

*Hyvän ruokavalion vaikutus nuoren urheilijan suorituskykyyn ja kehitykseen on todella suuri.
Tervetuloa kuuntelemaan asiantuntijaluentoa:*



Urheilijan ravinto

**Eurajoki-Sali 1.11.2015
klo 15.00**

Asiantuntijana:

Ilkka Santahuhta

**Personal Trainer ja ravintoneuvoja
FC Jazzin edustusjoukkueen kapteeni**



*Ruokailu on yksi parhaista nautinnon lähteistä.
Voit silti nauttia siitä samalla, kun matkaat kohti tavoitteitasi.
Haluatpa sitten pudottaa painoa, lisätä lihasmassaa
tai päästä parempiin urheilusuorituksiin,
on oikeanlainen ravinto aina olennainen osa onnistumista.*

*Mitä tulee huomioida nuoren urheilijan jokapäiväisessä ravinnossa?
Miten syödään ennen urheilusuoritusta? Mikä on parasta palautusta?
Miten vireystila säilyy hyvänä treeneissä ja matseissa?
Miksi päätä särkee? Miksen jaksa keskittyä koulussa?
Miten voisin yksinkertaisesti koko ajan hyvin?*

Luento on tarkoitettu sekä nuorille että vanhemmille hyvästä ja terveellisestä ruokavaliosta kiinnostuneille.

*Tilaisuuden aluksi kesän sarjakilpailujen palkintojen jako klo 14.30.
Tervetuloa!*

Vapaa pääsy.

Järj. Eurajoen Veikot ry.