkeisestä ateriasta.

Klo 12.30 Luento jatkuu.

Klo 13.30 Keskustelua

Teemapäivän hinta on 50€ /hlö sisältäen teoriaosuuden, maistiaisista sekä ohjeistuksen mukaisen lounaan

Ilmoittaudu mukaan **31.10.2016** mennessä info@gumbontalo.fi puh. 045 8495856 (Viveca Kihlman).

Osoite: Gumbontie 222, Söderkulla

